





# ДРУГ ДОМА

№20/84  
1998

Выходит  
два раза  
в месяц

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

## С ДОБРЫМ УТРОМ!

...ным бывает утром каждый второй чело-  
натынул бы на голову одеяло и поспал бы еще.  
В начале дня мы становимся невыносимыми  
для самих себя? "Пресс Экстра" предлагает  
трудника медицинского центра Регенсбург-  
доктора Юргена Зуллу.



### Пусть малыш не кашляет

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Напоминаем, что награда победителям составляет **300 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" №19 лучшими мы посчитали капустные рецепты, которые предложила **Наталья Васильевна ЛОГВИНОВА** из с. Нагорное Приморского края. А приз за советы мы решили присудить **Валентине Григорьевне БОЛДЫРЕВОЙ** из Пензы, предложившей эффективные способы борьбы с кашлем у детей.

Победителям отправляется по **300 рублей**.

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

### ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ— ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **1500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливики - десять читателей, которым достанутся призы по **150 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до указанной в ку-



Татьяна Фомина



# С ДОБРЫМ УТРОМ!

мрачным и недовольным бывает утром каждый второй человек. Охотнее всего он натянул бы на голову одеяло и поспал бы еще. Как быть, если уже в начале дня мы становимся невыносимыми для окружающих и для самих себя? "Пресс Экстра" предлагает несколько советов сотрудника медицинского центра Регенсбургского университета доктора Юргена Зуллу.



Спальня не должна быть полностью затемненной - в нее всегда должен проникать свет. Если во время утреннего пробуждения вы чувствуете, что настроение у вас ухудшится, попробуйте...

Старый друг, как известно, лучше новых двух. Особенно если он...

## Пусть малыш не кашляет

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Напоминаем, что награда победителям составляет **300 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" №19 лучшими мы посчитали капустные рецепты, которые предложила **Наталья Васильевна ЛОГВИНОВА** из с. Нагорное Приморского края. А приз за советы мы решили присудить **Валентине Григорьевне БОЛДЫРЕВОЙ** из Пензы, предложившей эффективные способы борьбы с кашлем у детей.

Победителям отправляется по **300 рублей**.

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ — ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **1500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, **кому больше повезет**, при помощи компьютера будут определены счастливицы - десять читателей, которым достанутся призы по **150 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до указанной в ку-



Татьяна ФОМИНА

поне даты, в данном случае - **до 20 ноября 1998 года**. Если есть желание, присылайте свои фотографии.

А теперь подведем итоги.

После розыгрыша анкет из 16-го номера "Друга дома" в счастливую десятку попали **Зинаида Ивановна АСТАХОВА** из г. Каменск-Уральский Свердловской области, **Валерия Георгиевна БОРОДИНА** из Буденновска Ставропольско-



Ольга УСОВА с детьми

го края, **Светлана Васильевна БОРОЗДЕНКО** из Ново-





Мрачным и недобрым  
век. Охотнее всего он на  
Как быть, если уже в на  
для окружающих и для са  
несколько советов сотруд  
ского университета докт



- ① Спальня не должна быть полностью затемненной - в нее всегда должен проникать свет. Если во время утреннего пробуждения вы увидите солнечные лучи, настроение у вас улучшится.
- ① Будильник должен звонить немного раньше того времени, когда вам нужно вставать. Пусть у вас останется несколько минут, чтобы подремать, понежиться в постели, потому что сразу же вставать вредно для здоровья.
- ① Проснувшись ночью, не думайте о проблемах грядущего дня. Сделайте глубокий вдох и расслабьтесь.
- ① Выработайте систему отхода ко сну и строго придерживайтесь ее. Например, перед сном регулярно выпивайте стакан чая с медом, разгадывайте кроссворд, читайте газету или любимую книгу. Тот, кто отходит ко сну примерно в одно и то же время и при одних и тех же обстоятельствах, быстрее засыпает.
- ① Не делайте по вечерам утомительных физических упражнений. Пришедший в активность организм не сможет быстро отключиться. Утром же, напротив, хорошенько потянитесь в постели, сделайте глубокий вдох, желательнее при открытом окне.
- ① Не брюзжите и не ворчите по утрам. Старайтесь быть приятным для окружающих, даже если вам хочется спать.
- ① Выясните, какие напитки и блюда вам более всего нравятся по утрам. Нередко для хорошего настроения оказывается достаточно кусочка шоколада, стакана ароматного кофе или немного лимонного сока.
- ① Если у вас есть собака, не ворчите, когда она приглашает вас на утреннюю прогулку. Ведь это полезно и для вас. Если же в доме есть птицы, рыбки или черепаха, думайте по утрам и о них, что также способствует улучшению настроения.



① Еще накануне вечером приготовьте все то, что на следующий день возьмете с собой на работу. Таким образом вы ничего не забудете и сможете позавтракать без спешки.

Старый друг, как известно, лучше новых двух. Особенно если он такой верный, надежный и полезный, как "Друг дома".

С "Другом" не расставайтесь!

Это мы к тому, что идет подписка на "Друга дома" на первое полугодие 1999 года.

Наш индекс - 34199 в Объединенном каталоге ГК РФ по связи и информатизации "Подписка-99" (он зеленого цвета) и в Каталоге управления ФПС Москвы "Московский почтамт".

Подписавшись на "Друга дома", вы будете получать от него советы на все случаи жизни. А "Друг дома" плохого не посоветует!

призды, а вы сами компьютеру будут определены счастливи-  
чики - десять читателей, которым достанутся  
призы по 150 рублей.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до указанной в ку-

Татьяна ФОМИНА

поне даты, в данном случае - до 20 ноября 1998 года. Если есть желание, присылайте свои фотографии.

А теперь подведем итоги.

После розыгрыша анкет из 16-го номера "Друга дома" в счастливую десятку попали Зинаида Ивановна АСТАХОВА из г. Каменск-Уральский Свердловской области, Валерия Георгиевна БОРОДИНА из Буденновска Ставропольско-



Ольга УСОВА с детьми

го края, Светлана Васильевна БОРОЗДЕНКО из Новокузнецка Кемеровской области, Юлия Сергеевна БУРМИСТРОВА из Коломны Московской области, Виктор Васильевич ЗОТОВ из Москвы, Ирина Вячеславовна ЛЕБЕ-



Зинаида Ивановна АСТАХОВА с сыном Юрием

ДЕВА из Калуги, Таисия Николаевна ПОПОВА из пос. Бор Ленинградской области, Надежда Константиновна СТЕПЕНЬ из Комсомольска-на-Амуре, Ольга Николаевна УСОВА из пос. Жарковский Тверской области и Татьяна Владимировна ФОМИНА из Красноярска.



Надежда СТЕПЕНЬ



Светлана БОРОЗДЕНКО

Поздравляем победителей!

"Друг дома" № 20

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о...

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 20.11.98 г.



**В кругу семьи**

## Готовьте ужин вместе

Совместное приготовление пищи, особенно ужина, может не только укрепить мир и согласие в доме, но и возродить угасающую любовь.



К такому выводу пришли английские психологи, занимающиеся проблемами семьи и брака. В Англии количество разводов с 1971 года по настоящее время удвоилось и составило в 1997 году 150 тысяч. Одна из причин - многим англичанам было недосуг помогать своим подругам жизни готовить семейную трапезу.

Владимир ФЕДОРОВ.



## РАЗВОД: ПЬЕСА НА ТРОИХ

Цена, которую дети платят за развод своих родителей, огромна, и, скорее всего, измерить ее невозможно. Конечно, все семьи разные, и иногда то, что на первый взгляд кажется неправильным и несправедливым, позже оказывается благом как для взрослых, так и для ребенка. И тем не менее боль остается.

К сожалению, не существует инструкций и универсальных советов, с помощью которых родители могут помочь своим детям преодолеть травму, полученную при разводе. Однако существует несколько разумных способов облегчить переживания ребенка и сделать процесс свыка-

**Совет 2.** Не обзывайте, не оскорбляйте и не критикуйте бывшего супруга (супругу) перед детьми, даже если развод был инициирован не вами и вы чувствуете себя жертвой. Конечно, это непросто, но необходимо. Ребенок не должен думать, что один из родителей виноват в разво-

Андрей появился в жизни Маши очень просто. Она сидела на лавочке в парке, а он сел рядом. Вот и все. Так они и познакомились. Поначалу она не воспринимала его всерьез - слишком хорош. Молод, красив, обаятелен, умен. Ну какой из него муж? Так, поразвлечься. Такие не женятся, такие только проводят время.

## И ХОЧЕТСЯ, И КОЛЕТСЯ

Но он, как ни странно, вел себя так, словно ему нужна только она и никто другой. Дарил ей цветы, водил в рестораны и говорил, что всю жизнь мечтал о такой женщине. И вообще, утверждал он, "слишком хорошо не бывает". И постепенно Маша как-то свыклась с мыслью, что, возможно, и вправду ее ждет счастливая и спокойная жизнь с этим человеком.

Спустя месяц Андрей перевез к ней свою зубную щетку, бритвенные принадлежности и кое-какую одежду. А Маша освободила ему пару полочек в своем шкафу. Тут-то и была произнесена эта фраза: "Давай жить вместе". Теперь она вставала на полчаса раньше, чтобы сварить Андрею овсяную кашку с медом и заварить свежий чай. Сначала ей было странно, что в ее ванной моется кто-то еще, что по ее телефону спрашивают Андрея и просят что-то ему передать и что надо после работы обязательно бежать по магазинам, чтобы приготовить вкусный ужин для любимого. Но это было ничто по сравнению с тем, что ровно в восемь вечера раздавался звонок в дверь и она замирала у него на груди...

Прошел еще месяц, и однажды Маша поймала себя на мысли, что радуется, когда остается дома одна, без Андрея. Она попыталась в себе разобраться: в чем дело? Ведь она действительно любила этого

чти сорок лет. Порой ей бывает скучно и одиноко, и тогда она звонит своим знакомым мужчинам, которых может терпеть в своем доме лишь одну ночь. И не больше. Так и живет. И все время повторяет, что выйдет замуж лишь тогда, когда найдется достойный человек, и так далее и тому подобное.

Как это ни странно, подобным синдромом страдают многие женщины, живущие долгое время в одиночестве. С одной стороны, они твердят всем и вся, что очень хотят выйти замуж, перебирая при этом одного, другого, третьего, и никак не находят подходящую кандидатуру. А с другой - где-то подсознательно они вовсе не стремятся к семейной жизни, потому что им и так вполне хорошо. Они вовсе не хотят изменять свой образ жизни, отказываться от старых привычек. Как же разрешить это противоречие?

Очень часто женщины твердят о замужестве не потому, что им это действительно необходимо, а для того, чтобы иметь определенный статус в глазах других людей. Поэтому для начала нужно определиться: хотите вы замуж со всеми вытекающими отсюда обязанностями и проблемами или все-таки предпочитаете иметь друга, любовника, партнера. Если второе - то нечего морочить себе голову. Просто подыщите себе подходящую кандидатуру и живите в свое удовольствие.



К сожалению, не существует инструкции и универсальных советов, с помощью которых родители могут помочь своим детям преодолеть травму, полученную при разводе. Однако существует несколько разумных способов облегчить переживания ребенка и сделать процесс свыкания с новой ситуацией менее болезненным. Родители могут интерпретировать эти советы по своему усмотрению, но должны помнить о том, что все начинается с честности, сострадания, понимания, тактичности и самоконтроля. И с терпения. Итак...

**Совет 1.** Поощряйте откровенность ребенка, позволяйте ему открыто говорить о своих переживаниях, о том, насколько ему плохо, или одиноко, или страшно, потому что, кроме вас, ему не с кем поделиться, особенно когда это касается семейных проблем. Если вы сами не чувствуете в себе достаточно сил для того, чтобы спокойно поговорить с детьми о разводе, вам могут помочь близкие родственники. Многие родители думают, что, если ребенок молчит, это означает, что ему развод безразличен. Это заблуждение. Дети всегда испытывают какие-либо эмоции относительно развода родителей! Иногда, особенно если он слышал, как родители ссорились из-за него, ребенок считает себя причиной развода. Иногда дети просто боятся, не зная, как сложится их дальнейшая жизнь. Ребенок может начать пропускать школу или съехать на двойки-тройки. Многие дети перестают слушаться родителей, грубят и даже уходят из дома. Все это - формы протеста. Поговорив с ребенком, вы облегчите жизнь не только ему, но и себе. И не пытайтесь заставить ребенка улыбаться, не используйте фразы типа "ты не должен думать так" или "не должен испытывать это". Каждый имеет право на боль и обиду. Главное - понять причину негативных эмоций и попытаться их сгладить.

**Совет 2.** Не обвиняйте, не оскорбляйте и не критикуйте бывшего супруга (супругу) перед детьми, даже если развод был инициирован не вами и вы чувствуете себя жертвой. Конечно, это непросто, но необходимо. Ребенок не должен думать, что один из родителей виноват в разводе, что его отец или мать - плохой человек, который некрасиво или аморально себя вел. И уж конечно нельзя говорить фразы типа "твой отец тебя бросил", или "мама тебя не любит", или "ему на нас наплевать". Предоставьте ребенку самому решить, кто прав, а кто виноват. С возрастом он все сам расставит по местам, а ваши упреки и оскорбления могут усложнить его задачу и нанести дополнительную травму. Жалейте своего ребенка, который и так уже достаточно настрадался, пережив развод родителей.

**Совет 3.** Не пытайтесь использовать ребенка в качестве "переводчика" или "связиста" между враждующими родителями, посвящая его в семейные секреты, выставляющие одного из родителей в невыгодном свете, или передавая через него обвинения и претензии. Взрослая жизнь должна быть неведома ребенку, а все вопросы, касающиеся квартиры, алиментов, посещений, должны выясняться в его отсутствие.

**Совет 4.** Будьте готовы к сопротивлению и трудностям, которыми будет сопровождаться привыкание ребенка к вашему новому партнеру. Новые отношения, смешанные семьи и повторные браки являются, пожалуй, наиболее тяжелыми последствиями разводов. Дети могут конфликтовать со сводными братьями и сестрами, трудно переносят повторные браки родителей. Все эти жизненные перемены сложны для ребенка, а от родителей требуют повышенного терпения, откровенных разговоров и как можно больше времени. Не надо думать, что, отняв у ребенка одного из родителей и приведя ему взамен нового папу или маму, вы обрадуете или осчастливите его. Все далеко не так просто.

**Совет 5.** Ищите, просите, поощряйте помощь и поддержку со стороны родственников, друзей, профессиональных консультантов и, если потребуется, психологов. В идеале после развода ребенок должен продолжать хорошо и с уважением относиться к обоим родителям, вне зависимости от того, кто из них являлся инициатором развода и с кем из них остался ребенок.

Людмила СТУПАКОВА,  
психолог.

Нажды Маша... мысли, что радуется, когда остается дома одна, без Андрея. Она попыталась в себе разобраться: в чем дело? Ведь она действительно любила этого человека и совершенно не хотела его терять. И все же... Оказалось, что без него она могла делать какие-то вещи, которые в его присутствии были просто невозможны. Эдакие милые пустячки. Например, лежать в ванной с книгой или болтать по телефону с любимой подругой, попивая при этом кофе и куря сигарету (Андрей был противник курения). Ходить по дому растрепанной и намазанной кремами и не чистить кухню до блеска (Андрей обожал чистоту), а вместо этого смотреть любимые сериалы. К тому же ее стало раздражать, что так быстро кончаются ее любимые шампуни, вещи в ее доме ставятся совсем на другое место и к ней в дом постоянно теперь заходят какие-то приятели Андрея, которые ее стесняют.

Сначала Маша устыдилась. Неужели все эти мелочи имеют такое большое значение? Разве можно все это сравнить с тем, что рядом живет любимый человек? Но тем не менее факт оставался фактом: теперь без Андрея ей было спокойней и приятней, чем с ним.

Он, заметив это, заинтересовался, в чем дело. "Ни в чем, - солгала Маша, - просто я думаю, что мы немного поспешили..." Андрей, обидевшись и собрав вещи, уехал к себе в тот же вечер.

А потом в жизни Маши появился Петр, с которым произошла та же самая история. А потом Миша, который точно так же стал напрягать ее в собственном доме. И наконец, она пришла к выводу: видимо, я должна жить одна. У меня ни с кем никогда ничего не получится. Вот такая я уродилась. Сейчас Маше по-

таки предпочитаете иметь друга, любовника, партнера. Если второе - то нечего морочить себе голову. Просто подыщите себе подходящую кандидатуру и живите в свое удовольствие.

Если же вам нужна семья - будьте готовы, что вам придется от многого отказаться, где-то потерпеть, где-то подстроиться. Нужно забыть о том, как вы жили раньше, и целиком перестроить себя на другую жизнь. Трудности и дискомфорт вы будете испытывать где-то полгода, максимум год, а потом все сложится само собой. Для женщин, долгое время живущих в одиночестве по принципу "я сама себе хозяйка", решиться на это очень нелегко. Чтобы сложилась полноценная семья, нужен определенный настрой и желание. Лучше всего в подобной ситуации начинать совместную жизнь не у себя дома, где вы привыкли к комфортному одиночеству, а в нейтральном месте: или у мужчины, или, если нет такой возможности, лучше даже снять квартиру. Совместную жизнь надо начинать на новом месте, чтобы сразу складывались общие привычки, общий распорядок дня, общий стиль жизни. И тогда уже это будет не "мой диван", а "наш диван", не "мой телефон", а общий. Что для вас важнее - семья или одиночество? Выбор за вами...

Алла  
ПОВОЛЯЕВА,  
психолог.

сама себе  
хозяйка

ВНИМАНИЮ  
ЖИТЕЛЕЙ

ДРУГ ДОМА

САНКТ-ПЕТЕРБУРГА И ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ!

Если вы хотите без проблем покупать "Друга дома",  
решили заняться его распространением, звоните  
в наше представительство в Санкт-Петербурге.

Телефон: (812) 114-43-10.



**секрет  
для двоих**

Почему парни и мужчины в любой компании, как правило, безошибочно вычисляют доступных женщин? Увы, все не то что банально, я бы сказала - зоологически просто. В мире животных самочки и самцы, как показали наблюдения, при ухаживании используют ряд сложных и простых жестов, часть из которых - явные, а многие - скрытые и прodelываются бессознательно. Чем-то похож и ритуал ухаживания у человека.

## НЕ ВИНОВАТАЯ Я!

Не строй из себя невинность, если строишь глазки

"Успех" ваших доступных подружек на молодежных посиделках весьма объясним. Молчаливое "да" говорят глаза, губы, улыбка, манера держаться. От природы женщины имеют более широкий набор сигналов ухаживания, чем мужчины. Зато последние гораздо скорее реагируют на них. Если одни сигналы делаются преднамеренно, то другие - и таких большинство - подаются бессознательно и зависят не столько от "злой природы", сколько от элементарного отсутствия воспитания, культуры, умения себя вести. То, что раньше нашим бабушкам внушалось как вульгарность, нын-

гадаться, что вам просто жарко (фото 1)...

Как, впрочем, задумайтесь и о ваших дурных привычках. Имейте в виду, что всякие формальности исключают позу, называемую психологами "согнутое колено" (фото 2), когда женщина сидит, подогнув одну ногу под другую. Направленное на мужчину острие колена воспринимается им как проявление симпатии. Это очень свободная поза. Если вы не хотите сознательно ею пользоваться, избавьтесь от подобной привычки сидеть перед собеседником.

Многие жесты заигрывания с противоположным полом и в самом деле применяются



Фото 1.

ная помада, пуговка и... Не говорите теперь: "Не виноватая я!", как та известная героиня из фильма. Вы неосознанно подталкиваете мужчину к действиям.

Ваш интерес к собеседнику может проявиться и во вполне

## ИЗМЕНА ИЗМЕНЕ РОЗНЬ

Так получилось, что я изменила мужу. Мы женаты уже 9 лет, и я просто не думала о подобном, но в тот вечер мне было так одиноко, так хотелось участия. Я разговаривала с одним инженером на работе, а потом тут же, в лаборатории, все и произошло. Я теперь просто не знаю, как смотреть на него, что делать с мужем (он сейчас в командировке, но через неделю вернется). Я чувствую себя грязной оттого, что тогда мне было хорошо, что я сама всего хотела. Но ведь не разводиться же из-за такого случая!

Вероника. Белгород.

Конечно, вопрос о разводе вы должны решать сами, но где причины для него? Разве вы разлюбили мужа? Или полюбили другого? Нет, произошел просто несчастный случай, после которого вы не стали ни лучше, ни хуже. К сожалению, на вас подействовал убийственный стереотип мышления: спать можно только с тем, кого любишь. Если любишь, то и спишь, а соответственно, если спишь с другим, то и любишь другого. Разве это всегда так? Разве не бывает любви без интимной близости, разве не бывает интима без любви?

Все это бывает, причем, может быть, даже чаще, чем в совокупности, но мы так воспитаны, что разделение любви и постели дается нам с невероятным трудом. Даже психологический термин "внебрачная связь" мы без затей называем изменой, не разбираясь, что к чему. А вот психологи выделяют несколько видов внебрачных контактов: эпизодическая связь (внезапно, практически без подготовки, невзирая на человеческие качества случайного партнера), длительный контакт (затяжная интимная близость с одним партнером, обычно с установлением достаточно близких



Юрий ПРОКОПЕНКО,  
сексопатолог,  
кандидат  
медицинских наук,  
обозреватель  
"Друга дома".

ми, ходит с ними в театр, но я все это понимаю. А вот если он с кем-то переспит, враз разведусь!" Третья любой шаг в сторону считает попыткой к бегству. Так что индивидуальные взгляды порой различаются, как небо и земля.

Что же делать в вашей ситуации? На мой взгляд, ваше приключение должно остаться еще одной маленькой семейной тайной. Ведь на первый ваш муж воспитан в общи-

Фото 2.







че вполне приживается под разными модными словами, типа "сексуальность" и прочее.

Однако вести нравоучительную беседу у меня нет желания. Хочу только обратить внимание на некоторые элементарные понятия о так называемых завлекательных жестах, чтобы предостеречь исключительно тех юных дурочек, которые стремятся к целомудренному браку и не хотят попасть в неожиданно неприятную ситуацию с мужчиной.

Итак, знаете ли вы магическую силу воздействия на мужчин губной помады, особенно яркой, красной? Помада не просто атрибут косметички, деталь туалета, как думают многие. Использование губной помады - это тысячелетний способ - представьте себе! - демонстрации сексуального возбуждения женщины. Древние жрицы любви красили губы, имитируя, простите, покрасневшие половые органы. "Эффект" усиливает к тому же приоткрытый рот.

Ничего неестественного и кошмарного в этом, конечно, нет.

Просто, отправляясь куда-либо, подбирайте тон помады буквально к тону беседы. И думайте, на сколько пуговичек расстегнуть кофточку, потому что ваш собеседник может и не до-



Фото 3.

нами бессознательно. Ну, как, например, избавиться от... улыбки, чтобы он "не подумал чего"? Да никак. Не нужно загонять себя в неестественные рамки, если вы органически улыбчивая натура. Улыбайтесь на здоровье. Речь не о том, чтобы делать из себя чопорную барышню, деревянную и скованную. Но не мешает помнить в шумных компаниях и в интимной обстановке, что ваше бессознательное движение также - вполне бессознательно - может послужить мужчине сигналом для агрессивного контакта. Уже одним разворотом корпуса тела к собеседнику вы выражаете ему свою заинтересованность. Прибавьте к этому такие жесты открытости и вызова, как рука на бедрах, кокетливое покачивание на краю сиденья, например, в баре (фото 3), расставленные ноги, улыбка, крас-

ная помада, пуговка и... Не говорите теперь: "Не виноватая я!", как та известная героиня из фильма. Вы неосознанно подталкиваете мужчину к действиям.

Ваш интерес к собеседнику может проявиться и во вполне невинных жестах. Другое дело, если парень вам по-настоящему нравится. Острые колена и выставленная вперед другая ножка, направленные прямо на него (фото 4), отсутствие барьера (руки сзади) - все вместе демонстрирует вашу готовность

идти на контакт, продолжать беседу, знакомство, общение.

Влада  
МАЗУРЕНКО,  
психолог.



Фото 4.

несколько видов внебрачных контактов: эпизодическая связь (внезапно, практически без подготовки, невзирая на человеческие качества случайного партнера), длительный контакт (затяжная интимная близость с одним партнером, обычно с установлением достаточно близких человеческих отношений), параллельная семья (связь, длящаяся годами, с очень близкими отношениями, возможно, общими детьми, практически вторая семья, только без отметки в паспорте).

Вы попали в ловушку собственной души: было очень одиноко, вы вспоминали мужа счастливим собеседником, и постепенно образ мужа слился с его обликом... Но разве вы изменили мужу, навредили ему, стали меньше его любить? Нет, все, что произошло, касается только вас, только вас мучит, только вам аукается. Никакой телесный контакт не является проявлением любви - она в вашей душе, ее нельзя потрогать. А ведь любви-то и не было ни при разговоре, ни после... Были только возбуждение, желание, страсть, но разве они относятся к любви, к душе? Нет, только к телу, с которым мы не всегда можем справиться. Так что чувствовать себя "грязной" оттого, что вы пошли на поводу у своего тела, так же нелепо, как переживать по поводу того, что съел на улице пирожок, хотя дома ждет замечательный обед, приготовленный любимым человеком.

Конечно, понятие измены у каждого свое. Иной раз придется слышать: "Мой муж такой шалун... Я понимаю, женщины сами на него вешаются. Но он всегда ближе всех только со мной. Вот если он найдет себе женщину по душе, я его из дома выгоню!" Другая говорит: "Мой муж ученый, а я домохозяйка. Он часто задерживается на работе, часами разговаривает по телефону, в том числе и с женщина-

бегству. Так или иначе, но взгляды порой различаются, как небо и земля.

Что же делать в вашей ситуации? На мой взгляд, ваше приключение должно остаться еще одной маленькой женской тайной. Ведь наверняка ваш муж воспитан в обычных традициях и будет переживать, подозревая, что вы остыли к нему, а не просто попали в случайную переделку. По отношению к случайному партнеру, скорее всего, ничего не надо предпринимать, смотрите на него спокойно, ведите себя обычно, но дайте понять (или просто скажите открытым текстом), что продолжения не будет. Не считайте, что, переспав с кем-то, вы попали в зависимость от него и должны идти навстречу ненужным вам желаниям. А еще есть хоть маленький, но плюс в вашем новом опыте - больше вы в такую ситуацию не попадете, сумеете спустить все на тормозах.

Не думайте о себе, как о падшей женщине, лучше вообще не вспоминайте то, что произошло, будьте сами собой - естественной и любящей, нежной и заботливой. Мы часто совершаем в жизни ошибки, но мы учимся на них. Конечно, я не сторонник внебрачных связей, но еще раз повторяю, что измена измене рознь, вовсе не обязательно каждый случай должен заканчиваться оргвыводами, а тем более разводом.

секрет  
для двоих



## Здоровье и красота

Врач высшей категории Юрий НИКИТИН лечит больных алкоголизмом в Московской клинической психиатрической больницы № 15. Одновременно он - вице-президент Центра экологии, здоровья и культуры при Федерации мира и согласия. Сегодня Юрий Иванович отвечает на вопросы, которые задают читатели "Друга дома".

## ПОЛЬЗА МНИМАЯ, А ВРЕД ОЧЕВИДЕН

- Юрий Иванович, наша читательница Нина С. из Новосибирска спрашивает, правда ли, что слабый пол спивается гораздо быстрее сильного?

- Установлено, что у женщин заболевание алкоголизмом прогрессирует стремительно. Если мужчине нужно в среднем 8-10 лет, то женщине достаточно 2-4 лет. Некоторые ученые объясняют это обстоятельство особенностями женского организма. В целом по сравнению с мужским он, как правило, биологически более устойчив. А вот ахиллесовой пятой как раз и является алкоголизм.

Любительницам застолий надо бы помнить, что мужчины гораздо чаще оставляют жен, страдающих алкоголизмом, чем жены мужей-алкоголиков. Хотел бы посоветовать тем, кто уже почувствовал даже малейшую зависимость от спиртного, не откладывая обратиться к врачу-наркологу. Простейший пример. Если человеку для поднятия

матери пойдет только на пользу ребенку. Так ли это?

- Пусть не читает глупые журналы! Кормящая мать ни в коем случае не должна употреблять спиртное, так как алкоголь вредно отражается на развитии ребенка. У грудных детей, матери которых пренебрегают этим золотым правилом, возникают различные болезненные явления: возбуждение, беспокойный сон, судороги.

- Тем не менее читатели со ссылкой на разного рода публикации спрашивают о якобы благотворном действии умеренных доз алкоголя на сердечно-сосудистую систему. Насколько это соответствует действительности?

- Даже умеренное употребление алкоголя приводит к раннему развитию атеросклероза, в частности ишемической болезни сердца. Это убедительно доказывают видные отечественные и зарубежные исследователи. Алкоголь нарушает обмен веществ в организме, выводит

# НЕ ТОЛЬКО ЧТОБЫ СИДЕТЬ...

## Как укрепить ягодицы

Красивые ягодицы - это, пожалуй, мечта любой женщины. Но вот беда - именно на них норовит откладываться излишний жир.

К сожалению, мышцы ягодиц редко задействуются в повседневном движении. Отсюда и необходимость выполнять специальные упражнения. Как и в отношении других частей тела, которые вы хотите избавить от жировых отложений. В данном

случае самый быстрый эффект достигается с помощью бега, езды на велосипеде и плавания. Предлагаемые ниже упражнения помогут укрепить мышцы ягодиц, придать им желаемую форму, а также усилить седалищные и голенные мышцы, расположен-

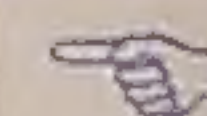
ные на задней части бедра. Следует также знать, что ослабленные ягодичные и седалищно-голенные мышцы могут отрицательно влиять на состояние поясничного отдела позвоночника. Укрепление этих групп мышц стабилизирует позвоночник и устраняет боли в его нижней части. Наибольший эффект приносит выполнение упражнений не реже трех раз в неделю.

### Упражнение 1.

Встать на колени, опираясь на локти. При этом локтевые кости лежат на полу. Вытянуть одну ногу (фото 1), затем оторвать ее от пола и поднять прямой как можно выше (фото 2). Следите за тем, чтобы во время выполнения упражнения не была задействована нижняя часть позвоночника. Упражнение надо выполнять медленно и ритмично. Проводятся 3 серии упражнений, в каждой из которых ноги поднимаются по 8 раз.



1



### Упражнение 2.

В исходном положении, показанном на фото 2, согнуть ногу в колене (фото 3), а затем распрямить, удерживая ее на одной и той же высоте. Количество серий и повторов, как и в первом упражнении.





уже почувствовал даже малейшую зависимость от спиртного, не откладывая обратиться к врачу-наркологу. Простейший пример. Если человеку для поднятия настроения непременно надо



выпить, значит, он болен. Если к тому же на другой день ему требуется опохмелиться, налицо уже следующая, вторая стадия болезни.

**- Женщины каких профессий чаще оказываются в лапах у зеленого змия?**

- Следует особенно быть настороже работницам торговли, сферы услуг, которые в силу производственных обстоятельств имеют дело со спиртным.

**- Еще один вопрос, встречающийся в письмах читателей. Существует, мол, такое мнение: лучше выпить "чистой" водки, чем абы какого легкого вина.**

- В некрепких, так называемых сухих, винах содержится много витаминов, чего нет в той же водке. А сами по себе витамины - профилактическое и лечебное средство от алкоголизма. Если человек регулярно употребляет крепкие напитки, у него больше шансов заболеть алкоголизмом. Какой напрашивается вывод? При употреблении крепких спиртных напитков не следует забывать о "витаминной" закуске.

**- Наша читательница Альбина Алексеева из Тулы вычитала в каком-то журнале, что немного шампанского в рационе кормящей**

лестни сердца. Это убедительно доказывают видные отечественные и зарубежные исследователи. Алкоголь нарушает обмен веществ в организме, выводит из него витамин В<sub>3</sub> и отнюдь не снижает уровень холестерина в крови, как утверждают некоторые "знатоки".

Однако если малые дозы алкоголя принимают не более одного раза в две недели, существенного вреда для здоровья не отмечается. Последнее не касается, как уже было сказано выше, кормящих и беременных женщин, подростков. Прием ими

любых спиртных напитков даже в незначительных количествах ведет к пагубным последствиям для организма.

**- А правда ли, что красное вино способно растворять камни в почках? Это спрашивает наш читатель Виктор Папин из Омска.**

- И о белом вине слышал такие опрометчивые заявления. Польза любого вина, будь оно красное или белое, для лечения почечнокаменной болезни мнимая. Думаю, что в подобных публикациях просматривается чисто рекламный момент.

**- Увы, и этот вопрос задают наши читательницы: излечим ли алкоголизм?**

- Для успеха лечения нужны совместные (подчеркиваю) усилия врача и пациента. Если больной займет позицию постороннего наблюдателя - посмотрим, дескать, получится у врача или нет, то толку не будет никакого. После завершения курса лечения бывший пациент или пациентка должны быть начеку, причем долгое время. Пригубив спиртное, хотя бы полрюмки, спустя несколько месяцев или даже лет, человек вновь может попасть в алкогольную зависимость.

Вопросы задавала  
Любовь БЕГИШЕВА.



2

**Упражнение 3.** В исходном положении, показанном на фото 3, поднять бедро вверх, но не выше чем на 10-15 см. Ягодицы постоянно напряжены, позвоночник неподвижен. Сделать 3 серии упражнения по 12 раз каждой ногой.



3



**Упражнение 4.** Это упражнение на растяжку. Сесть, как показано на фото 4. Выполнять наклоны, следя за тем, чтобы ноги оставались прямыми, а ступни занимали вертикальное положение. Голова должна быть как бы продолжением туловища. Наклонившись, замереть на 20-30 секунд, а затем расслабиться.

Анна РЫХЛЕВСКА,  
специалист  
по двигательной  
рекреации.

Если вы вечером почувствовали первые признаки недомогания - озноб, температуру, насморк, приготовьте следующий состав. Возьмите по одной столовой ложке малинового варенья, меда, сливочного масла, водки или коньяка и пол чайной ложки соды. Все это смешайте и выпейте на ночь. Не очень приятно, но эффективно. Утром вы будете здоровы.

## ЛУКОВЫЕ КАПЛИ

Если у вас насморк, попробуйте несколько раз за вечер закапать в нос сок лука. Натрите луковицу на терке, отожмите через марлю сок и смешайте с водой в пропорции один к одному. Утром насморка не будет.

Вера КУЗЬМИНА.  
Йошкар-Ола.

## ЛЕКАРСТВО ОТ КАРЛСОНА

Полгода лечилась от анемии разными таблетками и уколами, ездила в республиканскую больницу. Ничего не помогало, пока не попробовала один чудесный рецепт. И сейчас полностью избавилась от недомогания.

Возьмите по полкилограмма изюма без косточек, кураги, лимонов с кожурой, очищенных грецких орехов, меда. Изюм, курагу, орехи и лимон пропустите через мясорубку, перемешайте с медом.

Первые две чайные ложки лекарства съешьте с утра натощак. А потом в течение дня съешьте столько, сколько сможете. Эффект почувствуете через 3-4 дня.

Альмира КУРОЧКИНА.  
г. Учалы, Башкирия.



**ВО САДУ АЛИ  
В ОГОРОДЕ**

## СЕМЕНА - ХОРОШО, А ЧЕРЕНОК ЛУЧШЕ

Какой-то особой методики выращивания плодовых растений из семян в общем-то нет. Единственное условие - зиму семена должны провести в почве. Поэтому сеять их нужно осенью. Весной молодые растения нужно пересадить на отдельную грядку и выращивать их там до момента посадки на постоянное место.

Однако следует сразу оговориться, что при таком способе размножения сортовые качества растений не сохраняются. Дело в том, что пчелы, собирая нектар, переносят пыльцу с одного сорта на другой. Но разобраться, в результате какой именно комбинации завязались семена, невозможно.

Впрочем, существует вероятность, что растения, полученные из семян от свободного опыления, в чем-то будут лучше исходного сорта. В

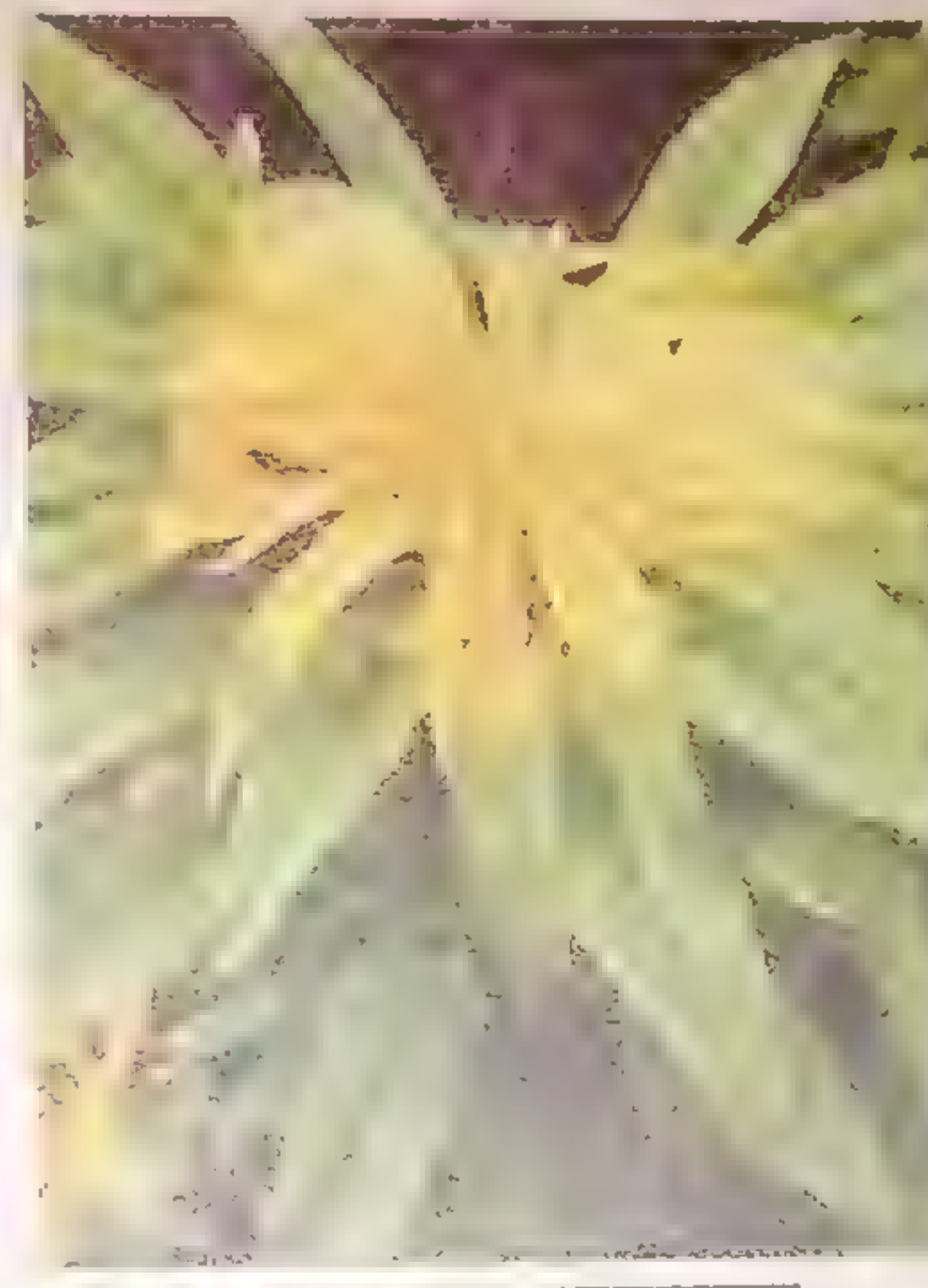
Расскажите о методике выращивания из семян сливы, абрикоса, крыжовника, смородины и т.д.

Вячеслав УШАЧ.

г. Губкин Белгородской обл.

конце концов именно таким способом возникли многие сорта народной селекции.

Однако, как показывает практика, подавляющее большинство сеянцев оказывается хуже своих родителей. Поэтому в качестве любопытного эксперимента вы, конечно, можете посеять семена выше-названных растений. Но для обычного размножения лучше воспользоваться другими способами: черенкованием или прививкой.



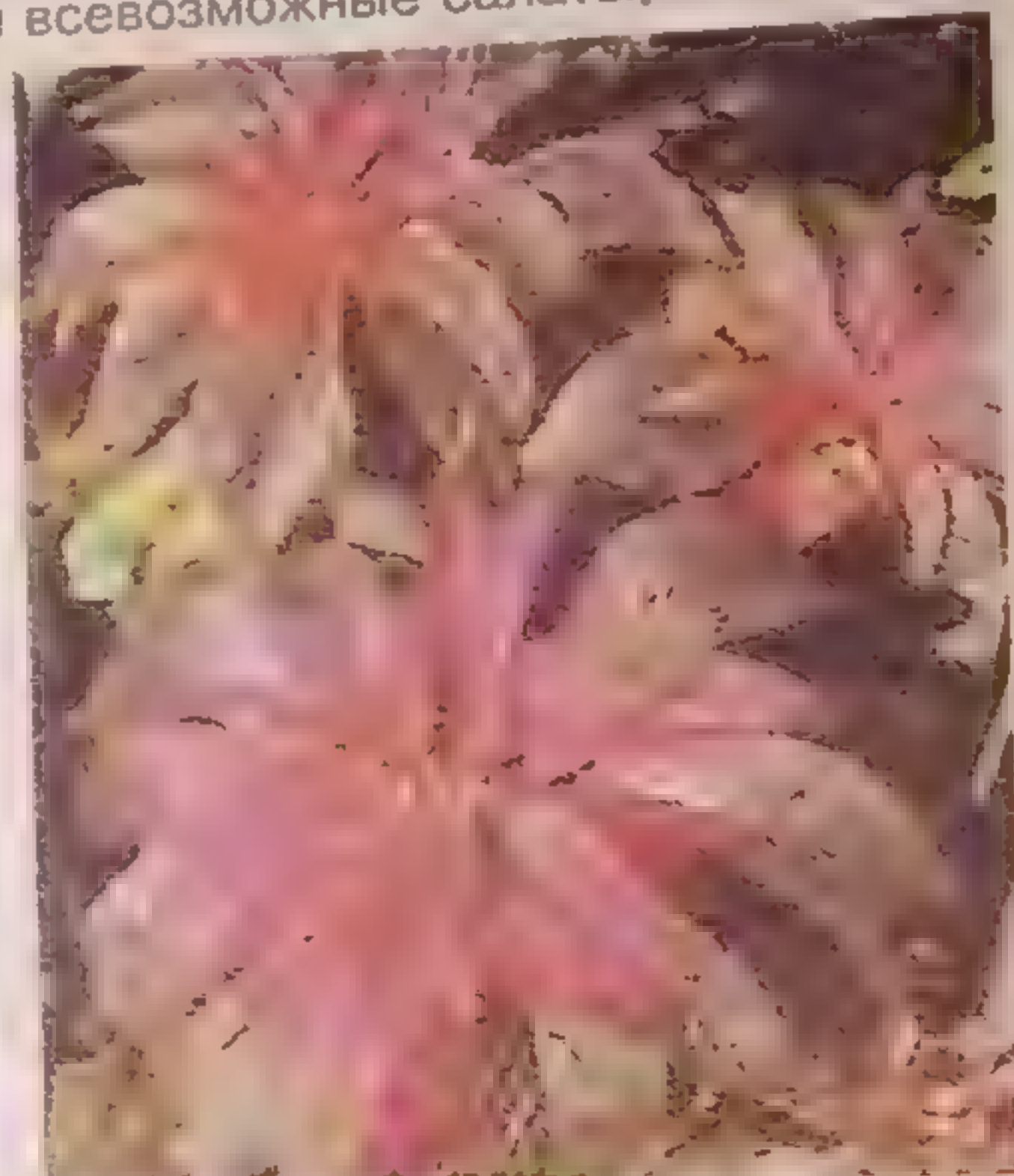
## НОВЫЙ АМАРАНТ

Кажется, еще совсем недавно садоводы с удивлением смотрели на очередную цветочную новинку - амарант.

Вид у этого растения и впрямь необычный, ярко окрашенные соцветия порой ниспадают до самой земли. Предприимчивые огородники незамедлительно начали готовить из молодых листьев растения всевозможные салаты, а не менее деловые американские фермеры быстро наладили производство некоторого подобия попкорна.

Однако стоило только схлынуть волне первого интереса, как селекционеры выбросили на рынок принципиально новую группу сортов амаранта. На смену "хвостатым" формам пришли пестролист-

ные. Особенность заключается в том, что верхние листья взрослых растений со временем начинают окрашиваться в белый, розовый, желтый и другие цвета.



## СЕСТРА СЛИВЫ

Алыча всегда считалась южной культурой, и выращивали ее в основном в Средней Азии и на Кавказе. От обычной садовой сливы алыча отличается более мелкими плодами и слабой морозостойкостью.

Но в начале восьмидесятых несколько селекционных центров предприняли попытку скрестить алычу с некоторыми дальневосточными видами сливы. Эксперимент удался, и в результате на свет появился новый вид - алыча гибридная. Садоводам следует обязательно обратить внимание на это необычное растение. Плоды гибридной алычи пока еще не отличаются особой крупностью, но зато по вкусу и окраске среди плодовых растений им нет равных. Некоторые сорта имеют аромат дыни, персика, банана и даже манго, а сами плоды могут быть окрашены практически во все цвета радуги - от светло-желтого до темно-



Нарциссы, тюльпаны, гиацинты - эти нежные цветы ассоциируются у нас с весной. Но в марте их, к сожалению, можно встретить только на прилавках цветочных магазинов. А ведь эти растения вы можете вырастить и у себя дома.

Посадите луковицы в октябре, и уже к началу весны у вас будут цветущие растения. В цветоводстве такой прием называется выгонкой. Многие садовые луковичные растения можно выращивать таким способом, однако лучше всего удаются гиацинты.

Для выгонки нужно отобрать крупные, плотные и здоровые луковицы. Посадите их в небольшие плоские горшочки в садовую землю или песок. Сверху луковицы должны быть на 2-3 см выше уровня почвы.





появился новый вид - алыча гибридная. Садоводам следует обязательно обратить внимание на это необычное растение. Плоды гибридной алычи пока еще не отличаются особой крупностью, но зато по вкусу и окраске среди плодовых растений им нет равных. Некоторые сорта имеют аромат дыни, персика, банана и даже манго, а сами плоды могут быть окрашены практически во все цвета радуги - от светло-желтого до темно-фиолетового.

Кроме того, растениям гибридной алычи несвойствен такой недостаток, как периодичность плодоношения. Каждый год деревца бывают усыпаны пусть небольшими, но многочисленными плодами. Следует отметить и скороплодность этой культуры. Первые плоды появляются уже на двух-трехлетних растениях. Во всем остальном алыча и слива друг от друга ничем не отличаются.

## ВО ХМЕЛЮ ЗАБОР И ДОМ

Многие садоводы, наверное, уже догадались, что речь идет не о пьянстве, а о травянистой лиане из семейства коноплевых - хмеле. Декоративным растением хмель стал в общем-то случайно. С незапамятных времен его возделывали ради соцветий, которые использовались в пивоварении и медицине.

Хмель отличается от других вьющихся растений очень быстрым ростом. Уже к середине лета его стебли достигают высоты 10-15 метров. Один такой кустик может легко оплести беседку, веранду или забор. Однако для столь интенсивного роста лиане требуется соответствующее питание. Поэтому летом хмель нужно подкармливать полным минеральным удобрением 2-3 раза в месяц, а весной или осенью вносить перепревший навоз или компост.

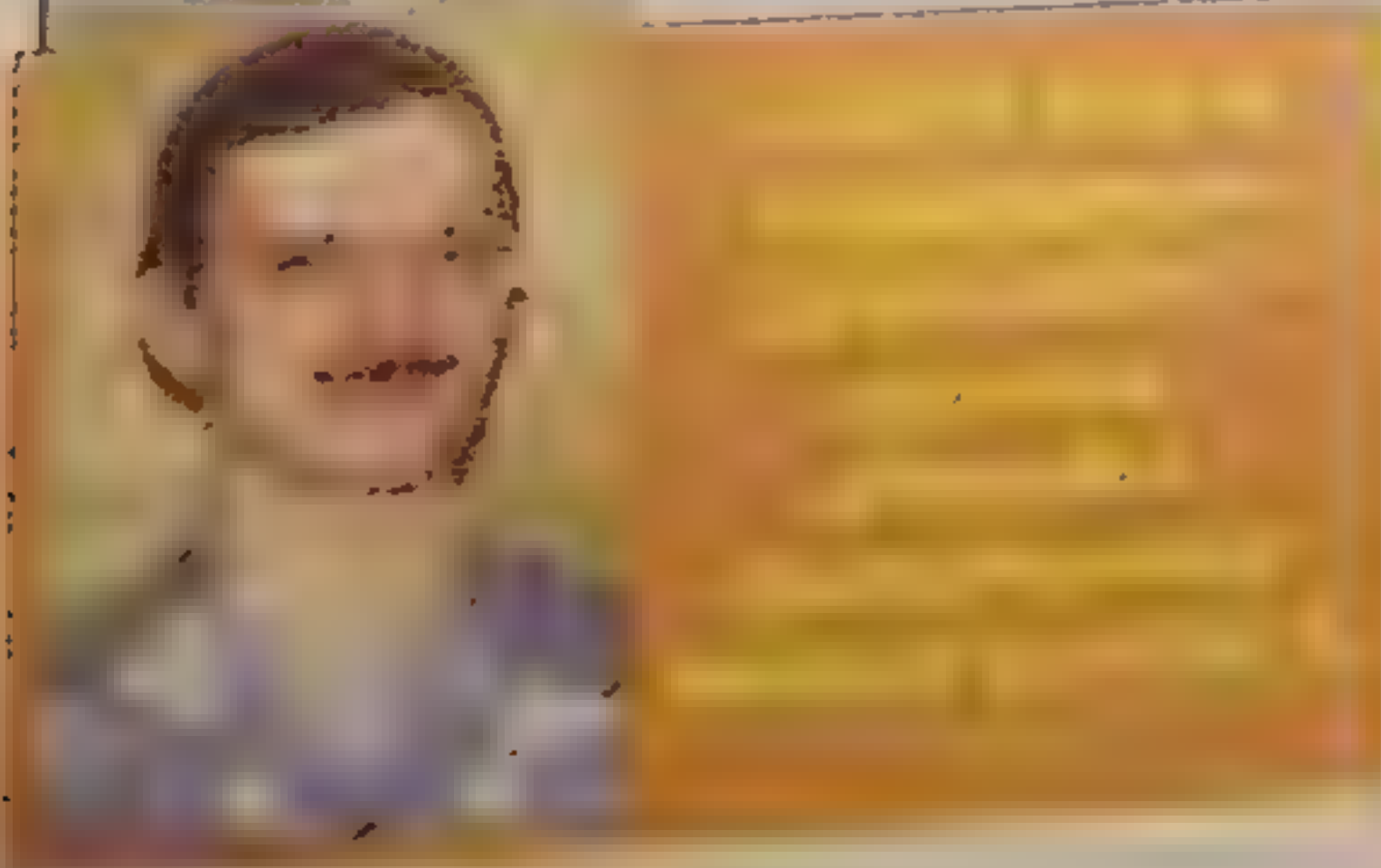
Хмель - это двудомное растение, то есть на одних экземплярах образуются только муж-



ские цветы, на других только женские. В конце июля женские растения покрываются многочисленными соплодиями. По внешнему виду они похожи на небольшие зеленые шишки. Соплодия содержат ряд ароматических и вкусовых веществ. Экстракт плодов добавляют во все без исключения сорта пива, а эфирное масло хмеля входит в состав известного сердечного лекарства валькордин. В народной ме-

дицине отвар из шишек хмеля применяют как успокаивающее средство. Наибольшее количество полезных веществ в соплодиях накапливается к началу августа. Поэтому собирать шишки рекомендуется именно в это время.

Размножают хмель семенами или делением корневища. У взрослых экземпляров оно достигает длины полутора-двух метров при толщине 10-12 см. Живут на одном месте растения хмеля довольно долго - не менее 25-30 лет.



## ЛУКОВИЦЫ ИЗ ТРАВАНИКИ

Для выгонки нужно отобрать крупные, плотные и здоровые луковицы. Посадите их в небольшие плоские горшочки в легкую садовую землю или песок. Сверху луковицы должны быть присыпаны примерно на сантиметр. Посаженная луковица не должна вышиться над краем горшка. На дно посуды необходимо положить дренаж.

Если в один горшок вы сажаете несколько луковиц, то расстояние между ними должно быть не менее 3-5 см.

Плошку с луковицами поставьте в холодильник и не забывайте регулярно поливать. Когда появятся ростки (а произойдет это примерно через 10-15 недель), перенесите горшок в комнату. В первые 2-3 дня ростки лучше накрыть бумажным колпаком. Это позволит растениям постепенно привыкнуть к свету и сухой атмосфере комнаты. Продолжайте поливать ростки, земля должна быть постоянно влажной. Через несколько недель ваши растения зацветут.

Отцветшие луковицы некоторое время еще поливайте. Для повторной выгонки они, правда, уже не пригодны, зато после увядания листьев луковицы можно высадить в сад.



Слоновья нога, бутылочное дерево - так называют бокарнею. Эти оригинальные названия она получила благодаря своему стволу. Он служит бокарнее своеобразным резервуаром для воды, а его основание может разрастаться до огромных размеров.

Это растение можно посоветовать любителям экзотики. Особенно эффектно выглядят крупные экземпляры. На своей родине, в Мексике, бокарнея достигает десяти метров в высоту. Однако в домашних условиях она растет очень медленно, поэтому покупать лучше уже взрослые растения.

Несмотря на то что выглядит бокарнея очень необычно, особого ухода она не требует. Место для нее нужно выбрать светлое и солнечное. Хотя бокарнея прекрасно переносит сухой климат наших квартир, летом ее все-таки лучше вынести на открытый воздух.

В природе бокарнее часто приходится переносить засуху. Поэтому поливайте ее достаточно редко и осторожно. Следите за тем, чтобы вода не попадала на ствол растения, иначе он может загнить.

Сажают бокарнею в смесь земли с песком в пропорции 3:1.

Размножают это необычное растение черенками. Срез черенка слегка подсушивают, а затем укореняют во влажном песке.

Елена БОЧКАРЕВА,  
цветовод.

Домашний  
цветник



**Настоящий мужчина**

Пожалуй, трудно встретить человека, которому хоть раз в жизни не пришлось бы сражаться с гвоздем, шурупом или болтом. Очень часто попытки вколотить гвоздь, ввинтить шуруп в непробиваемую стену или в непокорное твердое дерево заканчиваются плачевно. Молотим по шляпке гвоздя долго и упорно, а результат нулевой.

Чтобы избежать этих неприятностей, воспользуйтесь моими советами.

## ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С ГВОЗДЯ

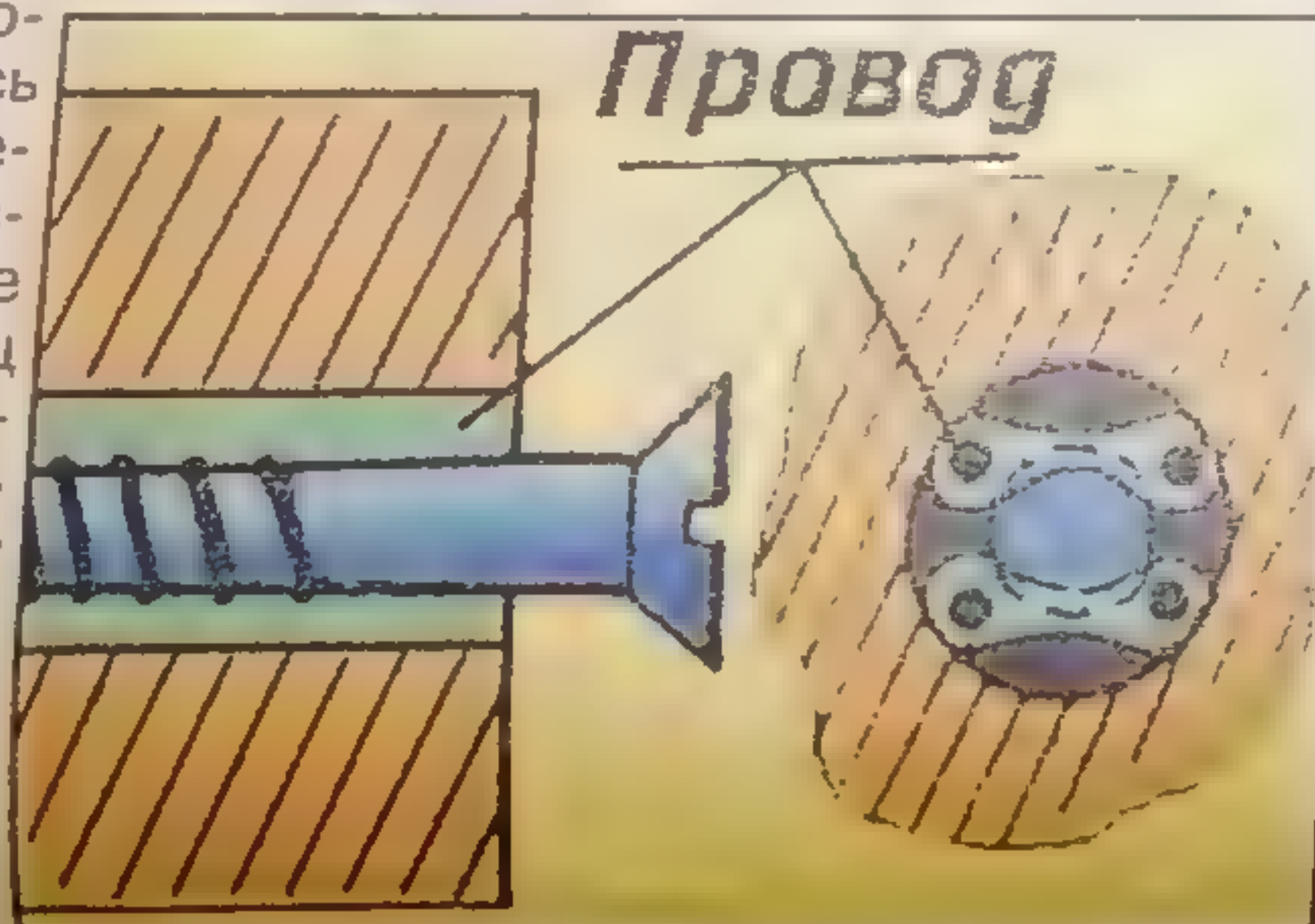


Прежде чем вы начнете вбивать гвоздь, смажьте его острие мылом, и тогда он легко войдет в самое твердое дерево.

Бывают ситуации, когда к гвоздю подобраться очень сложно. Чтобы справиться с этой бедой, вам понадобятся металлическая трубка и стержень. Вооружившись этими двумя предметами, вы металлическую трубку надеваете на выступающий конец гвоздя, а затем вставляете в трубку стержень и уже по этому стержню бьете молотком. Таким образом, стержень, упираясь в шляпку гвоздя, забивает его. Зарядив заранее трубку гвоздем и стержнем, вы сможете вбить гвоздь в самое труднодоступное место.

молотком бейте именно по нему. Штукатурка останется целая и невредима.

Если вы когда-нибудь пытались завинтить под углом шуруп в дерево или резину, то наверняка знаете, что сделать это довольно сложно. Чтобы облег-



**Провод**

чить эту задачу, советую закрепить шуруп в нужном положении кусочком пластилина, наживить

Проблема эта знакома многим дачникам. С наступлением ночных холодов приходится постоянно топить печку. А в последние годы, когда многие сдают свои квартиры и перебираются на зиму за город, вопрос отопления становится все более актуальным.

Сам я последние годы живу на даче и хочу поделиться своим опытом.

Русскую печь сегодня редко где встретишь. Для дачного домика она велика и неэкономична. Чаще всего дачники ставят или "голландки", или простые кирпичные "одно-" или "трехколленки" (колесо - изгиб дымохода не в трубе, а непосредственно в корпусе печки) с одной или двумя конфорками.

Если правильно топить такую печь, то в день вам потребуется не более полутора десятков небольших полешек. Прежде всего чем топить? Лично я предпочитаю ель и березу в соотношении 4 к 6. Еловые дрова дают жар, а береза - хорошие угли (об углях ниже). Хороший уголь дают дубовые дрова, но они очень долго горят, поэтому их нельзя смешивать с другими. Неплохие дрова получаются из черемухи, вишни, несколько хуже - из яблони. Ольху называют "королевскими дровами", однако, на мой взгляд, это ничем не оправдано. Горит она нежарко, уголь после нее остается рыхлый, быстро остывающий. Для печки она вряд ли подойдет, а вот для камина в самый раз. Правда, ольха и сырая (не путайте с мокрой) хорошо горит.

Как хранить дрова? Топить, разумеется, лучше сухими дровами. Учтите, что наколотая береза сохнет в помещении года два. Чем больше процент сухости дров, тем выше их КПД (соотношение примерно 4 к 1). Только не вздумайте сушить дрова в доме около печки, они здорово отбирают тепло. Лучше держать их в сарае или под навесом во дворе. Заготавливать дрова лучше под зиму.

## ТОПИСЬ, ПЕЧКА БОЛЬШАЯ И МАЛЕНЬКАЯ



не радоваться, а слегка прикрыть трубу. Гудение означает, что тяга слишком сильна и большая часть тепла уходит в дымоход. Многие мои знакомые, разогрев печку, оставляют трубу открытой, в лучшем случае гасят печь и закрывают трубу. В этом случае под

вила техники безопасности, чтобы не угореть. Прежде всего тщательно разбейте ковер, все головешки, если не разбиваются, лучше их выкинуть. "Полшуровав" угли (они должны быть некрупными и иметь розово-оранжевый цвет), подожгите



ком. Таким образом, стержень, упираясь в шляпку гвоздя, забивает его. Зарядив заранее трубку гвоздем и стержнем, вы сможете вбить гвоздь в самое труднодоступное место.

Обычно, укрепляя шуруп в бетонной стене, мы, как правило, вбиваем в просверленное отверстие деревянную пробку. А ведь ее можно с успехом заменить петлей из двухжильного электропровода в хлорвиниловой изоляции, а выступающие концы легко срезаются заподлицо со стеной.

А этот прием поможет вам вбить гвоздь в не оклеенную обоями штукатурку, которая имеет обыкновение крошиться и трескаться. Чтобы этого не случилось, надо предварительно наклеить на стену в том месте, куда должен быть вбит гвоздь, кусочек липкой ленты. Можно поступить и по-другому. Загоните гвоздь в стену на три четверти, приставьте к его шляпке болт и

читать эту задачу, советую закрепить шуруп в нужном положении кусочком пластилина, наживить его слегка ударом молотка и только после этого завинчивать.

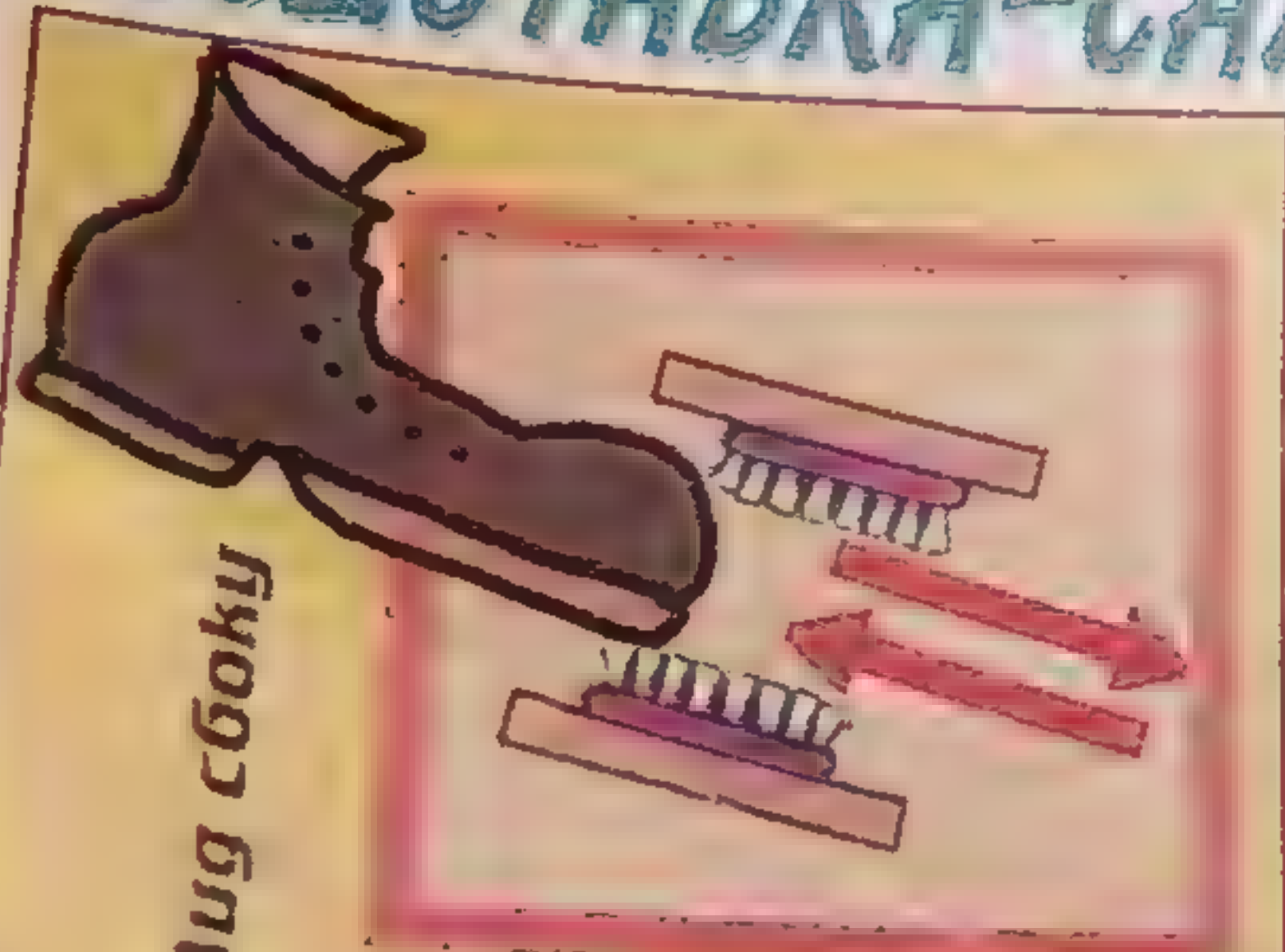
Иногда при выполнении каких-либо работ у вас занята левая рука и освободить ее никак нельзя, а вам необходимо в этот момент непременно забить гвоздь. Попробуйте воспользоваться та-



ким советом: зажмите гвоздь между пальцами правой руки, а головкой прижмите к молотку так, как это изображено на рисунке, затем с силой надавите на гвоздь и забивайте его до конца.

Михаил РОДИОНОВ, инженер-строитель.

## ПОДСТАВКА-САПОЖНИК



Вид сбоку Вид спереди

Эта подставка позволит вам быстро очистить ботинки от пыли и грязи. Для того чтобы ее сделать, вам понадобятся четыре обувные щетки и лист толстой фанеры. Из фанеры выпилите дно, заднюю и боковые стенки, две узенькие полочки.

Соедините с помощью шурупов стенки и дно. Затем под углом к плоскости дна закрепите две полочки. Но таким образом, чтобы та, которая выше, была ближе к задней стенке, чем передняя. Между ними закрепите две сапожные щетки. Еще две щетки закрепляются на боковых стенках.

Алексей ПОПОВ, д. Казаринка Тульской области.

сти дров, тем выше их кид (соотношение примерно 4 к 1). Только не вздумайте сушить дрова в доме около печки, они здорово отбирают тепло. Лучше держать их в сарае или под навесом во дворе. Заготавливать дрова лучше под зиму.

Как топить? Говорят, что у каждой печки свой характер. Тем не менее существует несколько общих правил для небольших печей. Прежде всего прогрейте дымоход. У некоторых печей есть специальные дверки для этого, а коли нет - суньте зажженный газетный жгут поглубже в топку, к самому дымоходу. Растапливать печь лучше не бумагой, а берестой. Когда печка разгорится, следует прикрыть поддувало до минимума, лишь бы горело. Если пламя в печке гудит, надо

не радоваться, а наоборот, трубу. Гудение означает, что тяга слишком сильна и большая часть тепла уходит в дымоход. Многие мои знакомые, разогреть печку, оставляют трубу открытой, в лучшем случае гасят печь и закрывают трубу. В этом случае под утро она совершенно остывает, в доме соответственно холод собачий. Я только слегка нагреваю печь, стараясь, чтобы в топке осталось как можно больше углей, после чего сгребаю их в кучу у внутренней стенки и спокойно закрываю и поддувало, и трубу. Угли тлеют очень долго, соответственно продолжают греть печь. Утром встаю - "щит" еще теплый.

Только, для того чтобы пользоваться этим способом, надо соблюдать несложные пра-

бы не угореть. Прежде всего тщательно разбейте кочергой все головешки, если не разбиваются, лучше их выкинуть. "Пожуровав" угли (они должны быть некрупными и иметь ровный оранжевый цвет), посмотрите, не пробегают ли по ним синие язычки. Затем сгребите их кучкой к стенке и закройте поддувало полностью. Прикройте трубу, оставив маленькую щель через пять минут закройте заслонку полностью. Минут через десять для очистки совести приоткройте дверцу печки и понюхайте - резкий запах угара вы не спутаете ни с чем. Если запах ощущается, переверните кучу углей, возможно, вы пропустили непрогоревшую головешку.

Алексей ТУМАНОВ.

## Мужчины осенью особенно сексуальны

Вы, наверное, улыбались, когда Черномырдин уверял депутатов, что сегодня он "уже не тот Виктор Степанович". И напрасно. Просто, как человек опытный, он наверняка знает, что такое хронобиология.

Наш организм, как хорошие часы, отрегулирован на 24 часа и имеет свои биологические ритмы. Есть даже такая наука - хронобиология, которая изучает колебания и изменения нашего организма в зависимости от времени суток, времени года и выстраивает отношения человека с окружающим миром в соответствии с его ритмами.

Известный французский доктор хронобиологии Давид АЛИМИ уверяет, что в понедельник вы не такой, как в четверг, в 8 часов утра - не то, что в полдень или в 10 вечера, а в июне вы бы сами себя "январского" просто не узнали. Наша энергия, подъем и упадок сил, настроение зависят от определенных ритмов. Зная об этом, можно попробовать составить свой "хроноплан", который поможет шагнуть в ту или иную сторону в нужное время и в нужный момент.

Сегодня хронотерапией интересуются врачи, пытаясь найти оптимальное время для приема лекарств. Так, препараты с содержанием кортизола - гормона, регулирующего энергию, - рекомендуется принимать с самого утра. Лекарства против аллергии лучше всего воздействуют в 19 часов, аспирин - перед сном. Запланировать визит к зубному врачу, по мнению доктора Алими, лучше всего на 15 часов: в это время местный наркоз действует наиболее эффективно и вы будете меньше страдать.

Есть свои ритмы и у сексуальности. Выделение тестостерона у мужчин самое низкое в феврале-марте, а самое высокое - в конце лета и в начале осени. Если хотите знать еще точнее, то около

полуночи или в 8 часов утра. Стоит иметь в виду, что наше внимание наиболее ослаблено в 3 часа ночи, так как мелатонин - гормон, способствующий засыпанию, - в это время вырабатывается организмом в наибольшем количестве. Так что старайтесь не сидеть за рулем в три ночи или сделайте перерыв.

Утром отлично работает память: вы легко запомните номера телефонов, перечень дел или покупок. А вот, если надо усвоить что-то на будущее (например, учите иностранный язык), такой информацией лучше всего овладевать между 15.30 и 17.00 часами.

Что же касается отдыха, то ежегодные каникулы надо непременно планировать на зиму: именно в этот период нам особенно требуется передышка. Кстати, многие звери в это время года спят, а мы работаем... Но не забывайте об отдыхе и в течение дня. После обеда у нас часто наблюдается упадок сил, который запрограммирован нашими внутренними часами и просто напоминает, что пора отвлечься. А вот с 17 до 19 часов энергия бьет ключом. Используйте это время для трудных умственных занятий, гимнастики, физических занятий или просто на то, на что, как вам кажется, ее стоит тратить.

Ильмира СТЕПАНОВА.

Настоящий мужчина



Все мы любим носить украшения, но почти никто не знает, как правильно за ними ухаживать. Одежду мы стираем по мере загрязнения, гладим, крахмалим, а золотое кольцо или серьги разве что снимаем на ночь и кладем на тумбочку рядом с кроватью. Даже про шкатулку забываем. А ведь от того, как мы ведем себя по отношению к этим вечным спутникам нашей красоты, зависит и их красота тоже.

Конечно, сейчас мало кто может похвалиться фамильным бриллиантовым колье, которое еще прабабушка надевала на свой первый бал. Да и мода нынче достаточно демократична и все больше предлагает бижутерию из кожи, дерева, даже из проволоки! И все-таки почти в каждой семье найдется коробочка, в которой дожидаются своего часа и серебряное колечко, и "немодные" сережки с камушками, и потускневшая брошка, непонятно из чего сделанная, но явно не дешевая... Так вот, чтобы красота послужила исправно не только вам, но и вашим правнучкам, нужно усвоить некоторые правила.

## НЕ ВСЕ ЗОЛОТО НО ПУСТЬ БЛИСТЕТ

Например, для предохранения ювелирных изделия от загрязнения и повреждения их надо снимать при любой домашней работе, а также при использовании любых косметических средств. Особенно рекомендуется беречь натуральную бирюзу: цвет камня может измениться от воздействия мыльной пены, духов, ацетона, кислот, косметических препаратов, даже воды и солнечного света! Кроме того, бирюза портится от контакта с оливковым маслом. Помните, что под воздействием прямых солнечных лучей изменяется интенсивность окраски не только бирюзы, но и топаза, аметиста.

Блеск золотого украшения можно восстановить, если промыть его в мыльной воде с нашатырным спиртом (пол чайной ложки на стакан воды), затем ополоснуть чистой водой и протереть.

Так же освежают и золотые украшения с камнями - только нашатырного спирта потребуется больше: один стакан воды - и се-

стакан воды), а затем ополоснуть чистой водой и протереть.

Налет жира с натурального жемчуга можно удалить, промыв его в мыльной воде, затем ополоснуть и просушить. Для этого надо вернуть его в тонкую льняную ткань, предварительно высыпав на нее чайную ложку соли. Затем прополоскать в теплой воде, пока соль не растворится, затем просушить.

Блеск золотого кольца (без камня) можно восстановить за считанные секунды, если потереть его о бумагу, на которую нанесен мазок губной помады.

Металлические брошки и кулоны часто оставляют на одежде, особенно светлой, синевато-

серебряных изделий можно восстановить, если вымыть их сначала любым моющим средством, а затем раствором фотографического гипосульфита натрия (20 г гипосульфита на 100 мл воды) и теплой водой.

Помните, что позолоченные изделия нельзя чистить средствами, содержащими даже мягкий абразив.



Сильно потускневшую поверхность позолоченного изделия можно освежить, осторожно протерев ее фланелевой тканью, которая смочена столовой ложкой смеси, содержащей гипохлорит натрия и яичный белок, а затем протереть тканью, смоченной в простой воде.

Изделия из бронзы, в том числе и позолоченные, можно мыть теплой мыльной водой в

## ПРОСТО ДОБАВЬ ВОДЫ

Уксус есть в доме у каждой хозяйки. А сегодня, когда импортные средства так существенно подорожали, уксус можно использовать как превосходный очиститель.

- ☐ Чтобы почищенные грибы не потемнели, положите их в подсоленную воду с добавлением нескольких капель уксуса.
- ☐ Чтобы ваши руки не почернели при чистке картофеля, протрите их уксусом и дайте высохнуть.
- ☐ Чтобы удалить накипь со стенок эмалированной кастрюли, налейте в нее литр воды, размешайте 5 столовых ложек уксуса и кипятите 2 часа.
- ☐ Чтобы исчезли желтые пятна в ванной и на раковине, протрите их уксусом с добавлением небольшого количества соли.
- ☐ Если в хлебнице "поселился" неприятный запах несвежего хлеба, протрите ее стенки уксусом.

И еще несколько советов по хранению продуктов.

- ☐ Сыр не засохнет, если держать его целым куском в закрытой посуде с кусочком сахара.
- ☐ Апельсины и лимоны долго остаются свежими, если их смазать подсолнечным маслом и хранить в целлофане или закрытой посуде в прохладном месте.
- ☐ В подсыхающий майонез нужно добавить ложку холодной воды.

Галина НИСКОВА.

с. Гордеевка Алтайского края.

## И СУХАРИК ПРИГОДИТСЯ

- ✓ Подсохший, уже не годящийся на бутерброды сыр можно натереть на мелкой терке, засыпать в банку с плотной крышечкой и хранить в холодильнике. Он пригодится для запеканок, для пиццы.
- ✓ Из оставшегося вареного картофеля можно приготовить картофельные клецки, запеканку, начинку для вареников.
- ✓ Оставшийся белый хлеб можно высушить в духовке, размолоть в кофемолке и использовать в качестве панировочных сухарей, поджарить их с маслом и подавать с цветной капустой.
- ✓ Оставшиеся макароны, рис можно добавлять в суп или сделать запеканку.

Светлана САЗОНОВА.

Омск.

- ☐ С помощью тряпочки, смоченной в молоке, вы можете удалить свежие чернильные пятна, почистить зеркало, клавиши музыкальных инструментов, рамы картин.
- ☐ Если хотите, чтобы выглаженное белье не лоснилось, добавьте в крахмал немного молока.

## МОЛОКО ДЛЯ ТКАНИНО

- ☐ Щепотка соли, добавленная в молоко, предохраняет его от скисания.
- ☐ Если пепельница плохо отмывается, протрите ее тряпочкой с солью, а затем сполосните водой.
- ☐ Загрязненные тюлевые занавески легко отстирать, если их замочить в соленой воде (столовая ложка на полведра воды).

Ирина САВЧЕНКО.

г. Новополюцк, Белоруссия.

НУ, ЖУК...



ополоснуть чистой водой и протереть.

Так же освежают и золотые украшения с камнями - только нашатырного спирта потребуется 6 капель на стакан воды, - и серебряные или посеребренные (столовая ложка на литр воды).

Украшения с эмалью очищают ватным тампоном с нанесенной на него смесью зубного порошка и нескольких капель нашатырного спирта.

При появлении пятна от йода на золотом изделии его надо на 15-20 минут опустить в раствор гипосульфита, применяемого в фотографии (чайная ложка на

литр воды), затем просушить.

Блеск золотого кольца (без камня) можно восстановить за считанные секунды, если потереть его о бумагу, на которую нанесен мазок губной помады.

Металлические брошки и кулоны часто оставляют на одежде, особенно светлой, синеватые пятна. Чтобы этого не случилось, покройте их с обратной стороны бесцветным лаком для ногтей.

Темный налет с серебряной цепочки или кольца можно удалить при мытье в теплой мыльной воде с добавкой нашатырного спирта и зубного порошка.

Блеск сильно потускневших

верхность позолоченного изделия можно освежить, осторожно протерев ее фланелевой тканью, которая смочена столовой ложкой смеси, содержащей гипохлорит натрия и яичный белок, а затем протереть тканью, смоченной в простой воде.

Изделия из бронзы, в том числе и позолоченные, можно мыть теплой мыльной водой, в которую добавлено несколько капель нашатырного спирта.

Бронзовые изделия также хорошо очищаются, если их вымыть мягкой щеткой, смоченной в теплой воде, в которой варился горох.

Елена РУЛЕВА.  
Москва.

✓ Оставшиеся макаронны, рис можно добавлять в суп или сделать запеканку.

Светлана САЗОНОВА.  
Омск.

водой.  
□ Загрязненные тюлевые занавески легко отстирать, если их замочить в соленой воде (столовая ложка на полведра воды)  
Ирина САВЧЕНКО.  
г. Новополоцк, Белоруссия.

## НЕЗАМЕНИМЫЕ ПАКЕТИКИ

Хочу поделиться с вами советами, как можно использовать полиэтиленовые пакеты

Например, в них очень удобно перевозить варенье. Его нужно положить в пакет, плотно завязать и поместить в еще один пакет. Можете быть спокойны - такая "банка" точно никогда не разобьется.

Все знают, что, когда вы отбиваете мясо, брызги могут испачкать и вас и мебель. Чтобы этого не произошло, положите кусочки в пакет и только после этого начинайте отбивать

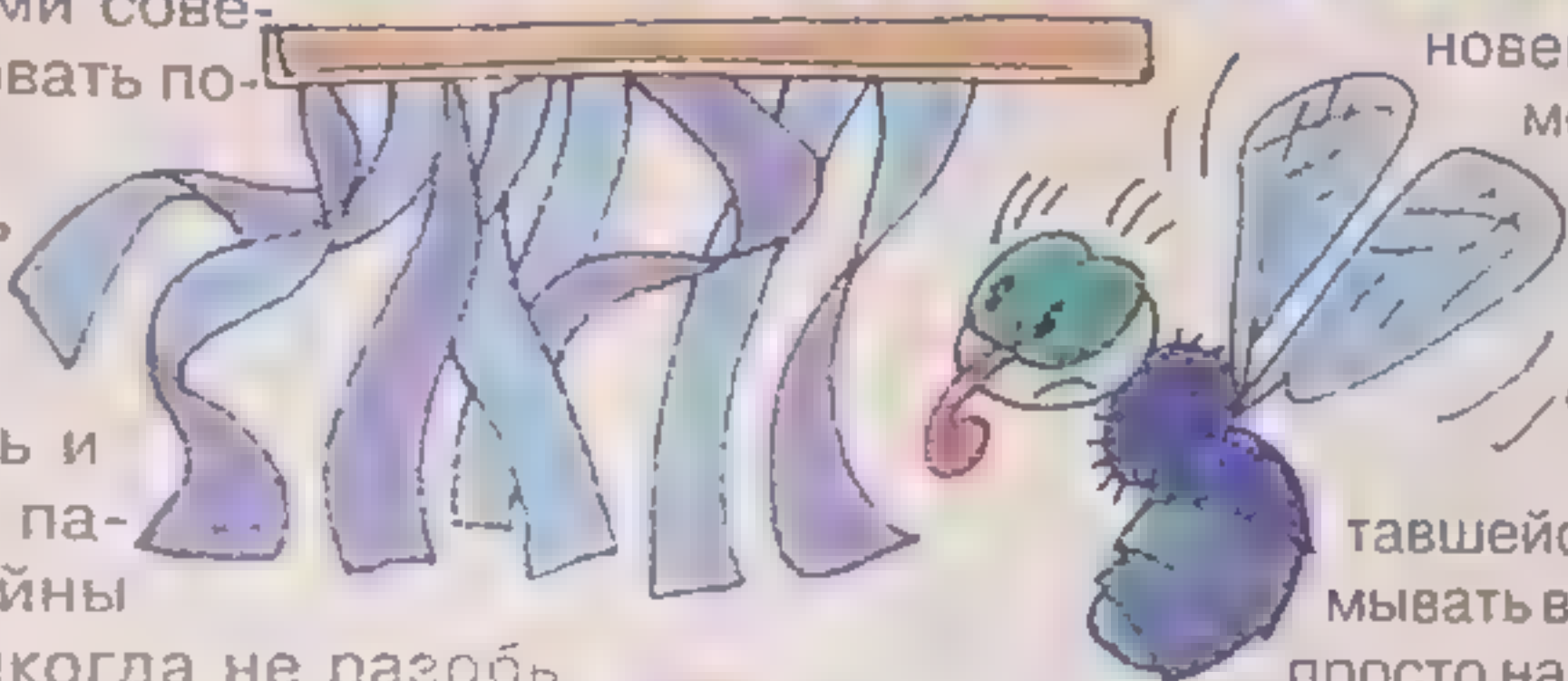
Маленькие полиэтиленовые пакеты легко превращаются в футляры для проездного билета или пропуска.

Если соединить несколько пакетов, то может получиться чехол для кухонного комбайна или электрической мясорубки.

Два полиэтиленовых пакета можно легко превратить в нарукавники, которые защитят рукава при грязной работе.

Наполненные водой полиэтиленовые пакеты можно использовать в качестве гнета для солений.

С помощью полиэтиленового пакета обык-



новенный деревянный ящик можно превратить в бочку для солений. Вложите в него пакет и складывайте, например, соленые огурцы

Малярную кисть с оставшейся краской не придется отмывать в конце рабочего дня. Надо просто надеть на нее полиэтиленовый пакет и плотно завязать. А на следующий день можно продолжать работу.

Банка, в которой вы будете разводить краску, останется неиспачканной, если вы перед началом работы вложите в нее полиэтиленовый пакет.

Разорвав полиэтиленовые пакеты на полоски, можно связать из них отличную мочалку для мытья посуды.

Полиэтиленовый пакет, натянутый на проволочный каркас, - хорошая защита для растения от заморозков.

Полосы из полиэтиленовых пакетов, прикрепленные над дверью или окном, защитят помещение от мух или комаров.

Марина КНЯЗЕВА.  
г. Черемхово  
Иркутской области.

## НУ, ЖУК, ПОГОДИ!



Мебель в наших домах часто портят маленькие жучки, питающиеся древесиной. Если на поверхности стола или шкафа вы вдруг обнаружите желтоватую пыльцу и отверстия диаметром примерно два миллиметра, это верный признак того, что у вас поселился мебельный точильщик. А вот домовый дровосек портит мебель и деревянные детали строений, прогрызая длинные извилистые ходы.

Бороться с такими вредителями непросто. Гораздо легче предупредить их появление. Для этого прежде всего необходимо проветривать помещения, регулярно проводить влажную уборку. Помогают предупредить появление вредителей также окраска и систематическая натирка полов. Лучше при этом использовать мастики с содержанием скипидара, так как он отпугивает жуков.

Осматривать мебель надо не реже одного-двух раз в год, особое внимание при этом следует уделить ее нижним частям. Не покрытые лаком и неокрашенные поверхности следует время от времени протирать тряпочкой, смоченной раствором хлорамина, вазелиновым маслом или сме-

сью скипидара и керосина в соотношении 3:1. Лучше, конечно, использовать вазелиновое масло, так как оно не имеет запаха и неядовито.

Чтобы избавиться от уже имеющихся жучков, эти же растворы с помощью пипетки или шприца нужно ввести в прогрызенное отверстие, а потом замазать его парафином, воском или стекольной замазкой. Через две-три недели такую обработку следует повторить. После этого еще в течение месяца надо регулярно осматривать мебель, следить, чтобы не появились новые отверстия. Если их нет, то борьбу с жуками можно считать законченной.

Дмитрий МАКУНИН.  
г. Муром  
Владимирской области.



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ МИХАИЛА РОЖКОВА



## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 4. Крепкий напиток, доведший Элизабет Тейлор до алкоголизма. 7. Актер, снимавшийся в фильме "Идеальный муж". 10. Автор повести "Ася". 11. Суповое зерно. 14. Пронзительнее других тоску по родине выразила Марина Цветаева: "Всяк дом мне чужд, всяк храм мне пуст, и все - равно, и все - едино. Но если по дороге ... встает, особенно рябина...". 15. Игрушка, и ожерелье, и серьги. 16. "Цветы жизни". 19. Мужчина в старости старающийся даже не смотреть на женщин. 21. Липецкий город, славный кружевами. 22. Каждый зубчик по краю женского платья. 23. Монета в руках миледи из романа А. Дюма "Три мушкетера". 24. Дословная выдержка из текста. 26. Строевание на картине А. Пластова "Весна", где изображена обнаженная мама с дочерью. 28. Библийский пророк, побывавший в чреве хита. 29. Колыбель. 30. Жидкая часть ухи. 31. Немецкая река, где живет нимфа Лорелея.

**По вертикали.** 1. Квасное блюдо. 2. Грузовая моторная машина на складах, на которой нередко работают женщины. 3. Ежегодное слово. 5. Ежегодно плодоносящий кустарник со ягодами. 6. Соперница в труде или торговле. 8. Игрушка.

## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 19

### ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 3. Взор. 8. Ягель. 9. "Игрок". 10. Овца. 11. Уланова. 12. Самка. 13. Елка. 15. Матрас. 20. Холодец. 21. Плазма. 22. Щипание. 23. Эрато. 26. Палач. 29. Баловница. 30. Салат. 31. Нрав. 32. Шанс.

**По вертикали.** 1. Иголка. 2. Фланер. 4. Завал. 5. Риаса. 6. Грамм. 7. Оклад. 10. Овес. 14. Кролик. 15. Мопс. 16. Театралка. 17. Ахматова. 18. Соната. 19. Целина. 24. Жбан. 25. Дина. 26. Пасс. 27. Лала. 28. Чета.

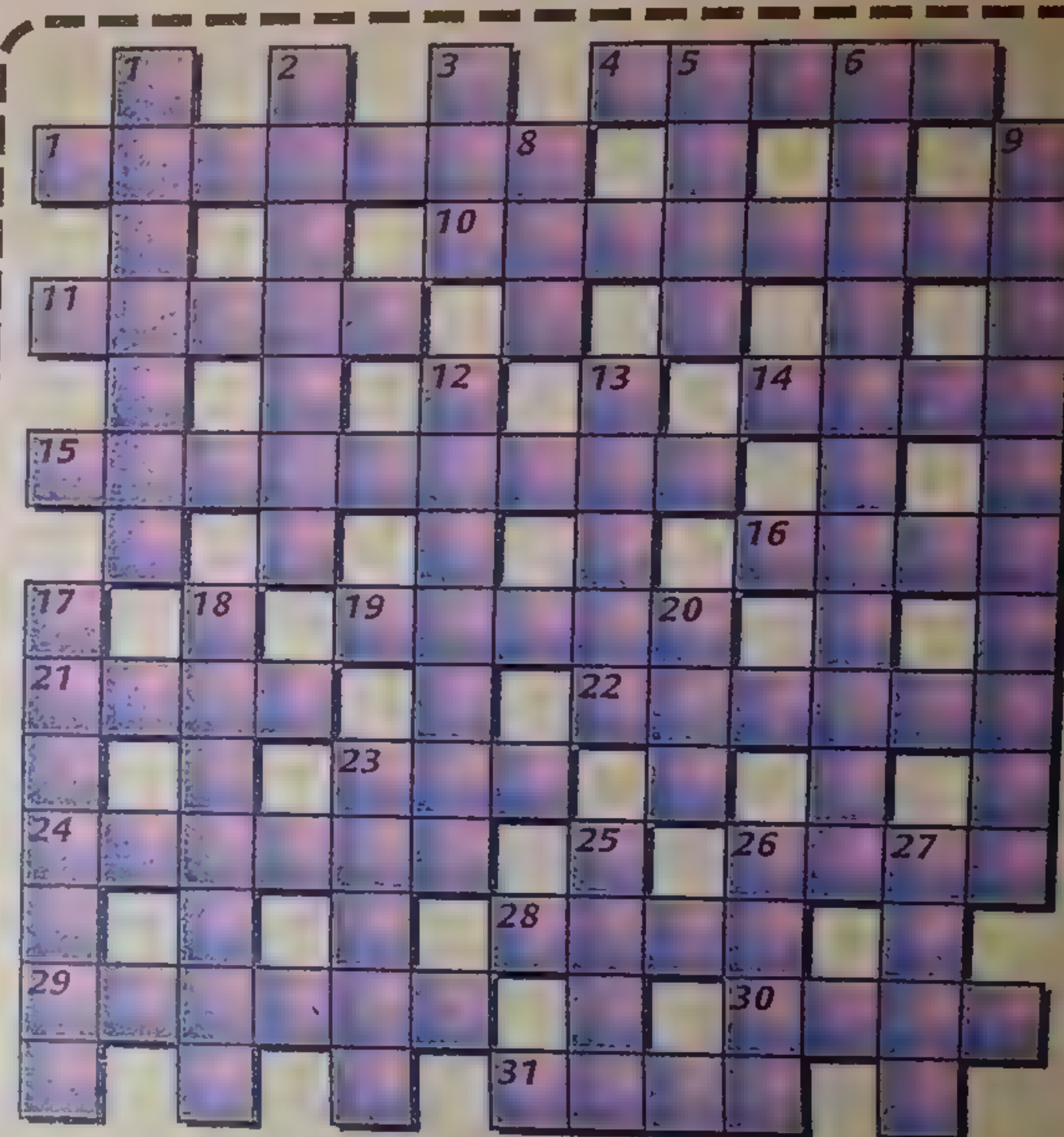
### ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 3. Яхта. 8. Овсов. 9. Бурав. 10. Флер. 11. Тихонов. 12. Евнух. 13. Марк. 15. Пальба. 20. История. 21. Десант. 22. Молоток. 23. Чехол. 26. Вожак. 29. Грабитель. 30. Юниор. 31. "Новь". 32. Канн.

**По вертикали.** 1. "Эврика". 2. Цоколь. 4. Халва. 5. Абрек. 6. Фронт. 7. Сваха. 10. Фома. 14. Расход. 15. Пядь. 16. Луспекаев. 17. Банионис. 18. Золото. 19. Широта. 24. Угон. 25. Щека. 26. Выюн. 27. Жуир. 28. Корт.

### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 3. Сцена. 6. Буква. 8. Дружба. 9. Галстук. 10. Лифт. 13. Чучело. 14. Кран. 15.



## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 4. "Летучая" часть леса. 7. Киноактер, чей облик говорит о крепком русском мужике. 10. Железный спасатель нынешних в большинстве безголосых певцов. 11. Упреждающее объявление о концерте, спектакле. 14. Крымский город, связанный с именами Л. Толстого и А. Чехова. 15. Партнер балерины. 16. Мерзавец. 19. Красавец небесный. 21. Русский вездеход. 22. Руда одного из цветных металлов, применяемая и как кристалл-детектор. 23. Под килем их должно быть не меньше семи. 24. Резкий выговор на ковре у начальника. 26. Приближенные царя или большого вельможи. 28. В песне Б. Мокроусова "Сормовская лирическая", хотите верьте, хотите нет, "до утренней смены, до первой сирены шуршат осторожно ... под окном". 29. Выражение типа "бить баклуши", "работать спустя рукава". 30. Невозможное событие, а его все ждут и на него надеются. 31. "И Калиныч" - первый рассказ в "Записках охотника" И. Тургенева.

**По вертикали.** 1. Командирский пункт на фронте. 2. Верный спутник Робинзона. 3. Пиратский напиток. 5. Будущая дочка единички стран "Общего рынка". 6. Русский теннисист, у которого к сожалению, не получается выйти в первые. 8. Грамматическая категория глагола. 9. Работник, принимающий у орг...



тележка на складах, на которой нередко работают женщины. 3. Неподсудное слово. 5. Ежегодно плодоносящий кустарник со сладкими ягодами. 6. Соперница в труде или торговле. 8. И институт, и университет. 9. Актриса, сыгравшая роль машинистки принуждение к смеху. 13. Африканское животное, заставляющее даже гордячку заирать голову. 17. Старинное название предмета, в который женщина не может наглядеться. 18. Сушеные на солнце абрикосы или персики с косточками. 20. Популярная рыба застойных лет. 23. Учение о морали. 25. Основное место работы русской крестьянки. 26. Говорящий кот в русских сказках. 27. Греческая богиня победы, ставшая российской кинопремией.

### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 3. Сцена. 6. Буква. 8. Дружба. 9. Галстук. 10. Лифт. 13. Чучело. 14. Кран. 15. Жара. 16. Паук. 17. Стыд. 18. Альт.

**По вертикали.** 1. Туман. 2. Хвостун. 4. Цирк. 5. Ножки. 7. Март. 8. Дуремар. 10. Ложка. 11. Ферзь. 12. Вкус. 13. Часы.

и Калиныч" - первый рассказ в "Записках охотника" И. Тургенева. **По вертикали.** 1. Командирский пункт на фронте. 2. Верный спутник Робинзона. 3. Пиратский напиток. 5. Будущая денежная единица стран "Общего рынка". 6. Русский теннисист, у которого, к сожалению, не получается выйти в первые. 8. Грамматическая категория глагола. 9. Работник, принимающий у организаций и учреждений деньги и сдающий их в банк. 12. Итальянский футбольный клуб. 13. Маленькая рыбка как приманка на большую. 17. Гравитационная, механическая, тепловая, электромагнитная, ядерная. 18. Князь в "Маскараде" М. Лермонтова. 20. Рыжий герой Экзюпери, сказавший, что мы в ответе за тех, кого приручили. 23. Военная или служебная одежда. 25. Жирная еда украинца. 26. Содержимое ягдташа при удачной охоте. 27. Шумная толпа ребят.

## ПИСЬМЕЦО В КОНВЕРТЕ

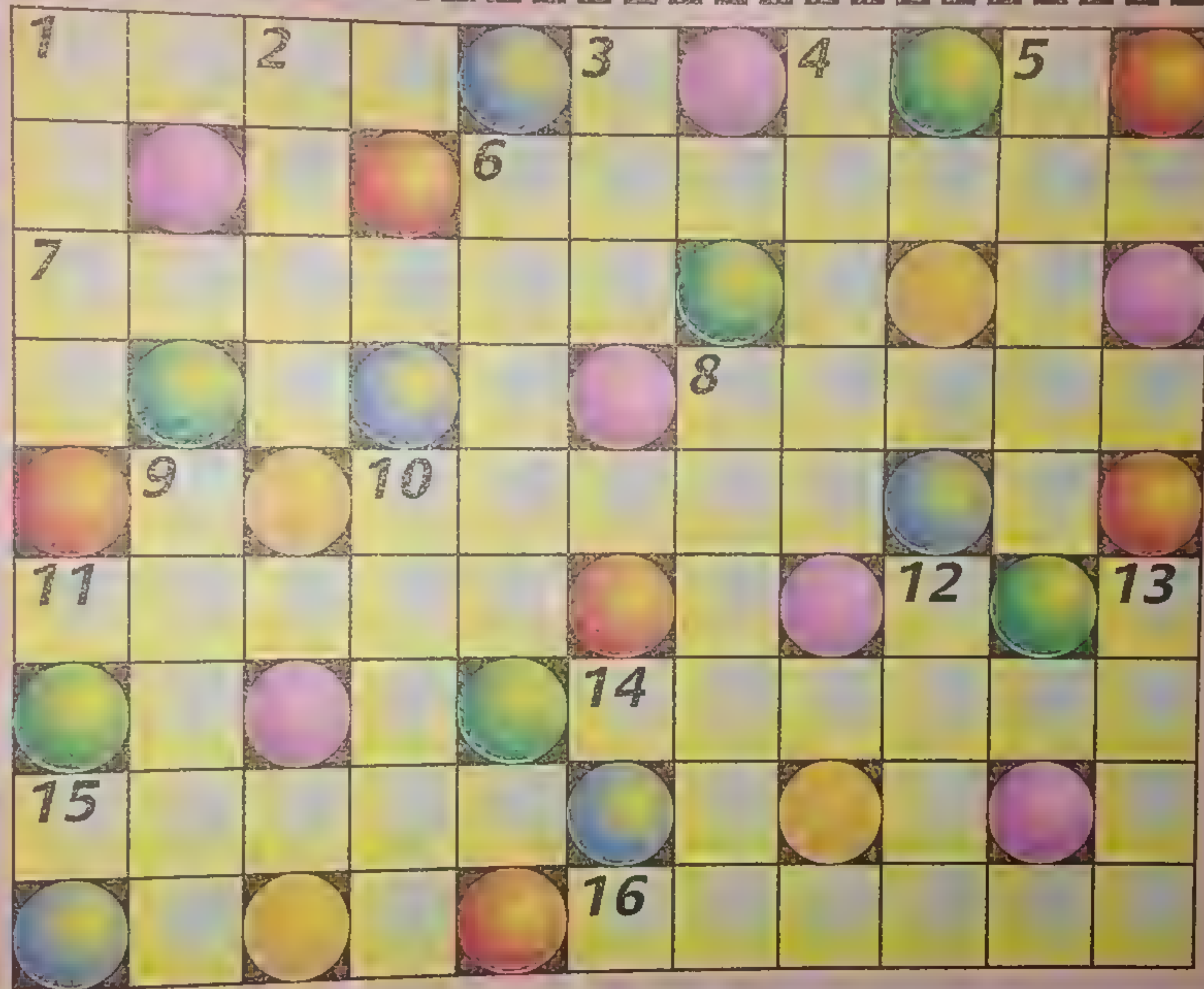
Хочу от души поблагодарить газету "Друг дома" за приз, который равен половине моей пенсии. Впервые в жизни я выиграла! На полученные деньги вставлю зубы - вот будет память на всю жизнь!

Очень обрадовались и мои внуки - ведь их фотографию впервые, как и мою, напечатали в газете.

Единственное, о чем сожалею, что не читала "Друга дома" раньше. Сколько интересного и полезного я пропустила... Но ничего, наверстаю. Расставаться с газетой, несмотря на трудности, я не собираюсь.

Кстати, "Друга дома" читает не только моя семья, но и добрая дюжина моих родных и знакомых.

**Тамара ТРАВКИНА.**  
г. Кизел  
Пермской области.



### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Время в начале утра. 6. Это от него позвонил слон в сказке К. Чуковского "Телефон". 7. Роль Юрия Никулина в фильме "Пес Барбос и необыкновенный кросс" и других столь же смешных. 8. Это и замысел, и развлечение, и причудливое сооружение. 10. Если ты или твой дружок этот маленький кружок не опустит в турникет, то в метро прохода нет. 11. "Гараж", куда идет пилот, чтобы увидеть самолет. 14. В песне о шоферах она "серою лентой вьется". 15. Ядовитая змея с капюшоном. 16. Спортивная дисциплина, отличающаяся от бега тем, что нельзя одновременно отрывать от земли обе ноги.

**По вертикали.** 1. Сказочная курочка, снесшая золотое яичко. 2. Ничего не значащая цифра. 3. Грибной рай. 4. Подумай, как ты назовешь слова, где вместо правды ложь. 5. Канава, куда может съехать неумелый или невнимательный шофер. 6. По свету рыщет, в деревьях свищет. 8. Любимый металл взрослых. 9. Спортсмен школьного возраста. 10. Орган дыхания рыб. 12. Живет в шкафу, чтобы одежду лопать, а вылетит - ей начинают хлопать. 13. Автомобильный глаз.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместители главного редактора: Варвара БОГДАНОВА,  
Людмила ВАСИЛЬЕВА, Вадим ХУДЯКОВ.  
Ответственный секретарь Евгений КУЛЕМИН.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Компьютерная верстка Ксении МИНАКОВОЙ.  
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая ГАЛКИНА,  
Владимира СОЛОМОНОВА, Ольги НОВАКОВСКОЙ.  
Учредитель - ТОО «Редакция газеты «Фаворит».

«Друг дома» принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 229-84-59. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов «ДД» без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Россия, Москва, а/я 95, «Друг дома». Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. Для желающих распространять газету тел. (095) 229-84-16, 229-76-51. Отпечатано в ИПП «Кострома». Тираж 66000 экз. Тип. № 6482 Цена свободная.



# ДРУГ ДОМА

№ 23/87  
1998

Выходит  
два раза  
в месяц

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

## ИЗ ПРОСТОГО - ВКУСНОЕ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Напоминаем, что награда победителям составляет **300 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 22 мы решили присудить приз оригинальным блюдам из самых обычных продуктов, рецептами которых поделилась **Седа Ашотовна ПЕТРОСЯН** из г. Миллерово Ростовской области. Многие молодые мамы несомненно воспользуются полезным советом, как переделать конверт для новорожденного, чтобы он служил дольше, присланным **Зинаидой Ивановной АСТАХОВОЙ** из г. Каменск-Уральский Свердловской области. Она также становится победителем конкурса.

*Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.*

## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ — ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **1500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы — десять читателей, которым достанутся призы по **150 рублей**.

Только одно условие — анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до указанного срока.





# КАК КОШКА С СОБАКОЙ

*Можно ли держать в доме двух различных животных - собаку и кошку, кошку и рыбок, собаку и хомячка? Не съедят ли одни ваши питомцы других? Как подружить зверьков? На эти вопросы отвечает кандидат зоотехнических наук ветеринарный врач Людмила АЛЕКСЕЕВА.*

- Кошка с собакой - самый хрестоматийный пример вражды. На самом деле подружить их довольно просто. Вообще "ругаются" песик и кошечка оттого, что у них разные сигнальные системы. Если, например, у собаки виляние хвостом и поднятая передняя лапа выражают желание поиграть, то те же жесты, воспроизведенные кошкой, - знак угрозы, готовности к бою: "Не подходи ко мне!" Классический конфликт на почве непонимания... Однако преодолеть это непонимание, особенно с помощью хозяев, в принципе несложно.

Самый простой случай - в вашем доме появляются щенок и котенок. Молодые животные практически лишены агрессивности, а из-за отсутствия опыта и страха перед представителями другой породы. Желание играть превалирует у них над...

чалу друг к другу недоверчиво зверята очень скоро начинают обнюхиваться и играть. Конфликтов у них будет не больше, чем у животных одной породы.

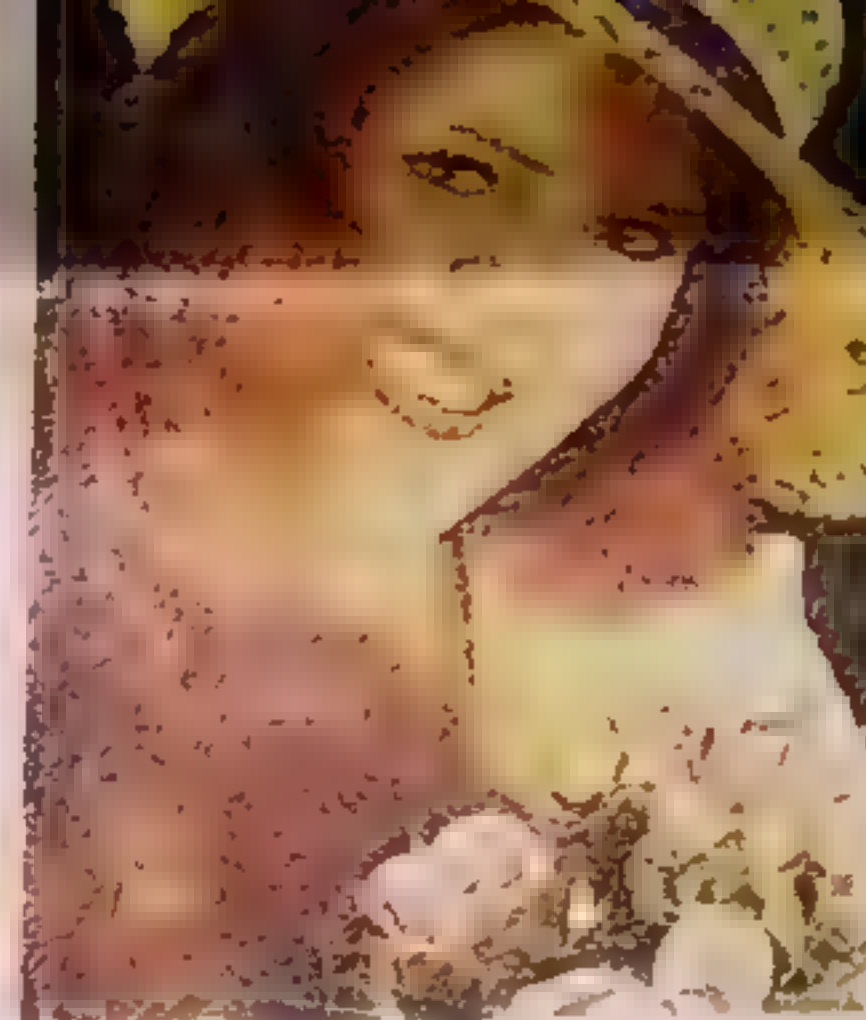
Более сложный вариант, когда в доме взрослое животное. Если это собака, то вся тяжесть адаптации ложится на нее. Собаке придется усвоить, что маленький пушистый комочек не прикосновенен. Хотя хорошо воспитанной собаке достаточно одной команды "Фу!". Пес легко смиряется с наличием в доме котенка, а со временем может даже начать заботиться о нем: приносить косточки, облизывать.

Сложнее, когда в доме, где есть взрослый кот, появляется щенок. Кошка, в отличие от собаки, "замкнутой" на хозяина, "замыкается" на себя и встречает появление нового животного в штаны, начиная всячески "прес-

совать" щенка. Показав новому жильцу, кто в доме хозяин, кошка обычно теряет к нему всякий интерес, а собака раз и навсегда привыкает к ней не подходить. Поговорка "Вырасту - все на деревьях насидитесь!" реализуется впоследствии собаками крайне редко...

Гораздо сложнее приучить животное мириться с теми, кто в соответствии с инстинктом является их добычей - с хомячками, птичками... Причем опять-таки, если, например, щенок, котенок и морская свинка живут вместе с малолетства, они прекрасно ладят. Хуже, если животные появляются в доме по очереди. Здесь действует несколько общих правил: появившееся в доме животное воспринимает тех, кто уже есть в квартире, как само собой разумеющееся; проще все "объяснить" собаке, чем кошке и, разумеется, хомячку; лучше, если в квартире появляется сначала более слабое животное, потом - более сильное; животные остро чувствуют иерархию, поэтому нельзя отдавать предпочтение кому-то одному.

Записал  
Алексей ТУМАНОВ.



Галина АНДРЕЕВА

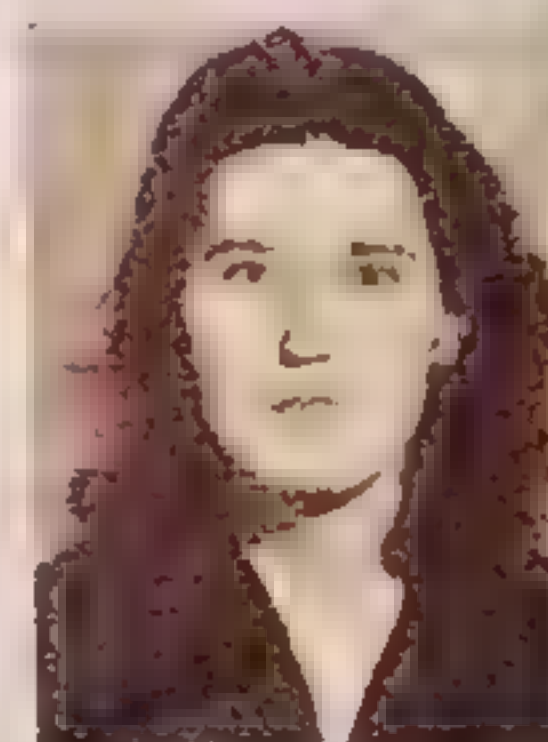
попали Галина Игоревна АНДРЕЕВА из пос. Сосновец, Карелия, Захарий Германович АНДРИЕВСКИЙ из Новочеркаска Ростовской области, Светлана Валерьевна ГОРОБЕЦ из Санкт-Петербурга, Лина Витальевна КОПЫТОВА из Солнечногорска Московской области, Евгения Львовна КРЫЛОВА из Волгограда, Наталия Викторовна МАЕНКОВА из Иванова, Ирина Эдуардовна МЕЛЬНИКОВА из Уфы, Владимир Павлович СИТНИКОВ из г. Киров, Марина Викторовна ЦИБИГЕЕВА из Кургана и Изабелла Робертовна ШАГИДУЛЛИНА из Казани.

Поздравляем  
победителей!



Владимир СИТНИКОВ  
с любимицей семьи Дашей

Ирина  
МЕЛЬНИКОВА



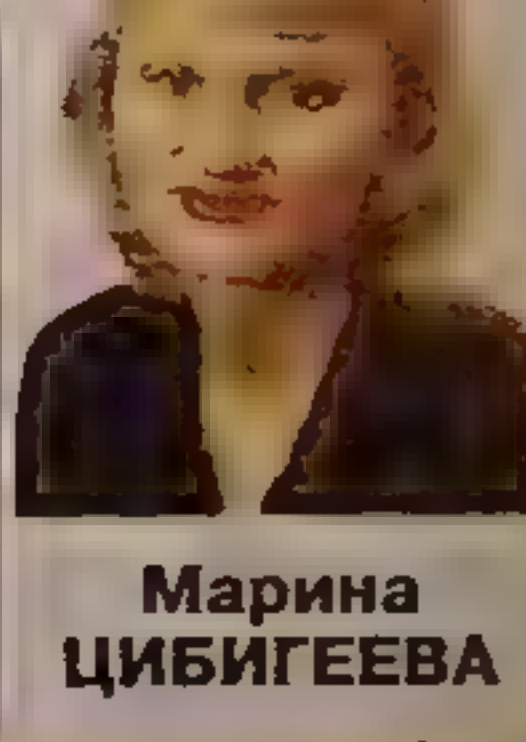
Захарий  
Германович  
АНДРИЕВСКИЙ



Изабелла  
ШАГИДУЛЛИНА



Марина  
ЦИБИГЕЕВА



"Друг дома" № 23

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 05.01.99 г.



## В КРУГУ СЕМЬИ

"Приходил ко мне Антошка, поиграли мы немножко..." Помните этот стишок, в котором мама, глядя на беспорядок в квартире, с недоумением спрашивает сыночка: пронесся ли по квартире ураган или приходил гиппопотам? Столь же печальное зрелище может предстать перед вашими глазами, если вы разрешите своему чаду отпраздновать день рождения в компании одноклассников.

Опытные родители знают, что это такое. А неопытным посоветуем подыскать для такого случая родственника с крепкими нервами, на которого можно оставить дом с орущими и перепачканными именинным тортом гостями. Если же такового не найдется, запасайтесь таблетками от головной боли. Впрочем, разрушений и жертв можно избежать.

Чтобы день рождения ребенка не стал для вас кошмарным воспоминанием, продумайте все заблаговременно. Вы сразу должны решить, сколько детей вы можете принять и как вы их будете развлекать. Угощение - дело десятое: дети вполне довольствуются самыми неприхотливыми сладостями и напитками. Ведь они придут повеселиться.

Беспокойная детская натура все время требует движения, а еще

## ХОРОШО, ЧТО ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ТОЛЬКО РАЗ В ГОДУ

лучше - беготни и шалостей. И бесполезно требовать спокойствия от ватаги сорванцов, явившейся отпраздновать день рождения товарища. Имейте в виду: чем общительнее ваш ребенок, тем больше он назовет приятелей и тем скорее домашний праздник перерастет в стихийное буйство. Пусть их будет не больше десяти.

Итак, число приглашенных, день, время и меню обговорены с именинником, закуплены маленькие безделушки для каждого из гостей (ведь это праздник и для них!) и вот они уже под дверью нетерпеливо пританцовывают в ожидании друзей. Постарайтесь проявить радушие и твердость. Дайте им почувствовать присутствие взрослого, не уходите из дома и не оставляйте ребенка одного. Впрочем, эта рекомендация адресована не родителям, а родителям малолетних детей. Ибо родители должны быть готовы к тому, чтобы "предки" ушли, а ребенок остался один. Пусть гуляет у себя, чем хочет.

И вот веселье в самом разгаре. Вы только и успеваете бегать за гостями: "Не ходи в ту комнату, нечего тебе там делать! Не бегай по квартире с куском торта! Не вытирай руки об диван! Не лезь в ящик! Поставь вазу на место!" Что ж, деткам нужны ориентиры. Предусмотрительно уберите подальше все, что может разбиться, сломаться или порваться в шаловливых ручках. Прикупите бумажные скатерти, стаканчики и тарелки - проще потом будет убираться. Поинтересуйтесь, во что детишки собираются поиграть. Если они скучают, придумайте им забаву. Дети от 5 до 12 лет охотно поскачут под любимые песенки или сыграют в беспроигрышную лотерею. Малы

## СЛУЧАЙНАЯ ВСТРЕЧА - ПОСЛЕДНЯЯ ВСТРЕЧА

"Друг дома" уже не раз публиковал мнения известных артистов о том, какой они представляют себе идеальную женщину.



Признанная звезда эстрады Александр МАЛИНИН не может похвастаться, что его личная жизнь (в отличие от счастливой сценической) была усыпана розами. У артиста двое детей от двух предыдущих браков, у нынешней жены певца Эммы, гинеколога по профессии, тоже ребенок после неудачного замужества. Но вот уже десять лет исполнилось третьей, вполне благополучной семье Малинина.

- Мой идеал, - рассказал артист, - те женщины, которые вдохновляют мужчину. Те, которые умеют создать хорошую семью, чтобы мужчина в ней был спокоен, защищен и сосредоточен на главном - своей работе. У кого иначе - я считаю, несчастные люди. Им пока не везет. Конечно, не так просто найти спутника жизни - настоящего человека. Поэтому, может быть, у меня и было несколько браков. Но для меня нынешний, третий, - единственный. Ведь на сей раз я венчан в церкви.

Десять лет назад нас представила друг другу общая знакомая, когда Эмма впервые случайно попала на мой концерт. С тех пор мы вместе.

И еще хочу сказать: я не считаю, что понятия "свобода" и "семейная жизнь" несовместимы. Знаете, я свободно уже пожил в свое время и теперь очень дорожу своей семьей.

Записала  
Любовь БЕГИШЕВА.

Бурлящим потоком врывается в жизнь, обрушивается на головы "домашних ангелочков", которых до 14-15 лет держали высоконравственные родители заперти в "тепличных" условиях, влияние улицы. И тут мы, спохватившись, начинаем учить их жизни и читать мораль. Но парней, именуемых нами "дурная компания", чадо считает лучшими друзьями и буквально презирает нас за то, что мы вовремя не научили, не подсказали, как надо вести себя в элементарных житейских ситуациях, чтобы не прослыть "лохом" и "маменькиным сынком".

## ПРАВО НА ОШИБКУ

А детки-то, по сути, правы. Нельзя и противостоить всей жизни прятать ребенка от жизненных невзгод и ударов судьбы. Нельзя до старости

играть роль "своих парней" - разрешают детям, но лишь с оговоркой, чтобы они обо всем рассказывали. Такой подход также вреден. Ребенок вряд ли будет уважать своих



квартире с куском торта: не вытаскивай руки со дивана! Не лезь в ящик! Поставь вазу на место!" Что ж, детям нужны ориентиры. Предусмотрительно уберите подальше все, что может разбиться, сломаться или порваться в шаловливых ручках. Прикупите бумажные скатерти, стаканчики и тарелки - проще потом будет убираться. Поинтересуйтесь, во что детишки собираются поиграть. Если они скукают, придумайте им забаву. Дети от 5 до 12 лет охотно поскачут под любимые песенки или сыграют в беспроектную лотерею. Малыши послушают сказки. А вот детям постарше требуется простор. Поэтому лучше всего отправить их во двор искать сокровища (которые вы же и закопали накануне). Наконец, самый большой восторг у всех без исключения вызывают игры с переодеваниями. Правда, тихими их не назовешь.



Главное, не пускайте праздник на самотек. Если с наблюдательного пункта на кухне вы слышите, что разгорается ссора или кто-то из детей позволяет себе лишнее, долго не раздумывайте. Пристыдите шалуна, а то и отправьте в пустую комнату. И не забудьте потом рассказать о его поведении родителям, иначе этот "вождь краснокожих" придумает свою версию. Вам еще и попадет.

Наконец довольных гостей разбирают родители, остаток вечера и весь следующий день вы убираете квартиру и наслаждаетесь тишиной, радуясь, что до следующего дня рождения еще целый год.

Галина ЛИСИНА.

## ДРУГ ДОМА

и вы сможете без проблем покурить друзей друзей

Телефон: (812) 114-43-10.

# ПРАВО НА ОШИБКУ

А детки-то, по сути, правы. Нельзя и противоестественно всю жизнь прятать ребенка от жизненных невзгод и ударов судьбы. Нельзя до старости его держать у маминой юбки. И лучше подготовить их к жизни своевременно. Наша задача - предоставить возможность самостоятельно делать выбор, принимать решения. У каждого из нас есть право на ошибку. Часто мы об этом забываем и проецируем свою жизнь на ребенка, примеривая на него свои ошибки и заранее ограждая от них. Но наш ребенок - личность, а не подобие, уменьшенная копия нас самих. Без ошибок пройти по жизни невозможно. Роль родителей в том, чтобы предотвратить ребенка от разочарований. Ошибки не должны быть роковыми, фатальными. И чем чаще он будет ошибаться по мелочам в раннем возрасте, тем легче ему будет принимать важные решения, будучи уже подростком, а затем и взрослым.

Откуда берутся несостоятельные, безвольные, слабохарактерные мужчины, которые как огня боятся противоположного пола и не могут взять на себя ответственность? Откуда берутся женщины, поглощенные лишь собственной персоной, круг интересов которых ограничен домашним хозяйством и просмотром любимых сериалов? Возвращенные мамочками-наседками, они - ведомые по жизни. Это "взрослые дети" 20, 30 и даже 40 лет! Слово мамы - закон, нарушить который - почти святотатство. Всепоглощающее, а по сути эгоистичное чувство матери, которая буквально забирает ребенка в свою собственность, не зная в этом удержу, вполне может искалечить малыша, его психику и поведение. На определенном этапе мелкая опека становится излишне навязчивой, тяжелой обузой для ребенка. И если у него слабая воля, любимая мама подминает под себя характер своего дитяти еще в период становления.

Другая сторона медали - когда родители игра-

ют роль "своих парней" - разрешают детям все, но лишь с оговоркой, чтобы они обо всем им рассказывали. Такой подход также в корне неверен. Ребенок вряд ли будет уважать таких родителей, считаться с их мнением.

В воспитании необходимо быть разумным в своей любви, в проявлении своих чувств. Нельзя держать детей "на коротком поводке", контролируя каждый шаг, или воспитывать в слепой покорности. Во всем необходимо чувство меры. В общении с детьми важно проявлять чуткость, деликатность, терпимость, доверие и разговаривать на равных, ценить их мнение. Ребенок должен вырасти с сознанием того, что родителям можно сказать все что угодно и получить на это адекватный ответ. Не должно существовать запретных тем, тайн за семью печатями. Если ребенок раз за разом натывается на непонимание, конфликты, ему предлагают пойти и заняться своими делами - лишь бы не мешал, он, говоря фигурально, "уходит в подполье". Нет взаимопонимания. Дети смотрят на нас как на людей из другой эпохи, отжившей свое цивилизации, у которых, например, вопросы секса вызывают краску смущения на лице, и они лицемерно возмущаются: "Где ты это слышал?"

Мир меняется. И надо следовать течению реки жизни, чтобы не остаться за бортом. Нашим детям не дает покоя свойственная молодости неуемная жажда жизни, свободы, независимости. Они не хотят потом. Они желают сейчас, немедленно. Они должны получить от жизни все, чего хотят, и нередко добиваются своего. А мы, родители, обязательно поможем. Поддержим. Посоветуем. Но не стоим стоять у них на пути и мешать им. Это их дорога.

Лада СЫЧЕВА, психолог.

## Не жалейте времени

Счастливыми людьми вырастят детей родители, если в первые три месяца жизни младенцев будут особенно внимательны к ним, утверждает "Пресс Экстра".

Ведь именно в эту пору у них подсознательно закрепляются различные модели поведения, что и доказали американские ученые. Они обследовали малышей с точки зрения того, как изменяется вырабатываемый их организмом уровень гормона

кортизол. Выяснилось: он возрастает у детей тогда, когда родительский интерес к ним ослабевает. Если же мама с папой и впоследствии не уделяют достаточного внимания своим чадам, то у них появляется склонность к депрессии, в дальней-

шем они могут умственно отстать от сверстников.

По мнению профессора Бостонского университета доктора Майкла Коммонса, нужно по возможности находиться в комнате, даже когда дети спят. Ну и, конечно, побольше играть с ними и быть терпеливыми, ни в коем случае не срыгивать на них гнев. Главное же - не жалеть времени, проведенного с ребенком, ибо это окупится сторицей.



## СИЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА ПЛАЧЕТ У ОКНА

Моей знакомой Ларисе всего тридцать лет. Она считает себя довольно удачливой в профессиональной жизни - занимает хороший пост в одной из крупных фирм, все пророчат ей головокружительную карьеру. А вот с личной жизнью Ларисе никак не везет.

- Знаешь, - как-то жаловалась она мне, - такое впечатление, что на свете не осталось нормальных мужиков. Перевелись они, что ли? Все какие-то мямли, лентяи, ни на что не способные. Только и смотрят, сколько я зарабатываю. А как попадают ко мне в квартиру, их потом оттуда просто не выгонишь. Один тут целую неделю жил. Знаешь, чем занимался? Лежал целыми днями на диване и читал что-то там по философии. А я работала, сумки таскала, готовила. А потом, в конце недели, вдруг разродился - давай, говорит, Ларочка, распишемся... Еще бы ему не хотеть на мне жениться, он будет лежать, эдакий непризнанный гений, а я работать... Но, рассказывая это, Лариса немного кривила душой. Был в ее жизни один мужчина. Совсем не тюфяк - умный, сильный, решительный. Но отношения у Ларисы с ним не сложились. Она с ее таким же сильным и решительным характером хотела владеть в их отношениях. Борьба за первенство привела к тому, что они расстались.

Эти сильные женщины воспитываются с детства: привыкают к тому, что они должны быть самыми...

ант - сотрудничество. Можно разделить все семейные вопросы и строго определить - это решаю я, это ты, а вот над этим мы думаем вместе и приходим к компромиссу. К примеру, в семье моей знакомой Натальи все, что касается хозяйства, - в ее ведении. Что касается отдыха, больших покупок, каких-то стратегических планов - решает муж, а по поводу воспитания детей они устраивают совместный консилиум, где каждый высказывает свою точку зрения, и принимается устраивающее обоих решение. У них действует негласный принцип - в этих вопросах хозяин я, а в этих - ты. Они как бы поделили власть. И никто из них не лезет в епархию другого. Возможны, конечно, и иные варианты. Каждый выбирает то, что подходит именно ему.

Но существует и другой метод. "Я, - рассказывает 37-летняя Нина, - методом проб и ошибок пришла к очень простому способу решения подобных проблем. На работе я босс, которого все уважают и даже немного побаиваются. Я принимаю решения, команду, выкладываюсь на полную катушку и получаю от этого свой кайф. Мне нравится быть лидером, и я полностью реализую эту потребность в своей фирме. Путь от работы до дома занимает у меня сорок минут. И пока я еду, со мной как бы начинается медленное превращение. Выпустив весь пар на работе, я становлюсь совсем другой женщиной - милой, мягкой и домашней. Я оставляю всю свою решитель-

Я замужем всего год, но чувствую, что краски отношений тускнеют. Вот уже и в постели стало не так получаться. А ведь мы очень любим друг друга. Как вернуть былые отношения и как сохранить их на всю жизнь? Как казаться всегда новой, интересной, сексуальной для мужа? Как быть желанной и желать его самой? Последнюю неделю мне совсем не хочется заниматься с мужем сексом, я иногда после этого даже плачу...

Марина.  
Новокузнецк.

**Юрий  
ПРОКОПЕНКО,  
сексопатолог,  
кандидат  
медицинских  
наук,  
обозреватель  
"Друга дома".**



## ТЕАТР ДВУХ ВЛЮБЛЕННЫХ

Увы, в подобном положении рано или поздно оказывается большинство семейных пар. Внезапно или исподволь исчезают яркие краски страсти, жизнь становится серой и скучной, кажется, что все связи с любимым человеком вот-вот порвутся. Однако все это означает только, что наступил новый период в отношениях: закончилось бур-

Да, всего этого уже нет, а есть (или нарождаются) привычки, о которых классик сказал: "Привычка свыше нам дана, замена счастию она". Кто-то готов смириться с заменой, кто-то и не замечает этого перевертыша, кто-то отчаянно борется против рутины, а кто-то просто оплакивает ушедшую свежесть и новизну отношений.

"вывести секс за пределы спальни" может приобретать новый смысл. Если вы никого не шокируете, почему бы не сделать территорией любви ближние и дальние подступы к супружеской кровати? Если вы живете одни, можете просто составить план собственной квартиры и, как на карте сражения, отмечать один за другим взятые бастионы и укрепления. С другой стороны, секс с небольшой добавкой риска может возбуждать достаточно сильно. Невидимые миру эротические заигрывания в присутствии посторонних, в гостях - это может внести новый вкус в известные отношения. Вспомните времена вашего романа, пыльные поцелуи в подъездах и на лавочках, попробуйте на новый лад вернуться к тем прекрасным дням.

Да мало ли какие бывают фантазии! Если они отличаются от вашего обычного образа, который уже устоялся в сознании супруга, тем интереснее и завлекательнее. Биопсихологи говорят, что мужчины самой природой предна-





...в их отношениях. Борьба за первенство привела к тому, что они расстались.

Такие сильные женщины воспитываются с детства: умей за себя постоять, не жалуйся, хорошо учись, будь смелой, давай отпор, надейся только на себя, умей нести ответственность... Подобными внушениями родители уготовливают ей определенный путь в жизни. Безусловно, это хорошо. Когда женщина обладает сильными чертами характера, это помогает ей и в жизни, и в работе, и она обязательно добьется успеха. Но вот что делать с личной жизнью, как найти достойного спутника и сделать так, чтобы семейная жизнь удалась? Увы, это является для них большой проблемой. Ведь если она выйдет замуж за слабого мужчину, то полностью подчинит его себе, станет главой семейства. Некоторые дамы так и живут, но постоянно чувствуют раздражение по отношению к собственному супругу, заводят любовников. И никогда не ощущают себя по-настоящему, по-женски счастливыми и любимыми.

Если же они выходят замуж за сильного, достойного партнера, то зачастую в таких семьях и начинаются ужасные конфликты - ведь идет борьба за власть. Обычно все кончается или разводом, или тем, что кто-то из супругов ломает другого и все-таки подчиняет его себе. До счастья ли тут?

Как же быть, как таким женщинам, подобным Ларисе, устроить свою личную жизнь? Идеальный вари-

...домашним занимает у меня сорок минут. И пока я еду, со мной как бы начинается медленное превращение. Выпустив весь пар на работе, я становлюсь совсем другой женщиной - милой, мягкой и домашней. Я оставляю всю свою решительность и командный тон за порогом квартиры, а к приходу мужа я просто любимая и любящая женушка, которая с удовольствием подает ему тапочки и заваривает любимый чай. Мы вместе вот уже много лет, и я чувствую себя вполне счастливой - на работе по-своему, а дома - по-своему..."

Женщинам с мужским типом характера нужно обязательно учиться проявлять свои чувства, показывать супругу нежность, ласку и заботу. Порой это для них действительно трудно, так как с детства их воспитывали совершенно по-другому, да и сами они очень четко усвоили, что жизнь - это борьба. Порой свои искренние чувства они подменяют другой заботой - покупают своим близким дорогие подарки, выполняют за них какие-то обязанности, решают их проблемы. А ведь близким и родным людям нужно от матери, жены и дочери совсем другое - чтобы посидела рядом, сказала доброе слово, пожалела, приласкала... Только тогда они будут чувствовать в вас любимую и любящую женщину, только тогда вы обретете в семье покой и счастье. А мужской и твердый характер - что ж, вещь, конечно, незаменимая, но только в карьере, а не в семейном кругу.

**Алла ПОВОЛЯЕВА,**  
психолог.



ное кипение влюбленности, на смену ей пришла обыденная жизнь. Очень коварный рубеж. Что, если за влюбленностью не скрывалась любовь, если отношения строились на веселой приятности совместного времяпрепровождения, а не на глубоком внутреннем сродстве?

Есть разница между влюбленностью и любовью. Первая призвана украшать жизнь снаружи, придавать ей яркость и привлекательность. Любовь, наоборот, может сделать жизнь тяжелой, но она же и дает силы преодолеть затруднения.

Но даже если любовь есть, далеко не просто оказаться лицом к лицу с обычной жизнью, в которой больше серых будней, чем редких праздников. Текучка, повседневные заботы все больше отвлекают от того, что совсем недавно казалось самым главным - от любви. Уже нет прежней невозможности обходиться друг без друга даже полдня. Уже не так тщательно готовишься встретить супруга вечером с работы. Уже нет былого трепета перед приближающимся часом любви.

На рубеже перехода есть три пути. Самый простой и частый - смириться и принять жизнь такой, какая она есть, будничной и сглаженной. В самом деле, невозможно же кипеть всю жизнь, человек ко всему привыкает. В конце концов, есть своя прелесть в привычном повторении обыденных радостей.

Если же вам не по вкусу победа обыденности, попробуйте побороться. Утрите слезки, подумайте о том, что можно изменить в привычном интимном действе. Один из наиболее частых путей - осуществление своих фантазий. Вспомните, что волновало вас раньше, какие грешные мысли приходили в голову, когда вы читали, смотрели или выслушивали романтические и эротические истории. Станьте принцессой или разбойницей, простушкой или развратницей, устройте театр одного актера и одного зрителя. Ведите мужа за собой или дайте ему роль поактивнее. А какой простор для действий дают фантазии, связанные с местом и обстоятельствами любви! Довольно старый лозунг

Да мало ли какие бывают фантазии! Если они отличаются от вашего обычного образа, который уже устоялся в сознании супруга, тем интереснее и завлекательнее. Биопсихологи говорят, что мужчина самой природой предназначен к изменам. Так станьте для любимого теми разными женщинами, к которым он мог бы испытать влечение.

Третий путь тоже непростой, но интересный. Попробуйте поменяться ролями с мужем. Если он был активным - станьте активной вы, если вы шли за ним по пути любви, теперь ведите его за собой. Измените все, что возможно, будьте грубой или настойчивой, фантазеркой или эгоисткой, а муж пусть поживет в вашей роли (что тоже нередко нравится мужчинам).

Словом, если не очень-то получается то, что раньше выходило само собой, попробуйте приложить какие-то усилия. Только постарайтесь не переборщить, не надо делать это по расписанию и с заранее обдуманными намерениями, чтобы не стало скучно. Лучше наметить общую канву, а дальше пустить на самотек, действовать экспромтом, сочетая расчет и неожиданность, больше играя, чем предаваясь бухгалтерским подсчетам. Такие обновленные переживания пойдут на пользу и общим, и интимным отношениям. Пробуйте, приноравливайтесь друг к другу и новой ситуации, и бывшее вернется!

**Секрет**  
**Алла ПОВОЛЯЕВА**



**Здоровье  
и красота**

С годами наибольший дискомфорт мы ощущаем во всем теле в моменты пробуждения или перед засыпанием. Как считают в красnodарском Центре восточных культур, причины следует ис-

# ШЕСТЬ ЖЕЛАНИЙ ЗОЛОТОЙ РЫБКИ

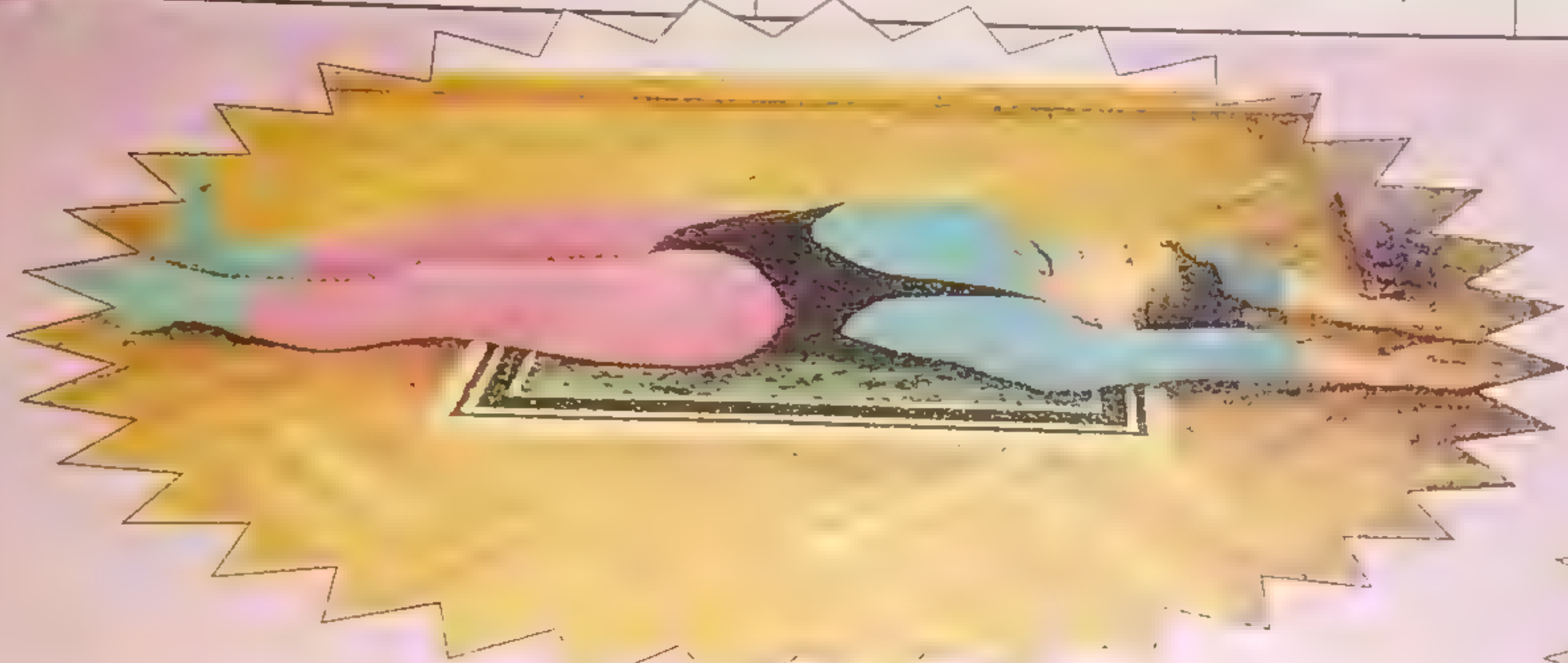
кать в отсутствии гармонии внутренних органов. Малоподвижность и дурные привычки уменьшают естественную сопротивляемость организма процессам старения, увы, неизбежным. Дурные привычки - не только сигареты или что похуже. Это неизменный утренний кофе в количестве 2-3 чашек до обеда, совершенно излишний крепкий чай перед сном - у каждой из нас есть свои, на первый

взгляд такие безобидные, гастрономические шалости. А потом жалуемся на отсутствие равновесия нервной системы, проблемы с кишечником, почками...

Ряд упражнений, получивших название "Золотая рыбка", разработанных кандидатом биологических наук **Борисом ВАСИЛЬЕВЫМ** на основе опыта восточных культур, поможет исполнить шесть желаний: добиться гармонии общих вод в

организме, координации функций мышц, нервов, сосудов, уравновесить нервную систему, кровообращение в конечностях, а также в правой и левой половине тела, наконец, улучшить функции надпочечников, почек и толстого кишечника.

Желания "Золотой рыбки" лучше всего исполнять в первые минуты после пробуждения или перед сном, и отнюдь не на мягкой постели.



**Упражнение 1.** Заранее приготовьте удобный коврик и валик под голову. Прежде чем начать выполнять гимнастику, примите исходное положение. Лягте на спину на ровную поверхность, руки закиньте за голову. При этом пятки и бедра должны быть с усилием прижаты к полу. Ступни ног дер-

жите перпендикулярно телу, носки ног тянутся к лицу.

Затем левая нога остается свободной, а пятка правой ноги тянется по полу вниз, в то время как обе вытянутые руки усиленно тянутся вверх. Расслабьтесь. То же самое повторите с участием левой ноги. Выполнять 5-7 раз.

**Упражнение 2.** Положите под шею валик. Соедините ступни и сомкните ладони перед грудью. Колени разведите. Напрягите мышцы ног и рук.



**Упражнение 4.** Переверните пальцы сомкнутых ладоней по направлению к ногам и двигайте ими, будто разрезая себя пополам, но уже снизу вверх, от лобка до пупка. Повторите движения 10 раз.

**ЦЫГАНЕ  
СПАЛИ  
КРЕПКО**

Валериановое вино - это старинное цыганское средство. Для его приготовления вам потребуются 2 при...





**Упражнение 3.** Руки с крепко сомкнутыми ладонями вытяните на полную длину, закиньте за голову. Затем проведите руками, не разжимая ладоней, медленно над лицом до пояса, как бы разрезая тело пополам. Пальцы ладоней направлены вверх, то есть вперед, к голове. Повторите 10 раз.



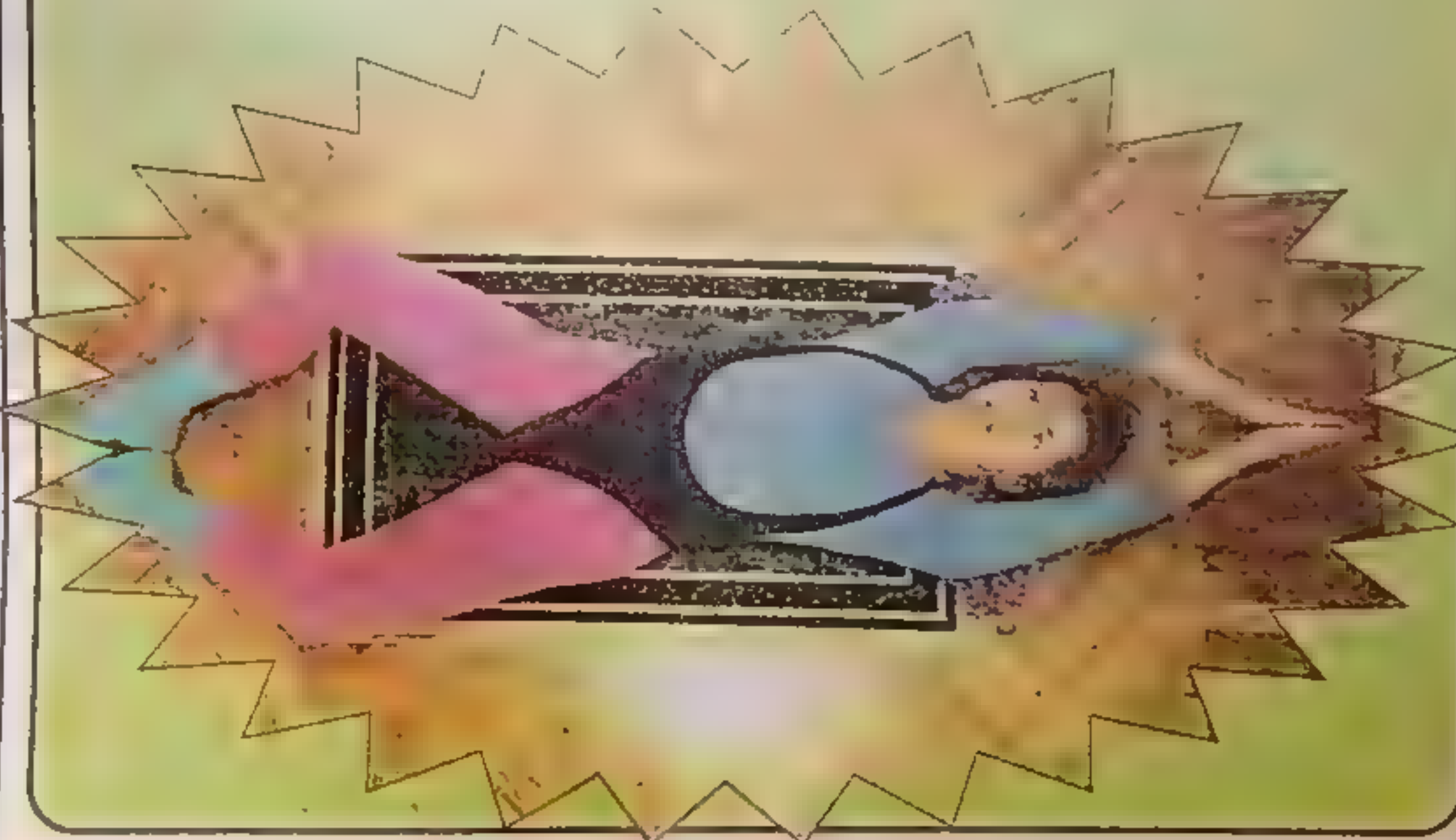
**Упражнение 5.** Сомкнутые ладони рук пронесите над телом, как бы рассекая воздух топором. Руки тяните как можно сильнее. Повторите 10 раз.



**Упражнение 4.** Переверните пальцы сомкнутых ладоней по направлению к ногам и двигайте ими, будто разрезая себя пополам, но уже снизу вверх, от лобка до пупка. Повторите движения 10 раз.



**Упражнение 6.** Одновременно двигайте сомкнутыми ладонями и стопами вперед-назад, как бы отталкиваясь в водной среде и желая выпрямить, растянуть позвоночник.



**Упражнение 7.** Довольно движений. Примите положение, как показано на фотографии. Ладони подняты вверх и свободно сложены перед грудью, локти в естественном положении, стопы ног сомкнуты, колени согнуты, глаза закрыты. Это йоговская поза лотоса, только в лежачем положении. Попробуйте оставаться в покое 5-10 минут.

Выполнение такой гимнастики помимо вышесказанного способствует лучшему очищению организма. Упражнения усиливают глубинное дыхание. Если вы достаточно закалены, можете побыть "золотой рыбкой" при открытой балконной двери. Но будьте очень осторожны. Во всяком случае, начинать гимнастику следует в только что проветренной комнате.

Записала Ольга НОВАКОВСКАЯ.

## СПАЛЛИ КРЕПКО

Валериановое вино - это старинное цыганское средство. Для его приготовления вам потребуются 2 пригоршни корня валерианы, зубчик гвоздики, цедра 1 апельсина, веточка розмарина, литр сухого белого вина (хорошо подходит молдавское).

Порежьте корень валерианы на мелкие кусочки и положите в большую чистую стеклянную посудину. Добавьте гвоздику, тертую апельсиновую цедру и веточку розмарина. Залейте сухую смесь вином. Плотнo закройте посудину и дайте вину настояться в течение 28 дней (лунный цикл). Затем процедите полученную настойку через марлю, разлейте по бутылкам и плотно закупорьте. Держите в холодильнике.

Принимайте валериановое вино по две столовые ложки три раза в день для успокоения нервов, от бессонницы, при головокружении.

Полина РОМАШОВА.  
Москва.

## ПЕЙТЕ ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

Зеленый чай очень полезен для здоровья, особенно если его пить после еды.

Чашечка китайского или японского зеленого чая способствует понижению уровня холестерина в крови и уменьшает риск сердечного приступа. Китайцы и японцы в течение веков пьют этот ароматный напиток. Почему бы и европейцам не делать то же самое, советует профессор Китайского университета Гонконга Чен Женью.

Владимир ФЕДОРОВ.



# МОРКОВКА ОТ НАСМОРКА

С пучком моркови вместо цветов советовал посещать любимую великий поэт Владимир Маяковский. И нужно отдать ему должное: с практической стороны он был абсолютно прав. Ведь пучок моркови не только приводит осла в движе-



ние, но и предохраняет от насморка, считает немецкий профессор Хадемар БАНКХОФЕР. Он, как сообщает "Пресс Экстра", разработал целую систему мер, которая поможет вам предохраниться от простуды:

## 1. Накапливайте тепловую энергию!

Зимой наш организм страдает от холода и от этого ослабевает. Избежать этого можно, обеспечив организм необходимым количеством тепла.

- Переделайте ванную комнату в тренировочный центр. Раз в неделю в течение 20 минут принимайте теплую - 37-39 градусов - ванну с экстрактами трав. После этого ложитесь в кровать и потейте. Теплая вода отдаст телу тепловую энергию, а розмарин усилит кровообращение, ромашка подпитает кожу, лавандовое масло подействует успокаивающе, можжевельник активизирует кровоснабжение и усилит сопротивление ревматическим болезням, а эвкалипт предохранит от простуды.

- Очень полезно регулярно ходить в сауну. В холодное время года - желательно по два раза в неделю. При этом чере-

вообращение и возрастает естественная сопротивляемость организма.

## 2. Выполняйте программу по предотвращению насморка!

- Регулярно принимайте витамин С, который усиливает сопротивляемость клеток простуде. Ежедневно ешьте квашеную капусту и - если возможно - по две морковки, одному грейпфруту и одному зеленому перцу. Курильщикам следует принимать двойную дозу витамина С, потому что никотин частично нейтрализует его.

- Держитесь по крайней мере на расстоянии 1,5 метра от страдающих простудой.

- В течение недели ежедневно пейте следующий коктейль против простуды: четверть литра свежевыжатого апельсинового сока (витамин С), 125 г свекольного сока (красящее вещество бетанин, содержащее е-

корень, предварительно смоченный лимонным соком.

- Старое, испытанное домашнее средство: тарелка теплого куриного бульона. Ведь куриное мясо содержит много цинка. Или, в крайнем случае, таблетки цинка из аптеки.

Следует знать: легкий насморк - это не причина для паники. Напротив, в этом есть даже положительный момент. Насморк побуждает организм к большему сопротивлению, в результате чего он эффективнее защищается в случае гораздо более серьезного заболевания гриппом.

- Если проявились первые признаки простуды - озноб, головная боль, слабость, - оставайтесь дома.

- Сделайте горячую ножную ванну, добавив в воду горсть поваренной соли.

- Положите под поясницу горячую грелку, наденьте теплый

Иногда нам просто не хватает времени на макияж, и тогда его приходится делать в самых неподходящих условиях: в туалете, в машине, на рабочем месте перед началом трудового дня. Однако, если вы будете следовать простой 4-шаговой системе, время на прихорашивание всегда найдется. Вам потребуется не больше десяти минут, косметика естественных тонов, немного умения и минимум инструментов.

# КРАСОТА ЗА ДЕСЯТЬ МИНУТ

## 1-й шаг. Маскирующий карандаш

С помощью жесткой кисточки или пальца нанесите маскирующее средство на кожу под глазами, и самое главное - на наиболее темные места - внутренние уголки глаз. Втирать маскирующее средство не надо - вы его сотрете, лучше вбейте его в кожу мягким постукиванием кончиками пальцев.



**Совет:** маскирующее средство можно с большим успехом использовать вместо теней, просто нанесите его на верхнее веко.

## 2-й шаг. Брови

Профессионалы по макияжу часто сетуют на то, что большая часть женщин упорно игнорирует эту важнейшую часть лица. Подкрасьте брови специальным карандашом или аккуратно нанесите на них темную



кашающие, можжевельник активизирует кровообращение и усиливает сопротивление ревматическим болям, а эвкалипт предохраняет от простуды.

- Очень полезно регулярно ходить в сауну. В холодное время года - желательно по два раза в неделю. При этом чередуйте парилку с холодным или охлажденным душем. Через кожу тепло проникает в тело, температура которого повышается на 3 градуса. Активизируется обмен веществ, усиливается кро-

держаться по крайней мере на расстоянии 1,5 метра от страдающих простудой.

- В течение недели ежедневно пейте следующий коктейль против простуды: четверть литра свежевыжатого апельсинового сока (витамин С), 125 г свекольного сока (красящее вещество бетанин, содержащее естественный антибиотик), 125 г морковного сока (бета-каротин), чайная ложка отвара пророщенной пшеницы (витамин Е). Рецепт рассчитан на двух человек.

- Регулярно жуйте имбирный

гриппом.

- Если проявились первые признаки простуды - озноб, головная боль, слабость, - оставайтесь дома.

- Сделайте горячую ножную ванну, добавив в воду горсть поваренной соли.

- Положите под поясницу горячую грелку, наденьте теплый спортивный костюм, а на голову - вязаную шерстяную шапку.

- Выпейте пол-литра липового чая, добавив 2 чайные ложки меда.

## ВИТАМИННАЯ АЗБУКА

О пользе витаминов говорить не приходится. И все же правильно ли мы ориентируемся в витаминном потоке? В этом нам помогут следующие выкладки венгерских ученых, считает "Пресс Экстра".

### Витамин С

Еще совсем недавно считали, что витамин С является эффективной защитой против возникновения раковых заболеваний, да к тому же омолаживает кожу. Однако впоследствии выяснилось: это не так. В то же время благодаря витамину С многие бесплодные женщины смогли произвести на свет прекрасных здоровых детей. В результате лабораторных исследований выяснилось, что всего-навсего один съеденный апельсин "оживляет" движение сперматозоидов. Этот витамин жизненно важен, из-за его нехватки человеческий организм тяжело переносит температуру, повышается опасность заражения СПИДом, сопротивляемость организма различным болезням снижается.

### Витамин В<sub>1</sub>

Бобовые и зерновые культуры, им богатые, защищают нервные клетки, снимают усталость, предохраняют от нервных расстройств. Это абсолютно точно доказано в ходе научных экспериментов. Однако следует помнить: чрезмерное потребление кофе убивает витамин В<sub>1</sub>!

### Витамин А

Бытовало убеждение, что этот витамин укрепляет глаз-

ные нервы, делает кожу более гладкой, а волосы - красивее. Последние исследования свидетельствуют: это не так. Однако выяснилось, что тот, у кого в организме содержится значительное количество витамина А, может без особых последствий перенести кровоизлияние в мозг.

### Витамин В<sub>12</sub>

В<sub>12</sub> с успехом применяют при лечении некоторых заболеваний нервной системы, например спинного мозга, и некоторых видов малокровия. Тем не менее этот витамин нельзя рассматривать в качестве бальзама от любых нервных заболеваний.

### Витамин D

Этот витамин, вопреки общепринятому мнению, может препятствовать ослаблению мышц, но не делает более здоровыми зубы и кожу. Согласно последним научным данным витамин D снижает возможность заболевания раком прямой кишки. В то же время чрезмерное потребление этого витамина может неблагоприятно сказаться на функционировании почек.

### Витамин Е

Этот витамин, содержащийся в семечках подсолнечника и лесных орехах, совсем недавно считался супервитамином. В больших количествах он якобы продлевает жизнь, повышает ра-

ботоспособность. Однако эти чудодейственные особенности на практике не удалось доказать. Вместо этого выяснилось: витамин Е можно с успехом использовать для лечения нарушений системы кровообращения и ревматизма.

### Витамин В<sub>6</sub>

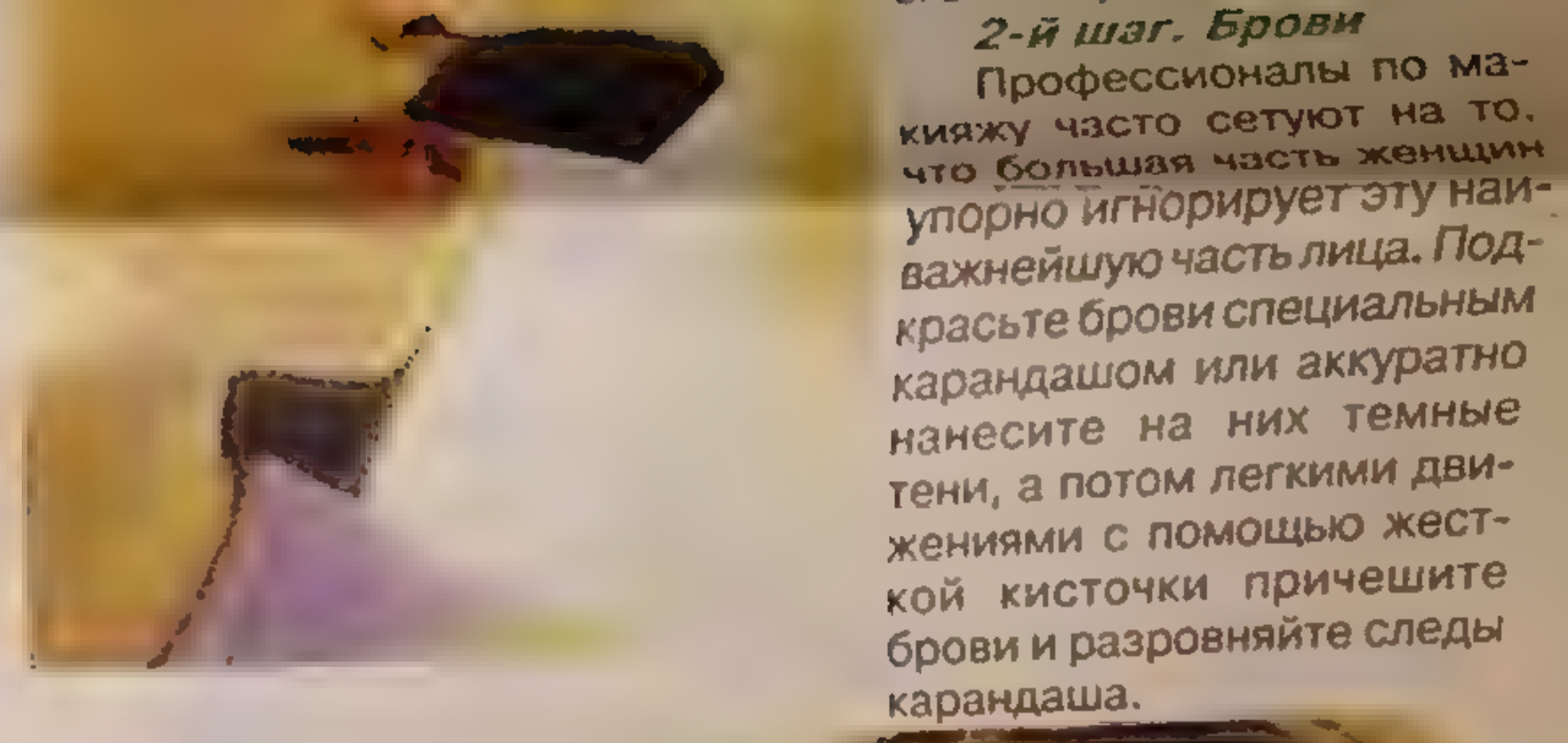
В кругу женщин бытует мнение, что в сое, бананах, капусте содержится витамин В<sub>6</sub>, который улучшает самочувствие накануне менструации и даже активизирует деятельность головного мозга. Пока это не удалось доказать. В то же время выяснилось: чрезмерное потребление витамина В<sub>6</sub> может вызвать даже симптомы паралича.

### Витамин К

Многие с уверенностью утверждают, что содержащийся в соленой капусте и репчатом луке витамин К обладает свойством очищать кровь. В действительности он активизирует кровоотведение и облегчает проникновение минеральных веществ в костные ткани. По мнению ученых, отсутствие витамина К - одна из причин хрупкости костных тканей.

### Витамин В<sub>2</sub>

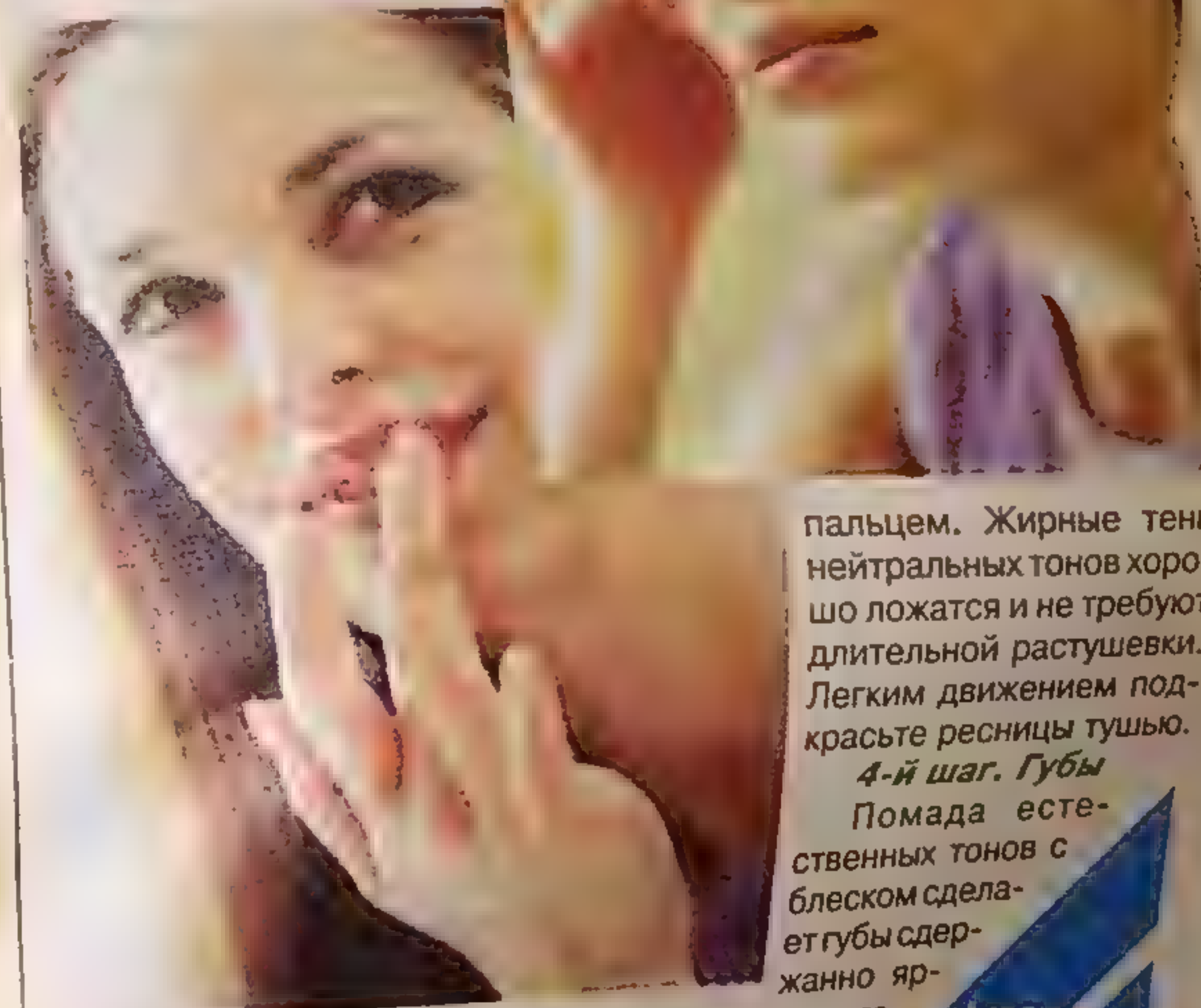
Согласно общему мнению содержащийся в рыбе, твороге и овощах витамин В<sub>2</sub> ускоряет зарубцовывание ран, порезов эпителиальной ткани. Дело обстоит именно так. К тому же он регулирует содержание сахара в организме. Вероятно, содержащийся в молоке В<sub>2</sub> сдерживает возникновение раковых заболеваний.



**Совет:** брови можно сделать темнее с помощью подсохшей туши, которая ложится тонким, еле заметным слоем, а заодно и расчесывает бровь.

### 3-й шаг. Глаза

Если вы хотите быстро и легко выделить глаза, нанесите на них тени прямо



пальцем. Жирные тени нейтральных тонов хорошо ложатся и не требуют длительной растушевки. Легким движением подкрасьте ресницы тушью.

### 4-й шаг. Губы

Помада естественных тонов с блеском сделает губы сдержанно яр-

кими и выразительными. Вне зависимости от того, каков основной тон вашего макияжа, помада, цвет которой наиболее приближен к естественному цвету губ, всегда смотрится эффективно.

**Совет:** так же просто и быстро наносится и блеск для губ, при этом вам совершенно не надо бояться размазать его и вылезти за контур губ.

Ирина  
ВЛАДИМИРОВА,  
визажист.

СВЕТ МОЙ  
ЗЕРКАЛЬЦЕ



**ПОЛЕЗНО  
И МОДНО**

Разнообразие современной моды сказывается во всем. Взять хотя бы брюки. Если когда-то модницы щеголяли в "дудочках" или "клешах" в зависимости от прихоти модельеров, то теперь брюки хороши всякие: от строгих классических до шароваров в цветочек. Правило одно - нужно выбрать для себя такой фасон, который подходит к фигуре. Вот что советует во французском журнале "Фам актюэль" специалист по имиджу Дороте БУРГЕС.

## БРЮКИ ДЛЯ ВСЕХ НО ДЛЯ КАЖДОЙ СВОИ

**Брюки с заниженной талией для самых стройных.** Этот покрой особенно популярен у молодежи. Пояс находится ниже линии талии, накладные карманы спереди, штанины-дудочки. Но чтобы носить такие брюки, требуется безупречная фигура: длинные ноги и плоский живот. К ним можно надеть короткую майку или свитер, оголив пупок. Этот фасон зрительно удлиняет коротковатый торс. Обладательницам широких бедер или коротких ног лучше воздержаться от брюк такого покроя или подыскать аналогичный фасон, но с завышенной талией (при условии, что ваша собственная талия достаточно тонкая).

**Обтягивающие брюки или джинсы для самых худых.** Благодаря ткани стрейч эти штаны можно натянуть на любую фигуру, подчеркнув тем самым... ее недостатки. Это будет особенно заметно, если брюки сшиты из блестящего сатина или из ткани с модным китайским орнаментом. Поэтому худым девушкам лучше выбрать более плотную ткань. Если щико-

# ПРИЧЕСКА СТАНОВИТЕСЯ ОБЪЕМНЕЕ





Это будет особенно заметно, если брюки сшиты из блестящего сатина или из ткани с модным китайским орнаментом. Поэтому худым девушкам лучше выбрать более плотную ткань. Если щиколотки очень худы, можно выбрать модель "трубочка" (от колена штанина расширяется книзу). Что касается столь полюбившихся всем "лосин" (по-французски они называются "кальсоны"), какая бы фигура у вас ни была, носите их дома или в спортивном зале.

**Брюки-"сигареты"** для всех без исключения. Облегающие фигуру брюки и при этом достаточно свободные, пояс на талии, застроченные вытачки на животе и (или) сзади, итальянские карманы (наискосок) на бедрах и молния сбоку - самый выигрышный для фигуры вариант. Ткань лучше выбирать тонкую, но которая хорошо держится (вискоза, микрофибра, шерстяной креп). Полной женщине

подойдут брюки в темных тонах, а худые могут позволить себе пастельные или яркие цвета, с рисунком, но ткань нужно выбрать поплотнее (твид или модный в этом сезоне гладкий велюр).

**"Классический" фасон** - отголосок мужского костюма. Незастроченные складки, заложенные от середины, помогают скрыть чрезмерную худобу или наоборот - спрятать животик. В последнем случае возьмите брюки на один размер больше, чтобы они сидели достаточно свободно. Имейте в виду, что частые и широкие складки увеличивают формы, что будет весьма нежелательно для худой фигуры. Если это ваш случай, обратите внимание на ткани: твид, широкая полубатиста, клетка или "куриная лапка". Цвет роли не играет.

**Широкие брюки - для самых полных.** Они удачно скрывают недостатки полной фигуры. Прямой покрой, без карманов, без ремня на талии. Идеально подходит легкая струящаяся ткань темных тонов.

*И еще несколько советов.*

- Гладкие цвета скрывают маленькие недостатки фигуры.

- Чем шире отвороты на брюках, тем больше они зрительно укорачивают ноги.

- Ремень того же цвета, что и брюки, зрительно удлиняет ноги. Женщинам маленького роста подойдет прямой покрой брюк.

Полосу подготовила  
Галина ЛИСИНА,  
создатель "Друга дома". Париж.



Чтобы придать пышность прическе, нужно в первую очередь подумать, как изменить стрижку. Если вы носите короткое или полудлинное каре, пусть стрижка будет градуированной, советуют французские визажисты.

Объема легко добиться с помощью крупных бигуди и специального спрея. Короткий "ежик" пойдет молоденьким девушкам. Для этого нужно нанести фиксирующий гель на волосы и приподнять их пальцами. Что же касается длинных волос, с ними придется повозиться подольше: накрутить пряди на бигуди (крупные или мелкие в зависимости от того, какого эффекта вы хотите добиться), высушить и закрепить лаком.

У девушки на снимках слева прямые волосы, отчего прическа лишена объема. Вдобавок из-за неудачной длины лицо кажется грубее. А вот как она выглядит с градуированным каре.



**ПОЛЕЗНО  
И МОДАНО**



## руководство

Эти варежки с орнаментом довольно быстро может связать даже не очень опытная мастерица.

Наберите на спицы 56 петель и распределите их на 4 спицы по 14 петель на каждую.

Провяжите по кругу 6 см резинкой 2x2 (две петли лицевые, две изнаночные). Затем лицевыми петлями провяжите по кругу еще 3 см. Теперь можно приступить к вывязыванию орнамента. Выполняется он чулочной вязкой (только лицевые петли) точно по схеме. Со стороны ладони оставьте отверстия для большого пальца (примерно на уровне 9-10 см от начала варежки). Как вывязать это отверстие, мы рассмотрим чуть ниже. Закончив орнамент, провяжите по кругу еще 6-7 рядов. Затем начинайте убавлять с боков по две петли.

## ПУШИСТЫЕ И ТЕПЛЫЕ СПАСУТ ОТ ХОЛОДА

Вторая и третья петли провязываются вместе, а крайняя просто провязывается, как обычно. Эта операция выполняется до тех пор, пока не останутся только две петли, которые надо закрыть.

Теперь вернемся к вывязыванию отверстия для большого пальца. В том ряду, где начинается отверстие, провяжите 28 петель. Следующие 10 петель снимите на английскую булавку, а вместо них на ту же спицу наберите 10 воздушных петель (то есть наберите 10 новых петель) и продолжайте вязать по кругу основную варежку. Связав варежку, снимите с булавки 10 петель и наберите еще 10 петель вокруг отверстия большого пальца.

Распределите все петли на две спицы и провяжите чулочным вязанием 5 см в высоту, затем с боков убавьте по две петли, а оставшиеся две петли закройте.

При желании можно оформить варежки бахромой. Правда, в этом случае начинать бахрому нужно немного иначе.

В предыдущем варианте, наберите 56 петель и распределите их на 4 спицы по 14 петель на каждую. Затем провяжите по кругу 10 рядов лицевыми петлями. А следующий ряд - изнаночными. Это нужно для того, чтобы край варежки не закручивался. Далее провяжите по кругу 3 см лицевыми петлями и приступайте к выполнению орнамента.



## ЖЕМЧУЖНЫЙ ВОРОТНИК

Таким воротничком можно украсить и школьное платье, и выходной наряд.

Вам понадобится белый (желательно прозрачный) и серебряный бисер и искусственный жемчуг - "рис".

Но сначала необходимо подготовить рабочее место. Во-первых, приготовьте подносик. Он может быть любого размера, но бортики не должны быть высокими. На нем вы разместите необходимые для работы матери-

лечения, затем обрежьте нить, оставив 3 мм. Этот "хвостик" заправьте горячей спичкой, нижней частью пламени. Но если вы работаете с искусственным жемчугом, этот способ заделки не подойдет - пламя может испортить жемчужину. Поэтому, сделав узелки, нить можно укрепить капелькой клея в бусине.

А теперь, выбрав уютное и хорошо освещенное место, можете приступать к плетению воротника.

их в кольцо (82). Наберите еще 1 "рисину" и войдите в 44-ю серебряную бисерину снизу вверх.

5. Повторите это нанизывание по схеме до первой бисерины.

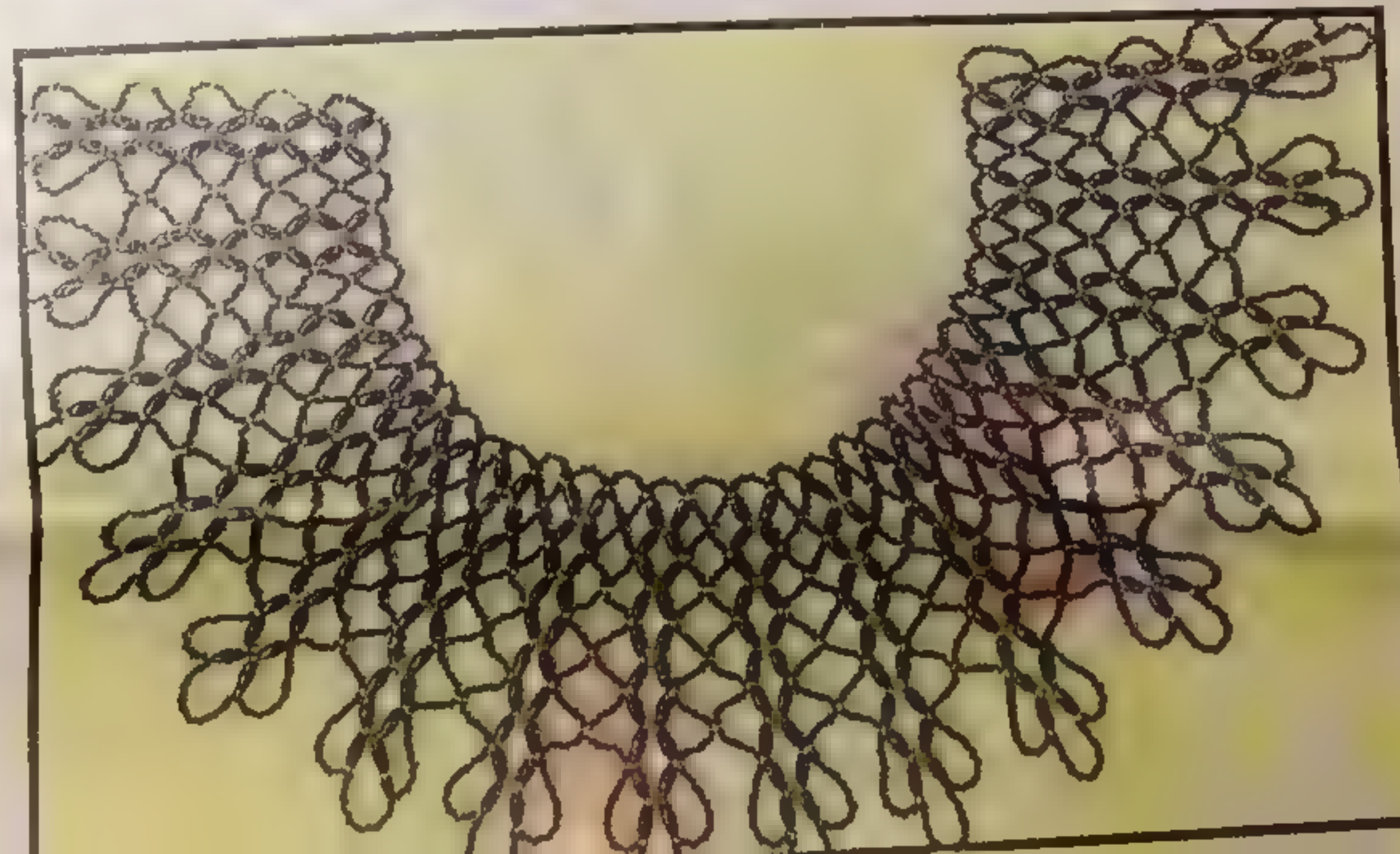
6. Из первой серебряной бисерины наберите 8 белых, 1 серебряную (113), 1 "рисину" и войдите в 102-ю серебряную бисерину сверху вниз. Получился разворот плетения вниз.

7. Наберите 1 "рисинку", 1 серебряную бисерину, 1 "рисинку" (115-117). Продолжайте плетение по схеме до 128-й серебряной бисерины.

8. Наберите 18 белых бисерин и замкните их в кольцо в 74-й серебряной бисерине. Пройдите без набора через 75-ю "рисину", 76, 77 и 78-ю серебряные бисерины. Пройдите 127-ю "рисину" и 128-ю серебряную бисерину.

9. Наберите 15 белых бисерин и войдите в 125-ю серебряную бисерину. Получился разворот воротника вверх.

10. Нанизывайте бисер по схеме, внимательно считая количество набранных бисерин до 113.



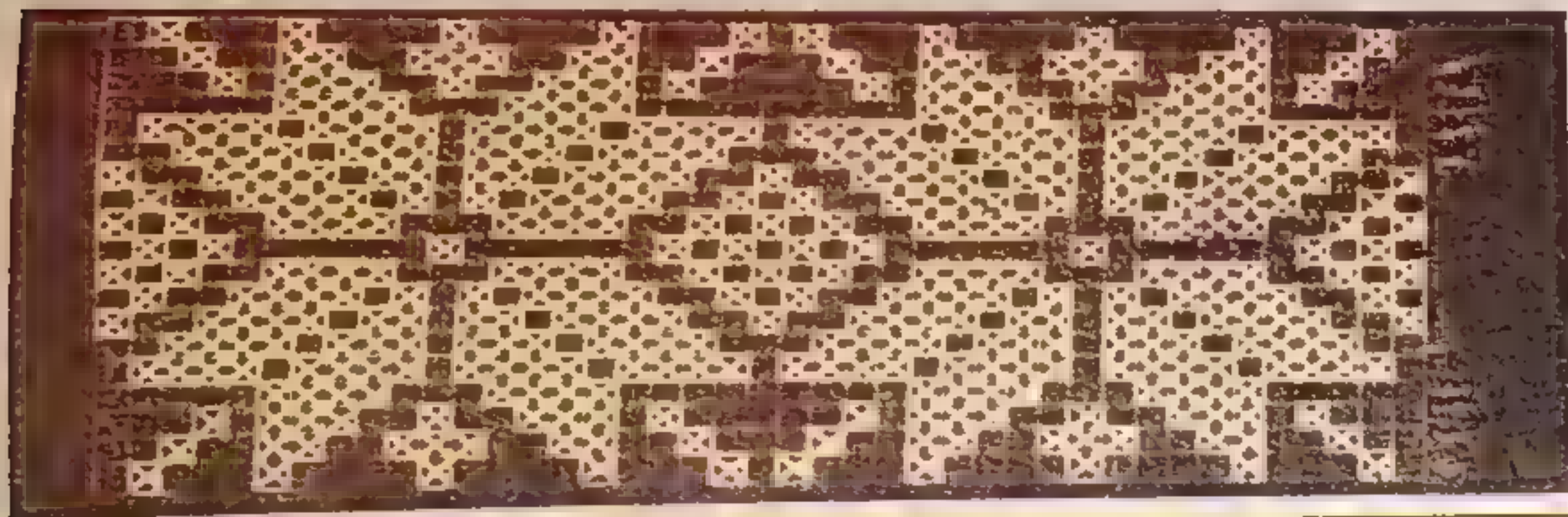


При желании можно оформить варежки бахромой. Правда, в этом случае начинать вязание нужно немного иначе.

Как и в предыдущем варианте, наберите 56 петель и распределите их на 4 спицы по 14 петель на каждую. Затем провяжите по кругу ряд лицевыми петлями. А следующий ряд - изнаночными. Это нужно для того, чтобы край варежки не закручивался. Далее провяжите по кругу 3 см лицевыми петлями и приступайте к выполнению орнамента.

Мы рассмотрели вязание варежки 9-го размера. Если вам требуется изделие чуть больше или меньше, то величина варежки меняется за счет рядов, расположенных после окончания орнамента до начала убавления.

Валентина ЖДАНОВА.



## БУКЕТ В БУТЫЛКЕ

Я давно на пенсии. Люблю мастерить различные поделки. А в последнее время часто использую обычные пластиковые бутылки.

Разрежьте бутылку на две части. Горячим ножом от верхней части отрежьте горлышко - с ним мы и будем работать. Разрежьте горлышко на 8 равных частей. От каждой из них отрежьте по бокам по две узенькие полосочки. Отогните "лепестки" с помощью ножа или линейки. На больших лепестках сделайте неглубокие надрезы, а на маленькие приклейте пенопластовые шарики.

Оплетите проволоку с помощью какого-нибудь известного вам приема макраме - и у вас готова ручка для корзиночки. Для букета

можно использовать искусственные цветы (их также можно сделать самим), засушенные живые или бесмертник.

Дно корзины - прибитая картонка.

Теперь возьмите по одной чайной ложке гипса и воды и залейте эту смесь в корзиночку. Быстро вставьте в гипс ручку корзины и букет. Через 5 минут гипс затвердеет, и корзиночка будет готова.

Антонина  
ИВАНОВА.  
г. Алапаевск  
Свердловской  
области.



алы и приспособления. А когда работа будет закончена, его легко убрать со стола. На поднос положите льняную одноцветную салфетку и небольшими порциями высыпайте на нее нужный для работы бисер и бусины. Иглы должны быть тонкими. Нити лучше выбирать капроновые, впрочем, подойдут любые другие тонкие и крепкие. Рыболовная леска диаметром 0,12-0,5 мм. Для того чтобы вошить кончик нити, приготовьте небольшой кусочек воска или мыла.

Начиная работу, хвостик нити оставьте ровным - примерно 10-15 см. По окончании работы он заделывается следующим образом. Вернитесь по выполненной работе на 3-4 см, сделайте на основной нити в конце плетенки несколько обычных узелков через бисерину для укреп-

1. Наберите на нить с иглой 1 серебряную бисерину, 6 белых, 1 серебряную и 14 белых бисерин. Войдите вертикально в 1-ю серебряную бисерину сверху вниз. Еще раз пройдите 6 белых и 1 серебряную бисерины (на схеме это участок 1-8). Получилась петелька для цепочки, из которой можно будет завязывать воротник. Вместо нее при желании можно закрепить замок.

2. Наберите 9 белых и 1 серебряную бисерины (участок 23-32), 11 белых, 1 серебряную (32-44), 13 белых, 1 серебряную (44-58), 15 белых бисерин (58-73).

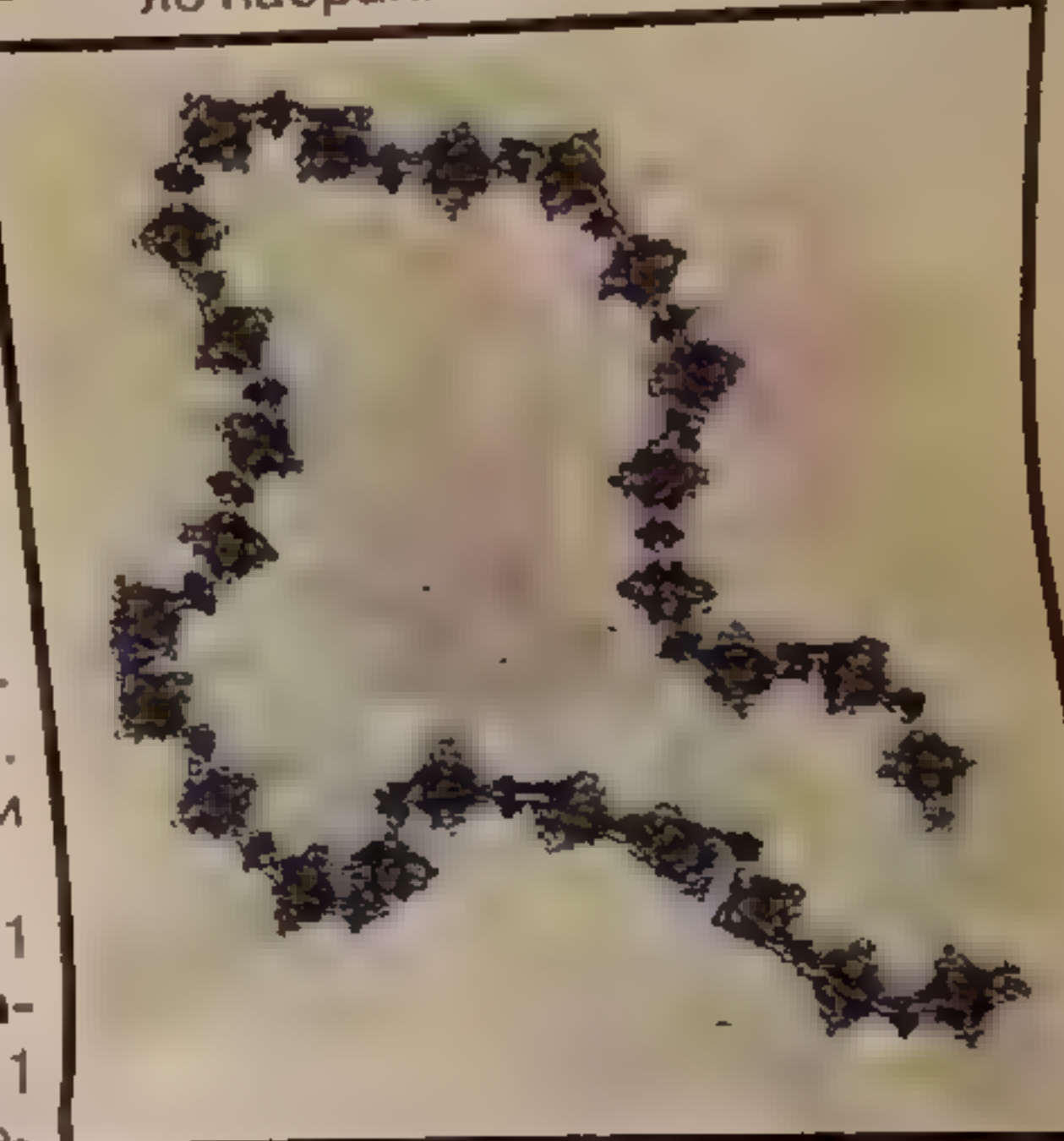
3. Наберите 1 серебряную (74) бисерину, 1 "рисину" (на схеме позиция 75), 4 серебряные бисерины (76-79). Войдите в 76-ю - получилось маленькое колечко - "пико". Наберите 1 "рисинку", войдите в 58-ю серебряную бисерину вертикально снизу вверх. Получился разворот ряда. Плетение дальше пойдет вверх.

4. Наберите "рисинку", 4 серебряные бисерины, замкните

75-ю "рисину", 76, 77 и 78-ю серебряные бисерины. Пройдите 127-ю "рисину" и 128-ю серебряную бисерину.

9. Наберите 15 белых бисерин и войдите в 125-ю серебряную бисерину. Получился разворот воротника вверх.

10. Нанизывайте бисер по схеме, внимательно считая число набранных бисерин до 113-й



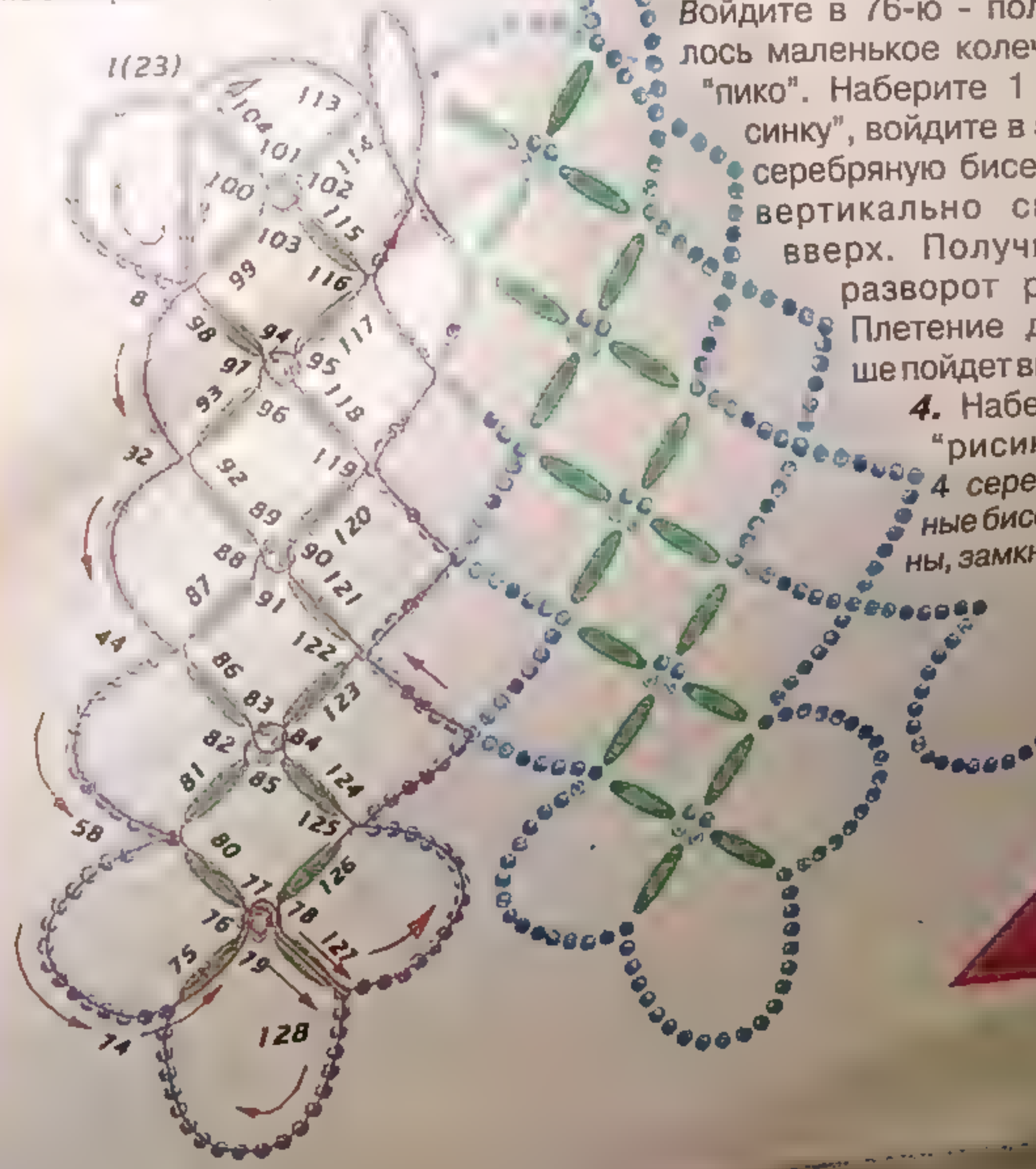
серебряной бисерины.

11. Вы получили полный элемент воротника. Повторяйте его до тех пор, пока воротник не достигнет нужного размера.

Сплетите цепочку "в крестик", чередуя звенья из белого и серебряного бисера. Проденьте ее в петельки, как завязочку. Воротник готов.

Если вы хотите сплести еще и манжеты, уменьшите плетение на 1 или 2 элемента по вертикали, то есть уменьшите ширину и длину изделия.

Людмила  
МАРКМАН,  
преподаватель  
бисероплетения.



РУКОДЕЛНИЕ



**КУШАТЬ  
ПОДАНО**

## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

### Ах, грибочки - объеденье

#### САЛАТ С ГРИБАМИ И КАРТОФЕЛЕМ

Вам потребуется 300 г соленых, маринованных или обжаренных грибов, 200 г отварного картофеля, один свежий или маринованный огурец, головка репчатого лука, 200 г сметаны, соль, сахар, горчица по вкусу.

Продукты порежьте красивыми ровными дольками и смешайте со сметаной, заправленной солью, сахаром и горчицей.

#### ВЕНГЕРСКИЙ САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ

Вам потребуется 300 г шампиньонов, 3-4 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки уксуса или лимонного сока, столовая ложка желатина, столовая ложка сахара, соль, перец по вкусу.

Отварите грибы, откиньте их на дуршлаг. Когда вода стечет, нарежьте грибы ломтиками.

Приготовьте густой соус из растительного масла, уксуса или лимонного сока, сахара и расплавленного желатина. Посолите и поперчите по вкусу. Перед самой подачей на стол залейте грибы соусом.

#### СТАРИННЫЙ РУССКИЙ САЛАТ ИЗ ГРИБОВ И ЯИЦ

На полкилограмма грибов вам потребуется пол-литра воды, 3 крутых желтка, 40 г растительного масла, четверть стакана столового уксуса, соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

Грибы отварите в подсоленной воде, затем откиньте их на

ла, 5 г чеснока, соль по вкусу.

Мелко нашинкуйте лук и спассеруйте его на растительном масле. Готовый лук и нарезанные тонкими ломтиками грибы соедините с томатным соусом и варите 10-15 минут. После чего добавьте в соус мелко нарубленный чеснок и соль.

#### БУТЕРБРОДЫ С ЗАПЕЧЕННЫМИ ШАМПИньОНАМИ

Возьмите 200 г свежих шампиньонов, столовую ложку сливочного масла, сваренное вкрутую яйцо, 4-5 ломтиков ржаного хлеба, 8-10 маслин без косточек, половинку лимона и соль по вкусу.

Шляпки грибов тщательно промойте, подсушите на полотенце и посолите. Положите на смазанный жиром противень и запекайте в духовке.

Затем грибы остудите, измельчите и перемешайте с хорошо растертым сливочным маслом. Ломтики хлеба намажьте грибной массой, украсьте кружками лимона, половинками маслин и нарубленным яйцом.

добавьте 2 ложки муки и прокипятите, помешивая, чтобы не было комков. В получившийся суп-пюре влейте уксус.

Из оставшейся муки замесите крутое пресное тесто. Слепите ушки - пельмени с грибным фаршем. Обжарьте их в растительном масле и при подаче разложите в тарелки.

#### ШАМПИньОНЫ ФАРШИРОВАННЫЕ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Вам потребуется 300 г шампиньонов, столовая ложка сли-



вочного масла, стакан карто-

#### СУП "ХЛЕБНЫЙ"

Корки ржаного черствого хлеба нарежьте мелкими кусочками, смешайте с рубленой зеленью петрушки и мелко нарезанным репчатым луком. Все это поджарьте на растительном масле, затем залейте водой. Посолите, доведите до кипения. Осторожно, все время помешивая, добавьте растертое сырое яйцо. Суп подавайте со сметаной.

#### ХЛЕБНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ

Хлеб без корок нарежьте ломтиками. Творог протрите, добавьте сахар, яйцо, изюм.

Хлеб намочите в смеси из молока, яйца и сахара. Выложите его на сковородку, смазанную маслом, затем - творожную массу и сверху накройте запеканку ломтиками хлеба - смоченной стороной вверх. Запекайте в духовке.

топленным сливочным маслом и сырым яйцом. Сложите в форму и запекайте.

#### КАРАВАЙ

Черствый пшеничный батон натрите на терке и залейте стаканом кипящего молока. Разотрите до получения однородной массы. Оставьте на 45 минут и еще раз разотрите. Добавьте 100 г сахара, 70 г сливочного масла, 2 яйца, соль и еще раз все перемешайте. Получившееся тесто выложите в форму, смазанную маслом и обсыпанную сухарями. Выпекайте в духовке 30-40 минут.

#### СЫРНЫЕ ХЛЕБЦЫ

##### 1-й способ

Черствый белый хлеб нарежьте ломтиками и обжарьте с одной стороны. Затем переверните и положите на поджаренную сторону по кусочку

## УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ

#### КИСЕЛЬ "ХЛЕБНЫЙ"

Вам потребуется 200 г черствого хлеба, 100 г сухофруктов, 100 г сахара, 20 г крахмала, корица по вкусу.

Хлеб залейте 3 стаканами воды, доведите до кипения и немного охладите. Протрите хлеб сквозь сито, добавьте сахар и сухофрукты. Проварите до готовности сухофруктов, положите корицу и влейте крахмал, разведенный холодной водой. Доведите до кипения и охладите.

сыра. Закройте сковородку крышкой и жарьте еще несколько минут.

##### 2-й способ

Ломтики черствого хлеба смажьте маслом с двух сторон. Посыпьте тертым сыром или положите по кусочку колбасного сыра. Запекайте в духовке.

#### БУТЕРБРОДЫ

Пропустите через мясорубку или натрите на терке сырую картошку. Добавьте соль, мелко нарубленную зелень, сырое яйцо.



3 крутых желтка, 40 г растительного масла, четверть стакана столового уксуса, соль, перец, зелень петрушки по вкусу. Грибы отварите в подсоленной воде, затем откиньте их на дуршлаг, чтобы вода стекла.

Желтки разотрите с перцем, добавьте растительное масло и уксус. Можно заменить уксус соком одного лимона. Этой смесью залейте грибы, слегка помешивая. Посыпьте петрушкой и подавайте на стол.

### ТОМАТНЫЙ СОУС С ГРИБАМИ

Возьмите 150 г белых или шампиньонов, 900 г готового томатного соуса, 100 г репчатого лука, 15 г растительного мас-

лом. Ломтики хлеба намажьте грибной массой, украсьте кружками лимона, половинками маслин и нарубленным яйцом.

### БЕЛОРУССКИЙ ГРИБНОЙ СУП С УШКАМИ

Вам потребуется 100 г сухих грибов, 2-3 головки репчатого лука, 3 столовые ложки подсолнечного масла, 300 г муки, столовый уксус, соль по вкусу.

Дайте грибам набухнуть в холодной воде в течение 2-3 часов. Затем долейте 2 - 2,5 л воды и отварите. Из сваренных грибов и лука приготовьте фарш. А в грибной отвар

вочного масла, стакан картофельного пюре, соленый огурец, соль, перец по вкусу.

Очистите и промойте шампиньоны. Шляпки отдельно потушите в масле. Ножки мелко порубите и тоже потушите, затем смешайте с картофельным пюре. Хорошо посолите, поперчите и этой смесью наполните шляпки. На каждую нафаршированную шляпку положите по ломтику соленого огурца.

Мария ЧЕРНОВА.  
Челябинск.

## НЕ ДУМАЙ О ЗАКУСКЕ С ВЫСОКА

### КУРИЦА ПРОВАНСАЛЬ

Вам потребуется не очень большая курица, 100 г масла, 100 г муки, полтора стакана бульона, 2 луковицы, 4 столовые ложки томат-пасты, чайная ложка горчицы, 200 г сметаны, мелко порубленная зелень петрушки.



Масло разотрите с мукой на сковороде, постепенно добавляя теплый бульон, сваренный и протертый лук, сметану, горчицу и томат-пасту. Хорошенько размешайте и

доведите до кипения, продолжая помешивать.

Курицу зажарьте в духовке до полуготовности. Разделите ее на порции и сложите в неглубокую кастрюлю. Залейте приготовленным соусом и на паровой бане продержите, не давая соусу закипеть, до полной готовности курицы.

На стол подавайте, украсив зеленью петрушки.

### ГОРЯЧАЯ ЗАКУСКА ИЗ ПОМИДОРОВ И КРЕВЕТОК



На 6-8 помидоров вам потребуется 400 г креветок, полстакана риса, 2 столовые ложки молотых сухарей, полторы столовые ложки масла, 2 столовые ложки натертого сыра.

Креветки отварите в соленой воде, очистите и нарежьте на небольшие кусочки. Соедините с отварным рассыпчатым рисом.

Добавьте сухари, сырое яйцо, соль и перец по вкусу.

Помидоры вымойте и освободите от части мякоти. Нафаршируйте их рисом с креветками, сбрызните маслом и посыпьте тертым сыром.

Запекайте в не очень горячей духовке.

### КАЛЬМАРЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

Возьмите 500 г кальмаров, 2 столовые ложки сливочного масла, столовую ложку муки для жарки кальмаров, 200 г сметаны, столовую ложку муки, столовую ложку сливочного масла для соуса.

На 35-40 минут залейте мороженные кальмары теплой водой. Затем очистите их от пленок и хорошенько промойте под холодной проточной водой. Выпотрошите и вновь промойте.

Кальмары нарежьте крупной соломкой, обваляйте в муке и обжарьте. Приготовленные таким образом кальмары сложите в сотейник.

Муку слегка обжарьте на сливочном масле. Затем добавьте сметану, хорошенько разотрите, чтобы не было комков. Этим соусом залейте кальмары. Закройте сотейник крышкой и потушите кальмары на слабом огне. Выложите их на блюдо вместе с соусом, украсьте зеленью петрушки.

Ирина БАЛАНДИНА.  
с. Бересток Брянской области.

Массу тертым сыром или положите по кусочку колбасного сыра. Запекайте в духовке.

### БУТЕРБРОДЫ

Пропустите через мясорубку или натрите на терке сырую картошку. Добавьте соль, мелко нарубленную зелень, сырое яйцо.

Картофельной смесью намажьте ломтики черствого хлеба. Уложите их на разогретую, смазанную маслом сковородку - картошкой вниз. Обжарьте сначала с одной стороны, затем с другой.

### ШОКОЛАДНАЯ КОЛБАСКА

Растопите 200 г сливочного масла или маргарина. Соедините с 200 г молотых сухарей. Добавьте стакан сахара, столовую ложку какао. Все перемешайте, уложите на целлофановую пленку или фольгу. Придайте форму колбаски и поставьте в холодильник, пока колбаска не застынет.

### ТОРТ СУХАРНЫЙ

Вам потребуется стакан молотых сухарей, стакан сахара, 2 яйца.

Сухари смешайте с желтками. Белки отдельно взбейте с сахаром и соедините с сухарной массой. Перемешайте и выпекайте в духовке до готовности.

Испекенный корж разрежьте вдоль острым ножом и промажьте любым кремом или вареньем.

Елена ПЕТРУШИНА.  
пос. 8 шлюз, Карелия.

### ОЛАДЫ "ХЛЕБНЫЕ"

Вам потребуется: 200 г черствого перемолотого в сухари хлеба, 300 г молока, яйцо, 40 г сахара, 30 г маргарина, дрожжи.

Сухари залейте горячим молоком, добавьте дрожжи, яйцо, сахар, соль по вкусу. Смесью поставьте в теплое место на 2-3 часа. Когда тесто подойдет, пекут оладьи.

### ХЛЕБНАЯ ЗАПЕКАНКА С МОРКОВКОЙ (С ЯБЛОКАМИ)

Пропущенные через мясорубку сухари соедините с тертой морковью (яблоками), рас-

## На жучков и гость бежит

"Жучки" - это такое печенье. Вам потребуется: 200 г масла или маргарина, полстакана сметаны, муки столько, сколько возьмет тесто, сода на кончике ножа, гашенная уксусом, соль.

Растопите масло или маргарин. Дайте ему остыть и влейте сметану. Засыпьте соль, соду и муку. Замесите тесто и поставьте его в холодильник на час.

Раскатайте большую ле-

пешку и промажьте ее тонким слоем любого джема или повидла, чтобы начинка не растеклась при выпечке.

Лепешку разрежьте на небольшие треугольники и скатайте их, начиная с широкого края, в спираль. Разложите "жучки" на противень, посыпьте мукой и выпекайте при температуре 200 - 220 градусов.

Елена ИЛЬИНА.  
Омск.



### САЛАТ "ОТМЕННЫЙ"

Возьмите 500 г капусты, 100 г моркови, 100 г яблок, 40 г клюквы, 300 г маринада.

Сначала приготовьте маринад. Лавровый лист, душистый перец горошком, гвоздику залейте водой. Добавьте немного корицы, уксус, сахар, соль. Количество специй регулируйте по вкусу. Маринад должен иметь кисло-сладкий вкус. Вскипятите и остудите его.

Капусту нашинкуйте соломкой, свежую морковь натрите на крупной терке. Перемешайте овощи, залейте их маринадом и оставьте на ночь. Утром маринад слейте и добавьте в капусту нарезанные яблоки и клюкву. При подаче на стол салат посыпьте зеленым луком.

## ЛОТОС НА ЗАКУСКУ

### КАЛЬМАРЫ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ ПОД МАЙОНЕЗОМ

На 400 г обработанных кальмаров возьмите 100 г майонеза, 100 г репчатого лука, 2 крутых желтка, сыр, зелень по вкусу.

Тушки кальмаров отварите в подсоленной воде, нарежьте лапшой. Добавьте репчатый лук, нарезанный полукольцами, и залейте майонезом. Сверху украсьте блюдо тертыми сыром и желтками, рубленой зеленью.

### СУП-ПЮРЕ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ

Возьмите 300 г мяса, 450 г помидоров, луковицу, небольшой корешок петрушки, столовую ложку муки, столовую ложку масла, 2 сырых

### БЛИНЧИКИ С РЫБНЫМ ФАРШЕМ

Вам потребуется 250 г муки, 600 г молока, 3 яйца, 20 г сахара, 50 г сливочного масла, 500 г рыбного филе, луковица, соль по вкусу.

Перемешайте в кастрюле 2 яйца, соль, сахар и половину всего молока. Муку просейте и всыпьте туда же. Взбивайте, постепенно добавляя оставшееся молоко. Готовое тесто процедите сквозь сито. Испеките блинчики на раскаленной сковороде, смазанной жиром.

Филе рыбы пропустите через мясорубку вместе с луковичей. Добавьте яйцо, посолите, поперчите. Хорошенько взбейте. Если фарш слишком густой, добавьте немного воды.

На каждый блинчик положите рыбный фарш и заверните его. С двух сторон обжарьте блинчики. Перед подачей на стол полейте их растопленным маслом.

### ПЕЧЕНЬЕ "ЛЕПЕСТКИ ЛОТОСА"

Возьмите 500 г муки, 350 г сахара, 250 г сливочного масла, чайную ложку корицы, чайную ложку соды, 2 яйца, 250 г очищенного миндаля или грецких орехов.

Масло разотрите с сахаром. Орехи немного поджарьте, мелко порубите и смешайте с маслом и сахаром. За-

# ЧТО НАМ СТОИТ ДОМ ПОСТРОИТЬ

## Научитесь лепить цветы и фигурки из сладкой мастики

**Рецепт № 1.** Вам потребуется 400 г сахарной пудры, 5 г желатина, 0,4 л воды.

Замочите желатин в воде и оставьте на час-полтора. Затем прогрейте его на водяной бане до полного растворения. Горячий желатин потихоньку влейте в сахарную пудру и замесите тесто. Если захотите, подкрасьте его пищевыми красителями. Можно добавить ароматизаторы.

Готовое тесто положите в полиэтиленовый мешок.

Место на рабочем столе, где будете лепить цветы, хорошень-

ко посыпьте сахарной пудрой.

Тесто из мешочка берите понемногу, чтобы не застыло. Раскатывайте его тонким пластом в 1-1,5 мм. Формой выдавливайте лепестки, лепите цветы и аккуратно кладите в сахар или сахарную пудру на несколько часов до застывания.

**Рецепт № 2.** Вам потребуется 220 г желатина, 9 столовых ложек холодной воды, сок из половинки лимона и сахарная пудра.

Желатин промойте и замочите в холодной воде на 2-3 часа. Затем нагрейте его, чтобы он полностью растворился. Ни в

каком случае не кипятите. Горячий желатин процедите и остудите до 25-30 градусов. Соедините постепенно с сахарной пудрой, постоянно помешивая, до получения однородной массы. Она должна быть эластичной, не липнущей к рукам, не крошащейся. В готовую массу добавьте лимонный сок.

На фотографии видно, какие разные цветы можно сделать из сахарной мастики.

Для лилии, а также для листиков воспользуйтесь обыкновенной бутылкой или скалкой. Сложите на нее лепестки, чтобы согнуть их полукругом.

Для розы вам потребуются заготовки в форме сердечка. Цвет зависит от того, какие пищевые красители у вас есть. Вырезав несколько "парашютиков", закрутите их, затем обогните следующими.

Рюмкой или стаканом вырежьте небольшой круг и придайте ему форму воронки. У вас получится калла.

Ромашку вырежьте ножом, надрежьте лепестки и придайте им нужную форму.

Лебедя лепите руками. Сначала туловище, затем шею, голове и крылья.

Нина НИКИТИНА.  
Москва.



# ХВАТИЛО БЫ ПОСУДЫ

Сколько помню, авторы литературных произведений, говоря о соленых грибах, упоминают их почему-то лишь как закуску под водку. Предлагаемые мною рецепты наглядно показывают, что диапазон использования соленого гриба намного шире.

### ЩИ ЦАРСКИЕ

Требуют скрупулезного соблюдения описываемой технологии, максимальной свежести ингредиентов.

ред подачей щей на стол можно положить каждому в тарелку, а лучше использовать как второе блюдо с гарниром и соусом), растолченный (непре-

отварного картофеля 200-250 г грибов, одна-две луковицы). Пропускаем через мясорубку в одну тарелку - грибы, в другую - остывший очищенный картофель, разбиваем в него сырое яйцо (не забудем помнить его под краном, жидкое яйцо - залог гигиены - слегка помочить яйцо, вылить в него сырое яйцо, вылить в него сырое яйцо - еще два). Сырое яйцо - еще два). Сырое яйцо - еще два).



# СУП-ПЮРЕ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ

Возьмите 300 г мяса, 450 г помидоров, луковицу, небольшой корешок петрушки, столовую ложку муки, столовую ложку топленого масла, 2 сырых желтка, 100 г сметаны, соль по вкусу.

Помидоры порежьте на части, положите в кастрюлю и тушите под закрытой крышкой на слабом огне в собственном соку до мягкости.

Сварите мясной бульон. Коренья петрушки и репчатый лук порежьте и протомите на топленом масле под закрытой крышкой до золотистого цвета. Смешайте их с помидорами и продолжайте тушить, пока помидоры не станут темно-красными. Тогда добавьте масло и муку. Примерно за полчаса до обеда протрите всю массу через дуршлаг в готовый мясной бульон. Все время помешивая, продержите суп на маленьком огне, пока он не загустеет.

Перед самой подачей на стол смешайте желток со сметаной и заправьте этим соусом суп, не доводя его до кипения, иначе желток свернется.

Масло разотрите с сахаром. Орехи немного

подрумяньте, мелко порубите и смешайте с маслом и сахаром. Затем добавьте муку, корицу и соду. Тесто быстро перемешайте, раскатайте в жгут диаметром 3-4 см. На час-два положите тесто в морозильник. Затем нарежьте на тонкие ломтики и выпекайте печенье в течение 5-7 минут на слабом огне в духовке. Каждое печенье украсьте каплей шоколада или кусочком мармелада.

Юлия КУЗНЕЦОВА.  
г. Асбест  
Свердловской области.

Сколько помню, авторы литературных произведений, говоря о соленых грибах, упоминают их почему-то лишь как закуску под водку. Предлагаемые мною рецепты наглядно показывают, что диапазон использования соленого гриба намного шире.

## ЩИ ЦАРСКИЕ

Требуют скрупулезного соблюдения описываемой технологии, максимума отдачи внутренней энергии с настроением на конечный высококачественный продукт и соответственно в роли повара - мужской половины как наиболее приспособленной единицы (а не к каждодневному стоянию у плиты) блеснуть кулинарными способностями.

Одновременно (обязательное условие) в одной кастрюле варим полкурицы (объем воды - только покрывающий ее, бульон солим незадолго до готовности), в другой - варим три-четыре средние картошины, в третьей - тушим квашеную капусту. Минут тридцать спустя обжариваем в подсолнечном масле столовую (без верха) ложку муки до слегка золотистого цвета, заливаем водой, размешиваем, полученный густой соус добавляем в капусту, продолжая с ним тушение еще десять минут.

Мелко нарезанные соленые грибы жарим (пять минут спустя - с добавленным мелко нарезанным луком) на подсолнечном масле. Готовую курицу убираем из бульона (п

ред подачей щей на стол можно положить каждому в тарелку, а лучше использовать как второе блюдо с гарниром и соусом), растолченный (непрерывно) картофель и воду, в которой он варился, потушенную капусту, обжаренные грибы доливаем кипяченой водой до нужного объема (не слишком густые - и не жидкие), размешиваем, доводим до кипения, сдабриваем сушеными петрушкой, укропом, молотым сладким (!) перцем, если имеются - сушеными помидорами (на рынке продают селяне из Средней Азии), лавровым листом. Снимаем с огня и выдерживаем в течение пятнадцати минут под "шубой" (ватным одеялом, подушкой). Едим со сметаной. Те, кто любит пикантность, могут - с горчицей (на кончике столовой ложки). Щи называются царскими не только из-за вкуса, но, как полагаю, еще и потому, что только при приготовлении блюда для истинно царской особы используется сразу столько посуды.

## ПИРОЖКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

Предпочтительнее женские руки - как наиболее искусные. Варим картофель в мундире. Жарим соленые грибы с луком (на 400 г очищенного

отварного картофеля 200-250 г грибов, одна-две луковицы). Пропускаем через мясорубку в одну тарелку - грибы, в другую - остывший очищенный картофель, разбиваем в него сырое яйцо (не забудем помыть его под краном, желательно - в целях гигиены - слегка помылив), добавляем столовую ложку с верхом муки (позднее - еще две), сушеных укропа, петрушки, помидоров, молотого сладкого (!) перца. Разминаем массу сначала ложкой, когда яйцо разойдется - руками, обмакивая ладони в муку. Разделочную доску посыпаем мукой, картофельное тесто раскатываем на ней в рулет (толщина - около пяти-семи сантиметров), нарезаем на равные дольки. Далее - как и при приготовлении обычных пирожков - каждую дольку расплющиваем, укладываем грибы, формируем пирожки.

Картофель - клейкий, поэтому чаще обмакивайте руки в муку; подготовленные для жарения пирожки укладывайте тоже на посыпанную мукой доску. Жарим на сковороде в растительном масле до золотистого цвета. Особенно хороши эти пирожки, когда полностью остынут.

Иван ДЕРЕВЕНЬКИН.  
Санкт-Петербург.

# ОБЕД "ТЕТ-А-ТЕТ"

Шеф-повар столичного ресторана "Мир" Михаил ЖУКОВ представляет фирменную похлебку и десерт. А что еще нужно для хорошего обеда?..

## ПОХЛЕБКА "НАХИМОВСКАЯ"

Слепите пельмени с рыбной начинкой. На полкилограмма любого рыбного филе вам потребуется яйцо, 2-3 дольки чеснока, мелко порезанный и спассерованный репчатый лук, соль, перец по вкусу. Из этих продуктов приготовьте фарш.

Для теста возьмите стакан муки, яйцо, соль на кончике ножа и немного воды. Тесто не должно быть слишком крутым.

400 г шампиньонов отварите в небольшом количестве воды.

Пельмени отварите до полуготовности в бульоне, состоящем из одной части рыбного и одной части грибного отваров.

Теперь приступайте к приготовлению грибного соуса. Кроме уже сваренных шампиньонов возьмите морковь, репчатый лук, помидоры, сливочное масло и немного сухого белого вина. Морковь и

лук мелко порежьте и спассеруйте на сливочном масле, добавив под конец помидоры, порезанные дольками.

В порционные горшочки выложите сперва овощи и грибы. Затем разложите пельмени и залейте бульоном, в котором варились пельмени. Добавьте вино и рубленую зелень.

## ДЕСЕРТ "ТЕТ-А-ТЕТ"

На каждую порцию вам потребуется небольшой кусочек бисквитного рулета, шарик сливочного мороженого, столовая ложка клюквенного сиропа, взбитые сливки и любые консервированные фрукты.

Мороженое выложите на бисквит, полейте клюквенным сиропом. Разложите ломтики фруктов и украсьте их взбитыми сливками.



кушать  
подано



# ПОРОШОК С ДОБАВКОЙ

Наша  
экспертиза

Сей-  
час мно-  
го стираль-  
ных порошков  
с биодобавка-  
ми. Что это за до-  
бавки и для чего они  
нужны?

**Ольга СОКОЛОВА.**  
г. Углич  
Ярославской области.

Биодобавки, включаемые в состав стиральных порошков, - это ферменты, искусственно созданные по типу природных. Они пришли на смену

лимонному соку и различным химическим соединениям, с помощью которых изобретательные хозяйки в былые времена приводили в порядок наряды после обильных застолий. Ферменты, избирательно действуя на различные типы загрязнений, расщепляют вещества, составляющие их основу, и помогают удалить пятна от еды и напитков. Биодобавки действуют при температуре до 60 градусов, в более горячей воде они разлагаются.

Порошками с биодобавками можно стирать любые ткани, кроме натуральных шелка и шерсти, а также других деликатных тканей из натурального волокна. Дело в том, что энзимы (соединения, действу-

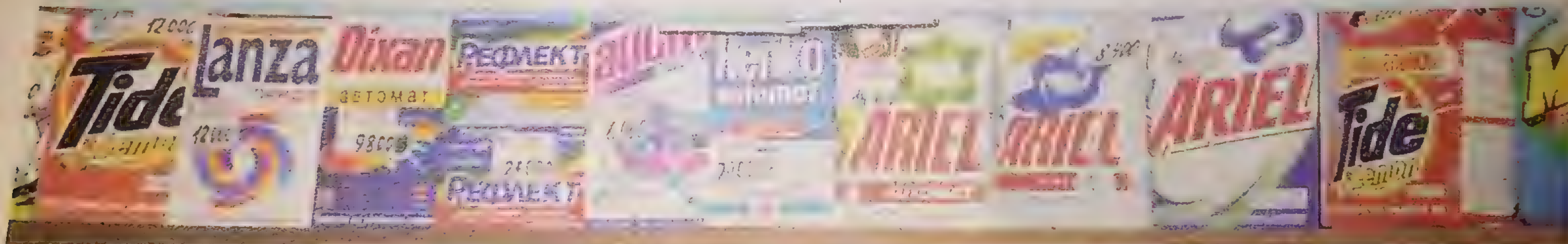
ющие либо на жировые, либо на белковые пятна), входящие в такие стиральные порошки, расщепляют пятна грязи белкового происхождения и постепенно разрушают волокна любой натуральной ткани. А, например, шелк состоит из натурального белкового вещества фиброина, шерстяные волокна - из кератина. Во время кипячения под воздействием кислот и щелочей, а также ферментов белковые молекулы расщепляются.

Противопоказаний для работы с порошками "Био" нет, а меры предосторожности соблюдать нужно.

Многие женщины во время домашней работы не любят пользоваться резиновы-

ми перчатками. Это понятно: в них не очень-то удобно. Но тем не менее такие перчатки всегда должны быть под рукой - при ручной стирке с биопорошком без них не обойтись.

В принципе любой стиральный порошок может вызвать сухость и шелушение кожи рук, раздражение верхних дыхательных путей, аллергические реакции. И чем сложнее состав порошка, тем труднее предугадать его воздействие на человека. Поэтому сегодня многие компании создают стиральные порошки нового вида в таблетках и гранулах. Скорее всего, эти средства будут более безопасны для наших легких, но вряд ли пощадят руки.



## ЖИВОЙ КАМЕНЬ

Как узнать, настоящая ли ювелирная изделка бирюза или подделка, и как ухаживать за этим камнем?

**Ольга СУМСКАЯ.**  
Астрахань.

На глаз практически невозможно определить, бирюза ли украшает ваше кольцо, а если бирюза, то какая. Это могут сделать только профессиональные геммологи. Дело в том, что сто-

ской бирюзы считается эталонным для этого камня. Бирюза такого цвета встречается достаточно редко и пользуется большим спросом. Ее стоимость в десятки и сотни раз превышает стоимость зеленоватой и светло окрашенной бирюзы.

Но и бирюза из других месторождений - это тоже бирюза. Правда, окраска ее не всегда безупречна, а поэтому и цена ниже. Для того чтобы "улучшить" цвет природной бирюзы, а заодно и повысить ее стоимость, при-

нем в известных магазинах. Как правило, солидные фирмы торгуют проверенным товаром высокого качества - ведь это вопрос их престижа.

Но купить камень высокого качества - это полдела. Нужно уметь за ним ухаживать. Поскольку бирюза пориста и представляет собой неустойчивое соединение, она легко впитывает кремы, жиры, ароматические вещества и под их воздействием может потерять свой небесно-голубой цвет, стать зеленой, серо-зеленой, белесой. Так что укра-

## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

При проявке фотопленку испортили в мини-лаборатории. Когда это обнаружилось, предложили взамен новую. Но отснятые кадры для меня очень ценны, и больше мне их не повторить. Имеет ли смысл требовать возмещения морального вреда, есть ли такие прецеденты? Если да, то на какую сумму я могу рассчитывать?

**Леонид КРАШЕНИННИКОВ. Москва.**

Если при выполнении работы с вещью потребителя эта вещь была испорчена, он вправе потребовать предоставления в трехдневный срок вещи того же рода и качества, а при невозможности - выплаты ее двукратной стоимости. Так гласит ст. 35 закона "О защите

ного вреда. Ее размер зависит от конкретных обстоятельств дела, в частности от значимости для вас события, запечатленного на испорченной пленке. Сумму можно "привязать" к расходам, которые придется понести для восстановления у-



украшает ваше кольцо, а если бирюза, то какая. Это могут сделать только профессиональные геммологи. Дело в том, что стоимость бирюзы во многом зависит от ее цвета. Во все времена самой лучшей считалась небесно-голубая бирюза без примеси зеленого. Главное месторождение этого минерала от начала нашей эры до настоящего времени - Нишапурские копи в Северном Иране. Небесно-голубой цвет нишапурс-



кая бирюза без примеси зеленого. Главное месторождение этого минерала от начала нашей эры до настоящего времени - Нишапурские копи в Северном Иране. Небесно-голубой цвет нишапурс-

когождения - это тоже бирюза. Правда, окраска ее не всегда безупречна, а поэтому и цена ниже. Для того чтобы "улучшить" цвет природной бирюзы, а заодно и повысить ее стоимость, придумано множество способов искусственной обработки камня - так сказать, его облагораживания. Встречаются

имитации и откровенные подделки.

Чтобы хоть в какой-то мере обезопасить себя от покупки подделки, лучше приобретать ювелирные изделия с этим кам-

нем. Бирюза может обесцвечиваться на солнце, чутко реагирует на нагрев, приобретая бурую окраску. Так что не загорайте с кольцами на руках и не подвергайте свои украшения воздействию высоких температур - на пользу им это не пойдет.

Бирюза может обесцвечиваться на солнце, чутко реагирует на нагрев, приобретая бурую окраску. Так что не загорайте с кольцами на руках и не подвергайте свои украшения воздействию высоких температур - на пользу им это не пойдет.

## СПЕЦЭФФЕКТЫ БЫВАЮТ НЕ ТОЛЬКО В КИНО

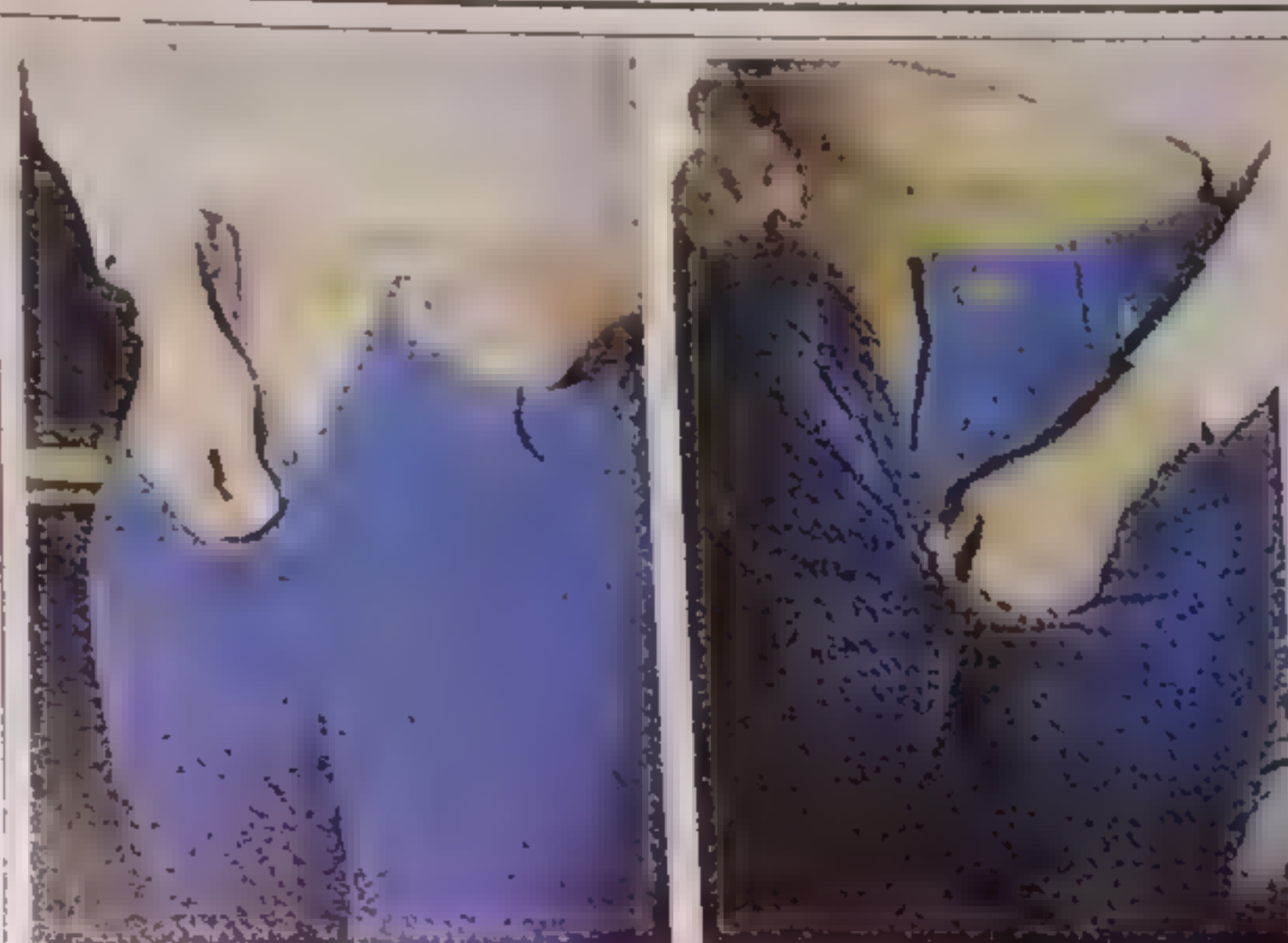
Расскажите о колготках со спецэффектами. Почему они так дорого стоят?

**Лидия АВЕРЬЯНОВА.**  
Санкт-Петербург.

Секрет таких изделий - в повышенном содержании лайкры. Все знают, что именно это эластичное волокно придает современным колготкам идеальную облегаемость благодаря тому, что способно легко растягиваться, а затем плавно восстанавливать первоначальные размеры. Чем выше процентное содержание лайкры в пряже колготок, тем более наглядно проявляются их "утягивающие" свойства. И тем больше возможностей появляется у женщин, стремящихся подкорректировать свою фигуру. Колготки со спецэффектами - это шаг навстречу красоте, а красота, как известно, требует жертв. Наверное, поэтому корректирующие колготки стоят так дорого...

Так, **фигурообразующие** колготки ("Control Top", "Model Top", "Body Slim", "Body Shaping") имеют очень плотную верхнюю часть - "шортики", в которых используется более толстая, чем в "ножке", лайкровая нить от 60 до 180 den, причем она, как правило, один-два раза обкручена полиамидной нитью. Такие колготки позволяют на несколько сантиметров утянуть живот и верхнюю часть бедер. На упаковках стрелочками указано, какие именно участки эти колготки "убирают".

В **очерчивающих фигуру** колготках ("Butt Booster", "Bottom Up", "Push Up", "Magic Shaper", "Golden Up") есть специальные вывязанные



Такие колготки позволяют эффективно (на несколько сантиметров) утянуть живот и верхнюю часть бедер, так что вы сможете легко влезть в брюки или юбку, которые без колготок были бы вам тесны.

"ленты", уплотненные лайкрой (140-180 den). Они подтягивают мышцы в нужных местах: в бедрах, на животе, ягодицах. Надев такие колготки, вы будете выглядеть более стройной.

Бывают еще **поддерживающие** колготки ("Comfort 30" (50, 70), "Repose 20" (40, 70), "Claresse"). Чем толще в них эластановая нить, тем более сильный компрессионный эффект на ноги они создают. Изделия с лайкрой толщиной 20-30 den называют комфортно-поддерживающими, так как они обладают незначительными поддерживающими свойствами. Колготки, в которых применяется лайкра толщиной 40-50 den, создают среднюю нагрузку на мышцы ног. А колготки с использованием толстой лайкры - от 60 до 150 den - обладают сильным компрессионным эффектом. Последние не следует путать с так называемыми медицинскими колготками, которые применяются в лечебных целях и создают большие компрессионные нагрузки в ногах. Поддерживающие колготки не оказывают какого-либо лечебного эффекта.

Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"

ты с вещью потребителя эта вещь была испорчена, он вправе потребовать предоставления в трехдневный срок вещи того же рода и качества, а при невозможности - выплаты ее двукратной стоимости. Так гласит ст. 35 закона "О защите прав потребителей". Так что, предложив вам бесплатно новую фотопленку, работники лаборатории действовали правильно.

Однако тот факт, что вам возмещают материальный ущерб, не лишает вас права потребовать компенсации мораль-

от конкретных обстоятельств дела, в частности от значимости для вас события, запечатленного на испорченной пленке. Сумму можно "привязать" к расходам, которые придется понести для восстановления утраченных кадров.

Например, если испорчена пленка, отснятая в отпуске, то компенсация морального вреда может равняться расходам на поездку в то же место.

Впрочем, подобные прецеденты нам неизвестны.

Я живу в Московской области. Мы купили холодильник в Москве. Он оказался неисправным. Я позвонила в фирму, занимающуюся гарантийным обслуживанием. Там сказали, что мастер готов выехать и посмотреть мой холодильник, но я должна оплатить его дорогу. Правомочно ли это требование?

**Лидия ПОЛЯКОВА.**  
Мытищи Московской области.

Требование об оплате дороги мастера неправомерно. В соответствии со ст. 29 закона РФ "О защите прав потребителей" потребитель вправе требовать безвозмездного устранения недостат-

ков. В законодательстве нет понятия "зона гарантийного обслуживания". Магазин или сервисная организация обязаны бесплатно произвести гарантийный ремонт неисправного товара.

Купил в магазине запчасть к автомобилю, на станции техобслуживания ее установили. Через два дня деталь вышла из строя - оказалась бракованной. Кому предъявлять претензии? Кто должен возместить материальный и моральный ущерб?

**Сергей ГОЛОВЕНКО.** Белгород.

Поскольку бракованной оказалась деталь, то в соответствии со ст. 18 закона РФ "О защите прав потребителей" следует обращаться с претензией в магазин, где вы ее приобрели. Если

бы дефект запчасти возник из-за неправильной установки ее на станции техобслуживания, то вам следовало адресовать свои требования сотрудникам автомастерской.

В наш магазин пришел покупатель и сказал, что 10 дней назад купил у нас штатив, а вчера увидел на нем царапину. Он потребовал вернуть деньги. Мы предложили заменить штатив на другой, даже лучшей марки. Покупатель отказался наотрез. Если бы он пришел хотя бы на следующий день, мы выполнили бы его просьбу. Но за 10 дней он мог сам повредить штатив. Вправе ли я не возвращать деньги, если нет никакой гарантии, что это механическое повреждение не произошло по вине покупателя?

**Елена ЛЯМИНА.** Москва.

Поскольку речь идет о механическом повреждении, покупатель должен доказать, что оно возникло до передачи ему товара. В противном случае магазин вправе отказать ему в возврате денег.

семенников  
адвокат



Мир

Вокруг нас

Зима вступила в свои права, и агентство "Пресс Экстра" предлагает несколько полезных советов борьбы с гололедом. Ведь наука ходить, например, по московскому льду с каждой зимой становится все более необходимой, если вы не хотите попасть в число тех 50 тысяч человек (в среднем), которые получают травмы в городе за скользкий сезон.

Вот несколько средств, которые помогают усовершенствовать обувь:

- перед выходом на каблуки приклейте пластырем куски поролона;
- наклейте на подошву пластырь - крест-накрест или лесенкой;
- натирайте перед выходом подошвы наждачной бумагой;
- на обувь (от подъема ноги каблучной части) наденьте самодельные резиновые кольца.

Врачи советуют также тщательнее следить за походкой (ступать по льду всей подошвой), пра-

## ПО СКОЛЬЗКОМУ ЛЬДУ

вильно падать (сгруппировавшись, перекатываясь и не выставляя вытянутые руки - то есть щадить кости, а не одежду), не нагружаться сумками в скользкое время (пожилым людям советуют вообще не выходить без крайней надобности) и не торопиться. То есть на зимнее время делать поправку в расписании: если раньше вы добирались до службы за полчаса, зимой стоит выделить на этот же путь минут сорок.

Если вы получили травму, закон на вашей стороне (ст. 459 Гражданского кодекса). Вам могут возместить ущерб (если у вас хватит терпения и сил) организации, отвечающие за чистоту участка, где вы пострадали. Для начала, впрочем, вам нужна справка врачей (лучше - "Скорой помощи"), что вы пострадали именно на этом месте, и показания свидетелей. За подробной консультацией лучше всего обратиться в местное отделение общества потребителей.

Много лет в школе и в институте нам прививали определенный тип мышления, который можно назвать понятийным, аналитическим. Однако для того чтобы решить очень важный вопрос: как добиться успеха в жизни, легко преодолев неудачи, и не попадать в стрессовые ситуации, как предвидеть неприятные жизненные коллизии, - нужно воспользоваться другим способом мышления - образно-чувственным. Так считает московский психолог Александр СЕРЕБРЯНЫЙ.

## АВТОСТОП ДЛЯ НЕУДАЧ

Тогда, по словам психолога, люди, к примеру, начинают понимать, что уединенность и одиночество - это суть разные вещи, что неудач вообще не существует, а если они есть, то причина их заключается лишь в неправильном реагировании на ситуацию. Образно-чувственное мышление - это когда человек начинает внимательно прислушиваться к своим эмоциям, переживаниям, ощущениям, слушает голос не своего разума, а своей интуиции.

Александр Александрович предлагает научиться смотреть на себя как исследователя, кровно заинтересованный в результатах происходящих внутри изменений. А основной вопрос для исследования следующий: "Что я могу изменить в себе, чтобы иначе воспринимать то или иное событие, которое раньше вызывало во мне только негативную реакцию, и как изменить эту реакцию на позитивную?"

А. Серебряный считает, что все жизненные коллизии, в которые мы попадаем, вторичны, поскольку все, что происходит с человеком, - есть результат его собственного старания. Все, что с ним происходит, человек сначала создает в своей голове, в своем воображении.

Мы постоянно занимаемся

ние с помощью тройной формулы, человек формирует вокруг себя среду, в которой несчастья не предполагаются. Его мышление таково, что в нем не рождаются мысли и образы, следствием которых являются неудачи. Человек постоянно настроен на радость, удачу, здоровье, счастье, и в ауре этого счастья он живет, какие бы тяжелые дни ни наступали во внешней среде.

Действительно, чего проще. Хочешь быть счастливым - будь им! Потому что и счастье, и несчастье существуют только в нашей голове, в нашем воображении. И одну и ту же ситуацию можно оценить и как самую неудачную, и как самую счастливую - все зависит от реакции на нее конкретного человека.

Чтобы было легче, нарисуйте на тыльной стороне ладони шариковой ручкой большую точку. Как только ваш взгляд упадет на нее, спросите себя: "Напряжено ли мое лицо?" И попробуйте расслабить мышцы лица, а затем непременно придать ему приветливое выражение. Затем задайте себе следующий вопрос: "Назавтра планирую ли я сделать что-то, что приведет к еще одной неудаче? Или я буду сжимать ли я руки и ноги, когда даю злость?" И расслабьте





# ОБОЙДИ ДЕСЯТОЙ ДОРОГОЙ

## Как себя вести, чтобы не «огрести»

*Захваты заложников, взрывы самолетов, бандитские «наезды»... Рядовой обыватель, читая об этом в газетах, ужасается. И успокаивает себя мыслью: «Это далеко, это не у нас, со мной такого не произойдет...»*

- Действительно, - считает заместитель начальника охранного предприятия "Кордон-1", эксперт по физической безопасности частных лиц старший лейтенант Анастасия ЧЕБОКСАРОВА, - у среднестатистического обывателя шанс погибнуть от пули киллера или взрыва бомбы ничтожно мал. Гораздо более высока вероятность стать жертвой карманника, пьяного хулигана, банды подростков-«отморозков», насильников... По статистике, примерно треть всех женщин когда-либо подвергались сексуальным домогательствам, а около 80 процентов всех людей сталкивались с уличной преступностью, примерно в 20 процентах ситуаций становясь жертвой. Поэтому обывателю следует реально спастись не боевиков с автоматами, а, скорее, учащихся соседнего ПТУ.

В старину в дворянских семьях бонны внушали своим воспитанникам: не хочешь, чтобы тебя оскорбили, - не ходи туда, где тебя могут оскорбить, и не общайся с теми, кто тебя может оскорбить. Применительно к сегодняшнему дню, более грубо: не хочешь «огрести» - не подставляйся. Вопреки бытующему мнению, что-де нагаться на хулигана можно везде, для того, чтобы стать жертвой уличного преступника, надо приложить определенные усилия. Итак, как,

простите за каламбур, себя вести, чтобы не «огрести»?

Самое простое - избегайте мест дислокации агрессивных «команд». Возвращаясь откуда-нибудь поздним вечером, не срезайте углы, проходя через дворы. Если вам навстречу движется громко орущая подростковая компания - учтите: перед вами одна из самых страшных опасностей большого города. У подростков, во-первых, напрочь отсутствует осознание ценности жизни - как своей, так и чужой. А во-вторых, нет конкретного страха перед законом, они чаще всего не задумываются о своей судьбе, живут сегодняшним днем. Засады вам финку под ребро не от злости, а сдуру, просто потому, что не представляют последствий... Так что подростков обходить лучше десятой дорогой.

Если же обойти не удастся... Сразу обычно не бьют. Следует словесная «прелюдия»: нет ли закурить, почему в шляпе, на худой конец банальное - «а ну, стоять». Самое правильное в такой ситуации - ничего не отвечать и идти мимо, не убавляя и не прибавляя шага. Учтите, любой вопрос задается с целью спровоцировать вашу остановку, а затем - ссору и драку.

Если вы не среагировали, «татю в ночи» придется напрячь мозги и подумать, что с вами делать дальше. А вы за это время успеете отойти еще метров на пять-десять. А бежать за вами

подобной публике чаще всего «в лом».

Есть такой термин - виктимологическая предрасположенность. Означает он своеобразную запрограммированность личности на то, чтобы стать жертвой. Например, чем меньше, мы уверены в себе, тем больше хотим обратить на себя внимание. Особенно это касается женщин: смелые, откровенные наряды, вызывающее поведение нередко говорят о неуверенности в себе. Для мужчин особого сорта подобный имидж является провоцирующим. Резюме - не пытайтесь выделяться с помощью одежды.

И напоследок несколько общих советов. Собираясь домой из гостей, обязательно позвоните близким, сообщите, что вы выходите. Идя домой по темной улице, периодически оглядывайтесь, проверяя, не идет ли кто-нибудь за вами. Никогда не носите и пуще того - не используйте для самообороны нож, только газовый баллончик или зарегистрированный газовый пистолет. Ибо вопреки мнению, что-де ножом пырнуть всякий дурак может, остановить нападающего с помощью холодного оружия сумеет лишь тот, кто хорошо им владеет. К тому же в милиции обязательно начнут устанавливать «адекватность действий потерпевшего, направленных на самозащиту, и правомерность нахождения у него в момент самозащиты холодного оружия» - так это звучит на юридическом языке.

Записал  
Алексей ТУМАНОВ.

человеком, - есть результат его собственного старания. Все, что с ним происходит, человек сначала создает в своей голове, в своем воображении.

Мы постоянно занимаемся мыслетворчеством - как негативным, так и позитивным. Творение нашей жизни - в наших собственных руках, и решение всех проблем, исцеление всех недугов в наших руках тоже, стоит только сильно этого захотеть.

Ученики Серебряного начинают понимать, что, заставляя себя ежедневно делать что-то вопреки своим желаниям, человек подавляет себя. Очень часто и болезнь развивается как следствие различных ограничений, которыми мы обставляем свою жизнь. Болезнь становится результатом непрерывной цепи блоков и комплексов, которые нужно постоянно преодолевать. Только изменив свое мышление, человек начинает чувствовать себя полностью свободным и раскованным, естественным в своих проявлениях. Но такому позитивному жителю творчества, как и любой деятельности, нужно учиться.

Учеба не так сложна. Посмотрите, человек постоянно на все реагирует, но его реакции, как правило, негативны: обида, гнев, недовольство, зависть. Как сделать так, чтобы эти эмоции не «съедали» человека? Только изменив реакции. Но чтобы этого добиться, необходимо сначала научиться расслабляться, затем приобрести навык эмоционального покоя и затем, самое сложное - научиться безмыслию. Этакая тройная формула, но очень действенная.

Научившись в любой ситуации прежде всего расслаблять мышцы тела, затем обучившись эмоциональному бесстрастию и, наконец, способности хотя бы на несколько минут останавливать свои мысли, человек становится неуязвимым. Он как бы встраивает в себя особый механизм спокойного рассудочного и эмоционального реагирования, аналогичный автостопу в магнитофоне.

Осваивая образно-чувственное мышле-

ние. Затем задайте себе следующий вопрос: «Насколько плавна моя походка?» Последите за своей походкой. «Не сжимаю ли я руки в кулаки, когда злюсь?» И расслабьте мышцы рук.

Потом понаблюдайте за своей речью, чтобы она не имела высоких, напряженных нот. Постарайтесь разговаривать с абсолютно расслабленным лицом, поскольку имеется тесная связь: как только напрягаются мышцы лица, ваше эмоциональное возбуждение резко возрастает. И даже просто отслеживая состояние мышц лица и рук, вы уже помогаете себе в преодолении любых трудностей.

Точно также можно научиться в самой сложной ситуации не поддаваться эмоциональным негативным чувствам. А когда вы научитесь эмоциональному расслаблению, придет черед обучению безмыслию. Это уже высший пилотаж! Ведь в голове у человека словно работает бетономешалка мыслей, отбирающая значительную часть энергии. И мысли все тревожные: опять сын двойку принес, а муж, наверное, сегодня непременно напьется, и денег осталось немного, а зарплату не платят, и свекровь с утра была не в духе, и погода на редкость скверная... И это без конца. Вместо этого всего скажите себе: «Я попробую вообще ни о чем не думать!» На самом деле это невероятно трудно. Оказывается, мы не можем не думать даже в течение одной минуты! Но научиться этому нужно, и это очень конструктивный путь.

Татьяна  
АБРАМОВА.

Повседневная  
магия



ЖИВОЙ  
УГОЛОКГОЛУБИ  
РЕЖУТ ТУЧИ

Какая вам голубиная охота по душе? Какая ваша любимая порода голубей? Вопросы не праздные, как может показаться начинающим и тем, кто не тронут увлечением. Существует около тысячи пород домашних голубей: разных, непохожих, но выбираем в этом море одну-единственную. Ведь от этого зависят условия содержания. У одних голуби свет божий лишь через решетку видят (вольерное разведение), другие разрешают им побегать по земле, вспорхнуть на крышу (полувольерное), третьи, к ним и я отношусь, радуются на птицу, когда она летает в заоблачной выси, предпочитают гонных.

Голуби, что дети - они таковы, какими ты их вырастил. Голубиную охоту (стаю) не только воспитывают

крупная птица с крепкой конституцией, корпус вытянутый. У них сухая длинная, узкая голова, клюв пропорционален голове, глаза с узкими веками, крылья удлиненные и, как и у гривунов, лежат на хвосте, в котором от 21 до 16 перьев.

Лет - основное качество, конечно, гонных голубей. Как определить, какой потолок берет стая хозяина? Если с земли голуби кажутся размером с жаворонка, это высота более 200 м; с бабочку - подбирается к 800 м; с точку, которая то исчезнет, то появляется, - 1400-1600 м. Если

стая видна лишь в бинокль - считай все 1700 м. Высоколетные и бойные весьма высоко ценятся.

Голуби радуют нас не только полетом, но и красочностью, четкостью рисунка плетя. Налетавшись, птицы опускаются на землю. Что николаевские, что пермские гривуны садятся, как правило, поодиночке. Хорошо смотрятся те и другие однотонные, николаев-

У меня кошка линяет, кажется, не переставая. Всюду шерсть клочьями, не успеваю убираться. Слышала, что есть какие-то препараты, прекращающие линьку. Так ли это?

Юлия ЛУКАШЕНКО.  
Москва.

На вопрос нашей читательницы отвечает кандидат зоотехнических наук, ветеринарный врач Людмила АЛЕКСЕЕВА.

- Средство от "линючести" есть только одно - бритва. А если серьезно, то процесс смены "одежды" для всех животных физиологичен, и поделаться тут ничего нельзя. Происходит это два раза в год - весной и осенью. Весенняя линька, разумеется, более интенсивная, ведь животное расстается с более густой зимней шерстью. А то, что кошка всю жизнь не покидает стены квартиры, на процессы линьки никакого влияния не оказывает.

Процесс линьки занимает обычно три-четыре недели. Как я уже говорила, прекратить его нельзя, но можно помочь вашей Мурке перелинять, постоянно, два-три раза в день, вычесывая ее. Тем самым вы еще и снизите уровень загрязнения квартиры; ведь все волосы остаются на щетке. Если у вас, как вы говорите, кошка линяет не

НЕ ЛИНЯЕТ ТОЛЬКО  
СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК

переставая, значит, что-то не в порядке. Бывает, что при несбалансированном питании или при некоторых заболеваниях линька растягивается на 2-3 месяца. Однако точные рекомендации в данной ситуации может дать только ветврач при обычном осмотре животного.

Разумеется, есть породы голых, бесшерстных кошек, но, во-первых, стоят они баснословно дорого, а во-вторых, подобные экзотические зверьки крайне плохо приживаются в наших климатических условиях, и хлопот с ними гораздо больше, чем с обычными Мурзиками и Барсиками. А вообще, заводя животное, необходимо быть готовым к тому, что дважды в год вам придется выметать из всех углов огромное количество шерсти.

Кошки знамениты своей чистоплотностью. И хотя говорят, что это качество у них врожденное, некоторые безответственные четвероногие делают все, чтобы подмочить свою репутацию чистюли. Однако они не всегда виноваты. Если вы найдете причину подобного поведения, устранить ее будет не так трудно.

## СТАЛ ЧИСТЮЛОМ ГРЯЗНУЛЕЙ

Как только котята появляются на свет, мама-кошка принимается работать язычком. Вылизанные, чистенькие, они с самого рождения приучаются к исключительной аккуратности. Уже с третьей недели они начинают понимать, что постель и туалет - совсем не одно и то же. Очень быстро, по примеру своей матери, они учатся пользоваться блюдечком для еды и кошачьим туалетом. А увидеть уличного котенка, энергично закапывающего свои "подвиги", - совсем не редкость. Ведь речь идет о

слишком много занимаются. Обычно это происходит в семьях, где дети не дают коту ни минуты покоя. Бедное животное, будучи не в силах ни спрятаться, ни перевести дух, протестует против насилия вышеописанным методом, весьма непопулярным в среде кошачьих хозяев.

Не только стресс может выбить кота из колеи и заставить забыть хорошие манеры. Недостаточно чистый туалет, новая ванночка, запах впитывающих влагу гранул, который чем-то не

И самому хозяину надо помнить, что его подопечный всегда самостоятельно определяет, где ему писать, а где спать. И кому давать себя погладить. А поэтому - наш совет: наблюдайте за своим котом! И как только вы найдете причину его недовольства, деликатно устраните ее. Киска сразу же станет "шелковой"...

Убедить кота оставить дурную привычку бывает не всегда легко, требуется терпение, а порой и хитрость.



регулярными тренировками, но и подбирают в нее лучших летунов из своих выводков, подкупая свежих кровей. Покорителями неба среди голубей отечественной селекции заслуженно считаются курские и одесские турманы, бакинские и ташкентские бойные, николаевские и пермские гривуны, московские монахи и казанские панцирные... Можно назвать и другие породы из гонимой группы: архангельские снегири, киевские светлячки, но давайте никого не обижать - все рожденные летать летают, если их не подпортили воспитанием.

На рынке тучерезов лучше не покупать. Даже опытный голубевод, долго ощупывающий мускулатуру птицы и проверяющий упругость перьев крыла, маховые качества, может ошибиться. А далеко не всем голубятникам, вывезшим излишки на торжище, стоит верить. Высоколетных надежнее всего приобретать или у хороших знакомых, людей честных, а еще лучше на хозяйстве, после того, как увидишь сам летные качества и поймешь, что это настоящий летун, а не посиделец для чужих крыш.

И это еще не все. Вам следует присмотреться к избраннику на предмет его чистокровности - на каждую породу имеется стандарт. Так, пермский гривун - птица средней величины, длиной 35-37 сантиметров. Изящного телосложения, легко обтекаемого воздухом, с крепкими крыльями и небольшими ножками, голова сухая округлая, удлиненная. Глаза темные, веки узкие светлые, клюв средний телесного цвета, восковицы небольшие - плотно прилегают к надклювью. Отступления от стандарта не желательны, они скажутся на потомстве. Лет у них кругами.

А вот николаевские от крыши уходят в небо вертикально, столбом, так же опускаются. Это

быстро, по примеру своей матери. Налетавшись, птицы опускаются на землю. Что николаевские, что пермские гривуны садятся, как правило, поодиночке. Хорошо смотрятся те и другие однотонные, николаевские белохвостые, пермяки с красными и желтыми, черными гривками. Но, создавая стаю, нужно всегда помнить, что у каждой породы свой стиль полета, не нужно переучивать птицу летать.

Итак, вы налюбовались летом голубей, которых хозяин для вас поднимал в воздух, рассмотрели, каковы они на земле. Охотник отделил племенную птицу и тех из молодых, которых он оставляет себе для воспроизводства и, кивнув на оставшихся, сказал: "Выбирайте". Присмотритесь к ним внимательно. Помните: что николаевские, что пермяки не должны быть маленькими, вислокрылыми, с хвостом полукругом, красноватыми, разноглазыми, узкокрылыми. Не забывайте, что в следующем сезоне от купленного вы будете иметь шесть птенцов, а может, и больше, и вы захотите добрую часть из них продать, а плохих всегда не очень жалуют.

Перечисляю недостатки, а сам себя ловлю на мысли: но ведь не раз выбирал и с недостатками. Как ни крути, а главное для любителя высокого и продолжительного полета - голубок должен быть летуном, отвечающим основным требованиям породы. Известно много случаев, когда в следующем поколении брачок и не передается. Это раз. Если вы подкупаете самца того же гривуна, белого голубя с цветным пятном на шее, у которого гривка с просветами заходит на грудь, а у вас самочка в обрез по рисунку, птенцы могут пойти и в маму. Нельзя только спаривать голубей, имеющих один и тот же недопустимый недостаток. Этим вы только усугубите его. Итак, вы купили хороших голубей, привезли, но не торопитесь выпускать. Сначала нужно их приучить к новому месту.

**Георгий КОСТЕЛЬНИК,**  
член Всероссийского клуба  
голубеводов-любителей.

быстро, по примеру своей матери, они научаются пользоваться блюдечком для еды и кошачьим туалетом. А увидеть уличного котенка, энергично закапывающего свои "подвиги", - совсем не редкость. Ведь речь идет о врожденной чистоплотности, пришедшей из глубины веков.

Однако, достигнув к 5-6-месячному возрасту половой зрелости, кошки часто "теряют бдительность". Так, коты норуют пометить стены, мебель и все прочее вертикальное: ведь по-



добным образом они обозначают свою территорию. Запах при этом такой, что впору бежать из дома. К счастью, визит к ветеринару решает все проблемы: кастрированный кот, не имеющий в доме соперников, прекращает свои выходки раз и навсегда.

Но бывает и так, что кот внезапно становится невыносимым грязнулей. Если ветеринар не выявляет у него никакой болезни, можно говорить о том, что у кота самый настоящий... стресс. Кот чувствует себя неуверенно и незащищенно - он глубоко страдает! Свое беспокойство и даже депрессивное состояние он выражает, делая "пометки" несколькими капельками мочи в положении стоя. Эта реакция обычна при переезде, появлении в доме нового животного или даже при разводе хозяев: коту кажется, что его бросили.

Бывает и так, что кот становится нечистоплотным, если им

ев.

Не только стресс может выбить кота из колеи и заставить забыть хорошие манеры. Недостаточно чистый туалет, новая ванночка, запах впитывающих влагу гранул, который чем-то не понравится вашему усатому питомцу... Достаточно будет и того, что вы поставите туалет в неподходящее (по кошачьему мнению) место или если "в самый ответственный момент" кот будет напуган внезапным шумом. И это еще не всё! Встречаются среди

ните ее. Киска сразу же станет "шелковой"...

**Убедить кота оставить дурную привычку бывает не всегда легко, требуется терпение, а порой и хитрость.**

✓ Если он постоянно делает свои "дела" в одном и том же углу, поставьте туда его ванночку и понемногу сдвигайте ее в выбранное вами место. Эта процедура займет от нескольких дней до двух недель. Одновременно сделайте облюбованное

котом местечко отнюдь не привлекательным: положите туда шелестящие листочки алюминия, пластика и т.д.

✓ Отвратить своего питомца от облюбованного уголка можно также, поставив туда блюдце с едой.

✓ Если вы решили сменить кошачий туалет, действуйте осторожно. Начните с того, что поставьте новую ванночку подле старой: пусть кот привыкнет. Через некоторое время кот "потеряет бдительность". Но помните: туалеты "с изыском" (с крышечками, дезодорантами и прочими ухищрениями)

вряд ли произведут на вашего питомца благоприятное впечатление...

✓ Если кот принимает все, что попадет под лапу, можно обратиться к спреям на основе феромонов. Распыляя их в загрязненных местах, вы добьетесь того, что ваш мохнатый питомец понемногу прекратит свою "подрывную деятельность".

**Ирина КУДЕСОВА.**

**ЖИВОЙ  
УГОЛОК**



Во саду ли,  
в огороде

# НЕ ПРОСТО РОМАШКА

Однажды моя соседка по даче принесла мне рассаду цветов. Это, говорит, рудбекия - красивое многолетнее растение, похожее на крупную ромашку. Что ж, дают - бери...

Вскопал я хорошенько землю, выбрал всю сорную траву, удобрил почву перепревшим навозом и тщательно полил. Не земля получилась, а самая настоящая грязь. Но зато в этой жиже все растения очень хорошо приживаются. Проверено не один раз. Поскольку рассада была уже большой, то сажал ее так, как будто это взрослые растения: один от другого на расстоянии метра. После посадки влажную поверхность почвы присыпал сухим торфом - нечего влаги попусту испаряться, пусть лучше питает мои кустики

Рассада, как это обычно бывает, на 1-2 дня поникла, но потом выпрямилась и начала расти. Через некоторое время рудбекия наконец-то образовала бутоны. Цветы действительно напоминали большие ромашки. У одного сорта лепестки были чисто желтые, как у подсолнечника, у другого - желтые наполовину, остальная часть коричневая, а третий сорт и вовсе был похож на шоколадку - весь коричневый.

Попробовал я те цветы срезать и в воду поставить. Неплохо вышло. Стояли цветы долго, да и букет красивый получился, прямо как у Ван Гога на картине.

В саду рудбекия тоже неплохо смотрится. Только как вырастет она выше метра, то для нее нужно опору сделать. Воткнуть вокруг куста 4-5 палочек и натянуть на них проволоку или веревку. Иначе ветки могут повалить длин-

Листья цинерарии морской имеют необычный для растений цвет - серовато-серебристый. Впрочем, на самом деле листья этого растения вполне обычные, зеленые, но при этом они покрыты мелкими и очень многочисленными волосками. Такой легкий пушок отражает свет, благодаря чему растение и приобретает столь необычный "космический" вид.

Цинерария морская - растение многолетнее, однако его обычно выращивают как однолетник. Благодаря своей нейтральной окраске цинерария прекрасно сочетается абсолютно со всеми садовыми цветами. Ее

# СЕРЕБРЯНЫМ ЦВЕТОМ

можно высаживать на клумбы или использовать в качестве бордюрных или ковровых цветов.

Цветы цинерарии не очень декоративны. Они только отвлекают внимание от хитроумно изрезанных серебряных листьев. Поэтому цветоносы обычно

стараятся удалять в самом начале их развития. Высота цинерарии около полуметра. Однако растения легко переносят стрижку, и из них можно устроить весьма необычную лужайку. Но, конечно, стричь цинерарию нужно не так коротко, как газон. Оптимальная высота для нее - 20-25 сантиметров.

Размножают цинерарию морскую семенами. Их сеют в начале апреля. Рассаду высаживают примерно через месяц после посева. Расстояние между молодыми растениями должно быть не меньше 15-20 сантиметров.



# ЛОЖНАЯ ПАЛЬМА

Крупные растения в помещении смотрятся особенно эффектно. Они вносят в интерьер аромат роскоши и буйство тропической природы. Драцена - одна



дерево. Ведь растет драцена медленно. Ее стебель образуется за счет отмирания нижних листьев. По мере роста они опадают, оставляя на стволе четкие следы. Драцена - расте-

# ВЕТКА ПЕРСИКА

Можно ли вырастить деревце персика в комнатных условиях?

Елена ВОЗНЮК.  
с. Белово  
Кемеровской области.

В доме можно выращивать многие плодовые растения, в том числе и персик. Однако нужно учитывать, что всем листопадным деревьям зимой необходим так называемый период покоя, и полив в это время должен быть очень умеренным - только чтобы земля не превращалась в пыль.

Летом уход за растениями обычный, их можно вынести в сад или на балкон. В таких условиях деревце персика будет расти достаточно хорошо, и даже даст плоды.



стебли, и они будут кривыми, некрасивыми.

Кстати, увядшие цветы я обрываю. В этом случае все питательные соки направляются на образование бутонов, и кусты стоят буквально усыпанные крупными желтыми ромашками.

**Михаил МОРКОВКИН.**  
г. Химки Московской области.

## ЗЕМЛЯНАЯ ЗВЕЗДА



Криптантусы нередко называют земляными звездами. Стебель у этих растений очень короткий, и если посмотреть на розетку листьев сверху, то она действительно похожа на многолучевую звезду, плотно прижатую к поверхности почвы. Научное название этого растения переводится как "прячущий цветы". Наверное, потому, что соцветие криптантуса обычно не очень заметно на фоне листьев.

Размеры этих растений, как правило, небольшие. Длина листьев обычно не превышает 10-15 сантиметров. Но их окраска может быть самой разнообразной.

Обычно листья криптантуса украшены разноцветными поперечными или продольными полосами.

Сегодня наиболее популярной разновидностью считается криптантус бромелиевый трехцветный. Этот сорт был выведен еще в 1953 году. От других видов его отличают ярко-розовые полосы, которые занимают большую часть листьев.

Криптантусы очень выносливы и неприхотливы. Они могут жить при любой освещенности (кроме полной темноты, конечно). Зимой поливать их нужно очень редко - 2-3 раза в месяц, а летом так же, как большинство других комнатных цветов. Лучшая почва для криптантусов - смесь равных частей торфа, садовой земли, измельченной коры и мха-сфагнума.

Размножают "земляные звезды" делением. Боковые розетки отделяют от материнского растения и укореняют в воде или влажной почве.

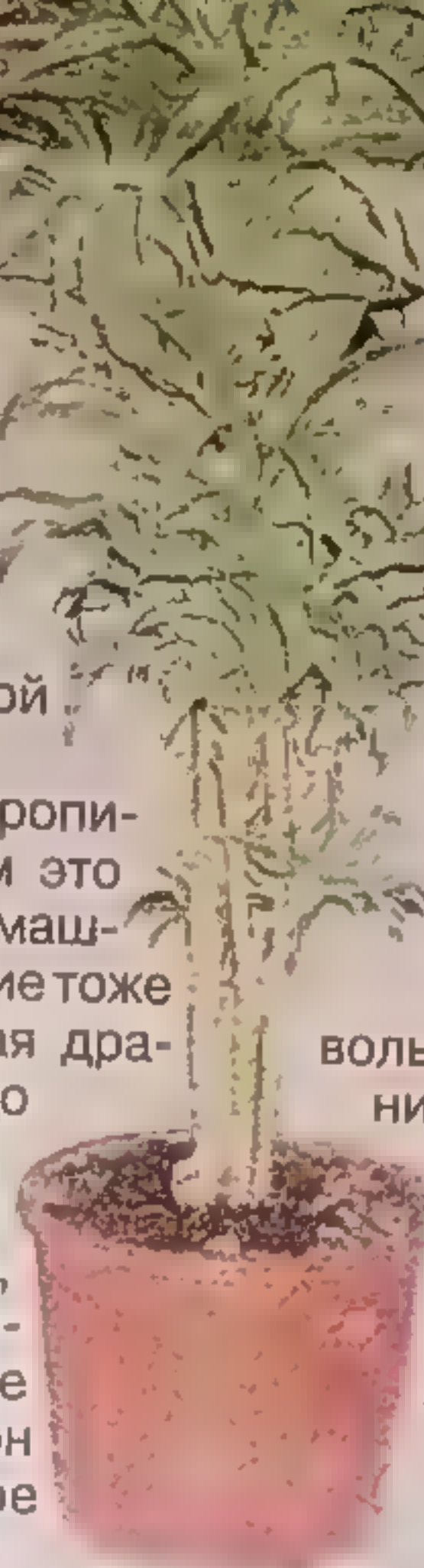
Раздел ведет  
обозреватель  
"Друга дома"  
- агроном,  
цветовод,  
фитодизайнер  
**Михаил  
БОРЩЕВ.**



вокруг куста 4-5 палочек и натянуть на них проволоку или веревку. Иначе ветер может повалить длинные стебли, и они будут кривыми, некрасивыми.

в интерьер аромат роскоши и буйство тропической природы. Драцена - одна из них. Ее одревесневший стебель с пучком листьев наверху очень напоминает пальму. Из-за этого сходства драцену нередко называют ложной пальмой.

Растут драцены в тропиках Старого Света, там это огромные деревья. В домашних условиях это растение тоже не маленькое. Взрослая драцена может вырасти до двух или даже до трех метров - насколько позволит потолок. Правда, если вы приобрели небольшой экземпляр, не надейтесь, что скоро он превратится в крупное



ся за счет отмирания нижних листьев. По мере роста они опадают, оставляя на стволе четкие следы.

Драцена - растение неприхотливое. Лучше всего она чувствует себя в легкой тени возле восточного или западного окна. Листья драцены

нуждаются в регулярном опрыскивании, а поливать растение надо по мере подсыхания почвы.

Размножается драцена довольно легко. У старого растения отрежьте верхушку или часть ствола. Срез какое-то время следует подсушить. А затем черенок укореняют в рыхлой и влажной почве.

**Елена БОЧКАРЕВА,**  
цветовод.

## ФАРФОРОВЫЕ ЯГОДЫ

Пернеттия остроконечная по праву считается одним из лучших декоративных кустарников. Обычная высота этого растения около метра. Мелкие глянцевые листочки по виду чем-то напоминают листья брусники.

Пернеттия - двудомное растение, то есть на одних экземплярах образуются только мужские цветы, а на других только женские. Бутоны обычно появляются в конце апреля. Цветы пернеттии довольно невзрачные, а вот ягоды, напротив, дос-

тойны восхищения. Плоды этого растения гладкие и блестящие, словно сделанные из фарфора. К сожалению, они не съедобны, но зато остаются на веточках всю зиму.

Сегодня известно три разновидности пернеттии. Их ягоды окрашены в темно-красный, розовый или белый цвет. В странах Южной Европы это растение выращивают в открытом грунте. Из него

обычно формируют очень живописные зеленые изгороди. Российский климат для пернеттии слишком суров. Поэтому у нас кустики с фарфоровыми ягодами выращивают только на подоконниках. Для успешного развития пернеттии необходима кислая торфяная почва. Растения прекрасно себя чувствуют на солнце или в полутени. Размножается пернеттия семенами или корневой порослью.



**Ароматный  
цветник**



**НАСТОЯЩИЙ  
МУЖЧИНА**

## ТАКИЕ СПИЧКИ НЕ ПОДВЕДУТ

■ Вы решили приспособить прохудившееся ведро или кастрюлю для каких-нибудь хозяйственных нужд. Запаять ее, конечно, нетрудно. Но если по-

стакан воды). А вот ржавчина легко удалится, если сначала смазать лезвие растительным маслом - оставить минут на 30, а затем обработать наждаком.

■ Толстая резина легко поддается обыкновенному ножу, если его лезвие смазать жидким мылом.

■ Не спешите выбрасывать изоляционную ленту только потому, что она подсохла. Приложите на короткое время нужный вам по размеру кусок подсохшей ленты к включенной электролампе, и он при нагреве обретет утраченные качества.

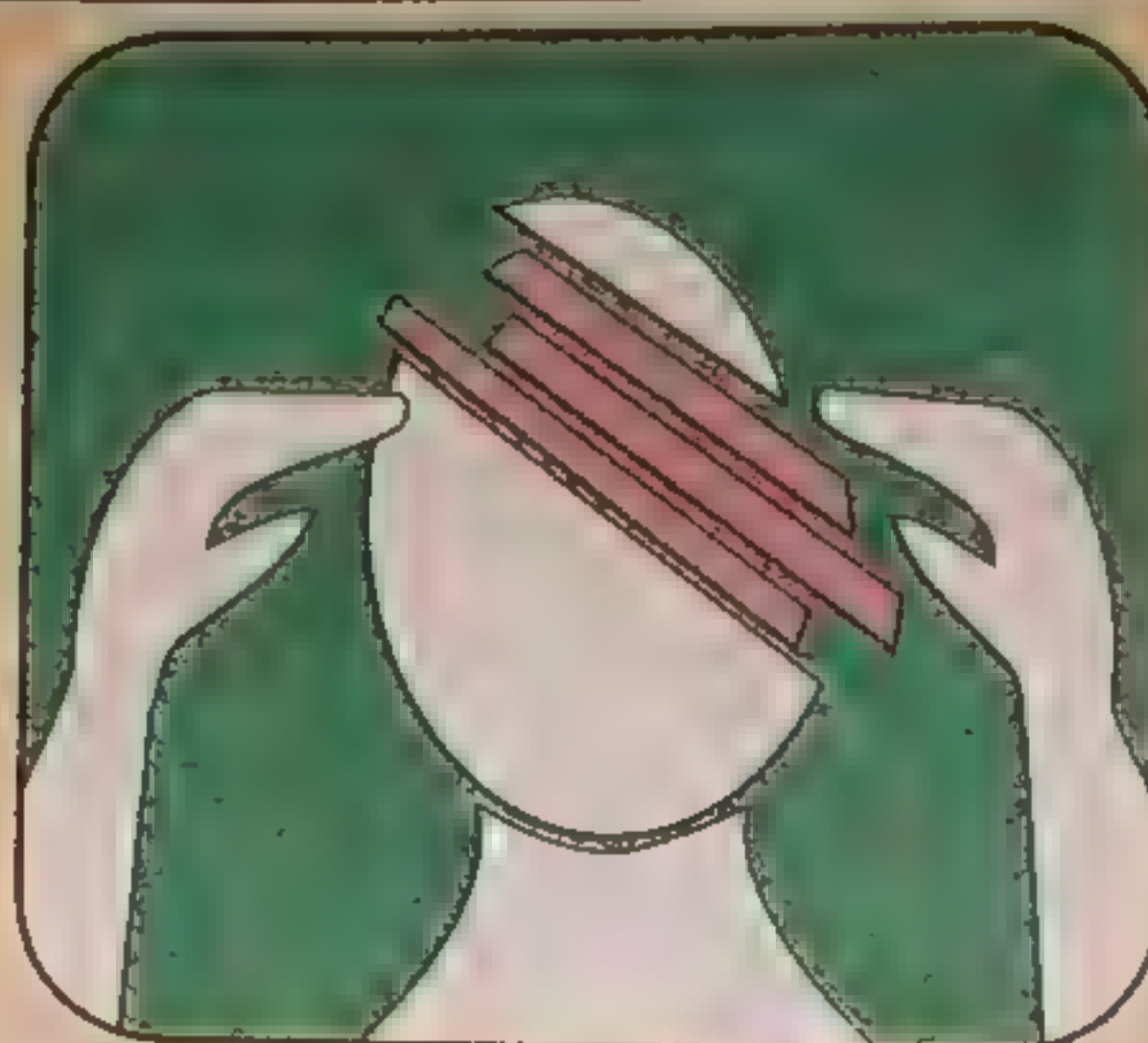


местить внутрь опрокинутого ведра электрическую лампочку, то с таким приспособлением вы не пропустите ни одного отверстия. Лампочка осветит даже самые маленькие дырочки.

■ Если у вас есть ложки, вилки и ножи с черенками из дерева или пластмассы, то не оставляйте их надолго в горячей воде, так как это приведет к постепенному ослаблению креплений черенков.

■ Ножи заточатся лучше, если предварительно подержать их

■ Если у ваших часов помутнело стекло, снимите его и попробуйте вернуть прозрачность незамысловатой шлифовкой. Для этого потребуется только капля



Если мужчина из дома торопится на работу, а с работы спешит к семье - это и есть счастье. Но если он бежит из дома, потому что не может там находиться, а с работы уходит первым, так как служба ему обрыдла? Вот что советует в подобных ситуациях главный эксперт центра психологических исследований "Гименей плюс" Марина ЭСТЕР.

## С БЕДОЙ НАДО ПЕРЕСТАТЬ

- Мужчина, как ни странно, существо более ранимое и более страдающее от стрессовых ситуаций, нежели женщина. Два кита, на которые опирается спокойствие мужской души, - семья и карьера. Причем, в сущности, достаточно чего-то одного: если на службе неполадки, но дома - "крепкий тыл", мужчина может долгое время "тянуть ляжку" без каких-либо стрессовых ситуаций. И наоборот: имея возможность полностью реализовать себя на работе, он может спокойно переносить семейные неурядицы. Однако стресс, как соли тяжелых металлов, имеет тенденцию накапливаться в организме. Американские психологи разработали своеобразную таблицу так называемых стресс-единиц:

**Смерть супруга - 100**  
**Развод - 73**  
**Смерть близкого родственника, друга - 60**  
**Брак - 50**  
**Уход с работы - 45**  
**Сексуальные проблемы - 39**  
**Появление детей - 39**  
**Резкое изменение материального благосостояния - 38**  
**Важное личное**

срок от трех до шести месяцев, вам следует серьезно озаботиться вашим духовным здоровьем.

Разумеется, панацеи тут нет. Однако вот несколько рекомендаций, которые позволят вам не только ослабить стресс, но иногда и вовсе избежать его.

Прежде всего не следует топить проблемы в вине. "Накапать соточку" можно после дня тяжелой работы - алкоголь действительно является релаксантом (в небольших дозах), но никак не антидепрессантом. Рекламируемые западными психологами "дартс" (метание стрелок) и избиение боксерской груши также не совсем подходят, ибо дают разовый эффект, помогают лишь "спустить пар". Я бы посоветовала несложные физические упражнения, например отжимания от пола. Столько, сколько сможете. Это самый простой способ ощутить прогресс: на этой неделе вы смогли отжаться десять раз, на следующей - одиннадцать и так далее. Ощущая прогресс, мужчина восстанавливает веру в себя.

А ощутить независимость очень просто. Например, научиться делать то, что раньше делала жена. Скажем, начните гладить рубашки самостоятельно.

быть что угодно: коллекционирование марок, выпиливание, посещение спортивной секции, "копание" в автомобиле... Хобби для мужчины ценно еще и тем, что в нем он может, во-первых, полностью самореализоваться, а во-вторых, он получает вместе с хобби окружающую группу единомышленников, социум, в котором неважно, что он не умеет менять выключатели дома, что он посредственный инженер на службе. В кругу собратьев по хобби он - личность.

Еще один способ борьбы со стрессом - смена имиджа. Если вы привыкли к джинсам и свитерам, наденьте костюм с галстуком. Дискомфорт, который вы поначалу будете испытывать от непривычной одежды, отвлечет вас от грустных мыслей и заставит взглянуть на себя со стороны, что соответственно поможет по-иному, более здраво, оценить проблему - источник стресса.

Еще один совет - порадовать себя, любимого. Купите себе подарок. Это может быть новый галстук, что-нибудь вкусное, возможно, какая-нибудь ненужная вам вещь - сувенир, игрушка... Почувствовав, что вы можете доставлять себе радость,



рячей воде, так как это приведет к постепенному ослаблению креплений черенков. Ножи заточатся лучше, если предварительно подержать их полчаса в солевом растворе (ложка соли на



■ Если у ваших часов помутнело стекло, снимите его и попробуйте вернуть прозрачность незамысловатой шлифовкой. Для этого потребуется только капля зубной пасты и чистая белая тряпочка.

■ Иногда при работе с гипсом нужно, чтобы он застывал медленнее. Для этого в воду, на которой вы замешиваете раствор, - добавьте немного уксуса.

■ На рыбалке, в походе хорошо иметь при себе спички, которые не подведут ни в дождь, ни в снег. Довольно легко их можно сделать самому. Обычные спички опустите в расплавленный парафин, затем дайте парафину схватиться и отвердеть. Влагостойкие спички готовы.

Леонид НАЗАРОВ.  
Ижевск.

## КОНСЕРВЫ ИЗ САПОГА

Не знаю, как вы, а я не люблю возить туда-сюда дачную обувь и всегда оставляю ее на даче на всю зиму. А чтобы она не отсырела, не коробилась - дом-то всю зиму не топлёный стоит - я "консервирую" кожаную обувь.

Раньше я старался погуще намазать сапоги в день отъезда всем, чем только можно - и импортными, и отечественными кремами, и касторовым маслом. Все без толку - все равно весной сапоги находил ссохшимися и заскорузлыми. Тогда я решил применить старое дедовское средство - деготь. Купить его, слава богу, можно в хозяйственном магазине и, как ни странно, в аптеке. На кожу он действует исключительно благотворно. Одно плохо - вонь



ную дегтем обувь и запаиваю вход. А весной вскрываю "консервы" и на суткиставляю их проветриться. Обувь даже после четырех-пяти месяцев подобного хранения остается сухой и мягкой.

Евгений МАТВИЕНКО.  
Москва.

проблемы - 39  
Появление детей - 39  
Резкое изменение материального благосостояния - 38  
Важное личное достижение - 28  
Пересмотр привычек - 24  
Перемена места жительства - 20  
Изменение режима питания - 15  
Отпуск - 13

Считается, что нервная система в состоянии "переварить" не более нескольких десятков стресс-единиц в месяц, а если вы "хватанули" от 200 до 300 за

## МЯСОРУБКЕ НУЖНА ШАЙБА

Как известно, мясорубки часто начинают "жевать" мясо, и вам приходится постоянно затачивать ножи. Этого можно избежать, если на винт мясорубки надеть шайбу, а затем, как обычно, установить нож и решетку. Шайба постоянно будет прижимать нож к решетке, и мясорубка будет перемалывать любое мясо.

Владимир ЖОМИН.  
с. Комсомольское  
Саратовской области.

от дегтя несусветная. Поэтому, чтобы дом не пропах, смазанную дегтем обувь я запаиваю в полиэтилен.

Делается это просто - с помощью спичек и двух реечек. Зажимаю два края будущего пакета между реек так, чтобы выступало миллиметров на пять, и не торопясь веду вдоль края горящей спичкой. Спаивается намертво. В полученный пакет кладу смазан-

ную дегтем обувь и запаиваю вход. А весной вскрываю "консервы" и на суткиставляю их проветриться. Обувь даже после четырех-пяти месяцев подобного хранения остается сухой и мягкой.

Ощущая прохладу, мужчина за- становится веру в себя.

А ощутить независимость очень просто. Например, научиться делать то, что раньше делала жена. Скажем, начните гладить рубашки самостоятельно, ведь зависимость от своей "половины" (например, если жена зарабатывает больше) - серьезнейший источник стресса для мужчины. Далее - почувствуйте свою "нужность". Оптимальный вариант - домашнее животное, хотя бы аквариум с рыбками. Или возьмите за правило кормить каждый день голубей.

Очень хорошо помогает при стрессах обычная физическая работа. Прекрасно, если у вас есть дача - там всегда найдется, чем заняться. Если нет - тоже не беда: попробуйте придумать себе хобби. Причем это может

те себя, любимого. Купите себе подарок. Это может быть новый галстук, что-нибудь вкусное, возможно, какая-нибудь ненужная вам вещь - сувенир, игрушка... Почувствовав, что вы можете доставлять радость себе, вы также ощутите подлинную независимость.

И разумеется, не надо забывать старую поговорку: утро вечера мудренее. Говорят, с бедой нужно переспать. Постарайтесь не предпринимать ничего в тот день, когда с вами приключилась неприятность, если, разумеется, ситуация не требует немедленных действий - звонков в милицию, например. Утром любая проблема покажется вам не такой сложной, как накануне.

Записал  
Алексей ТУМАНОВ.

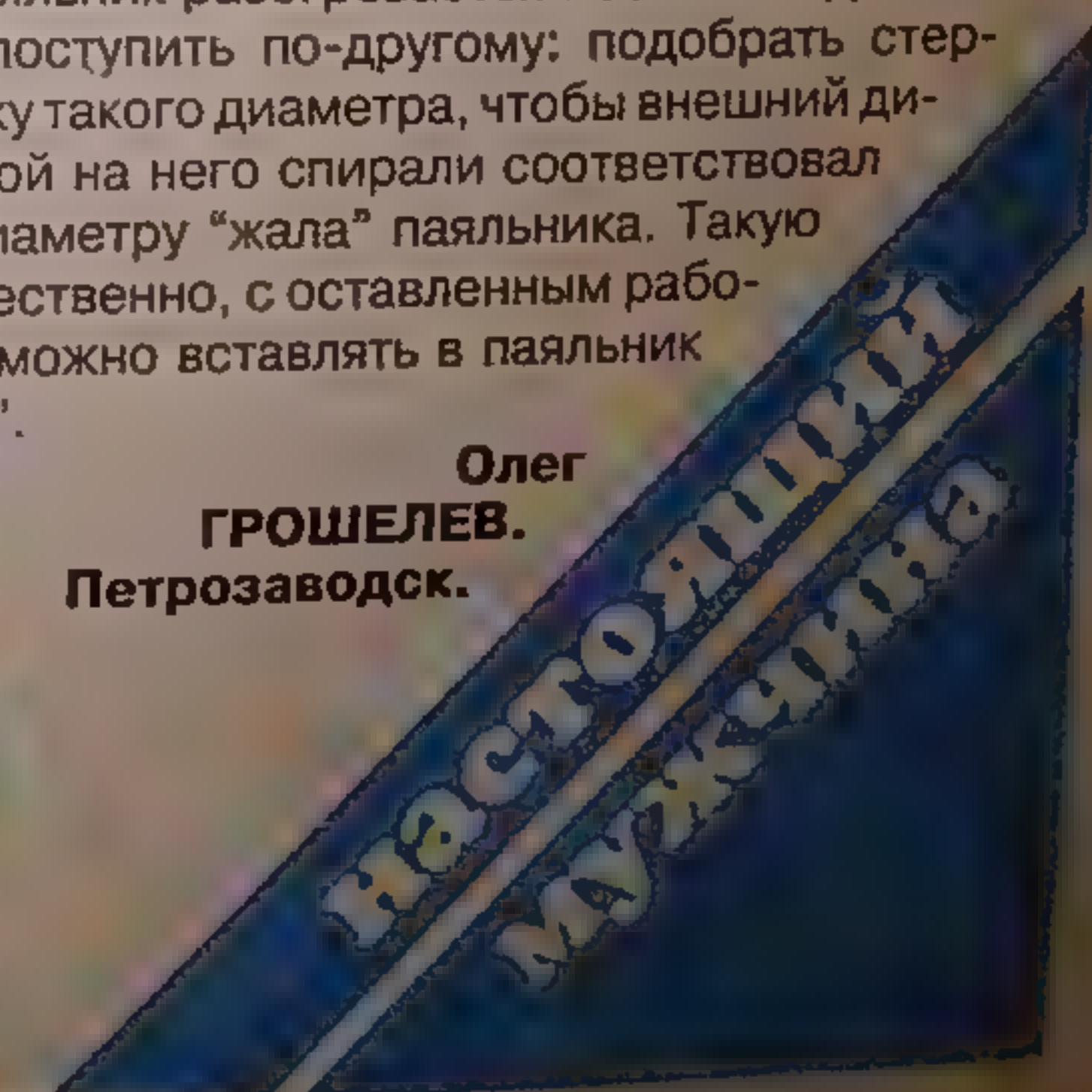
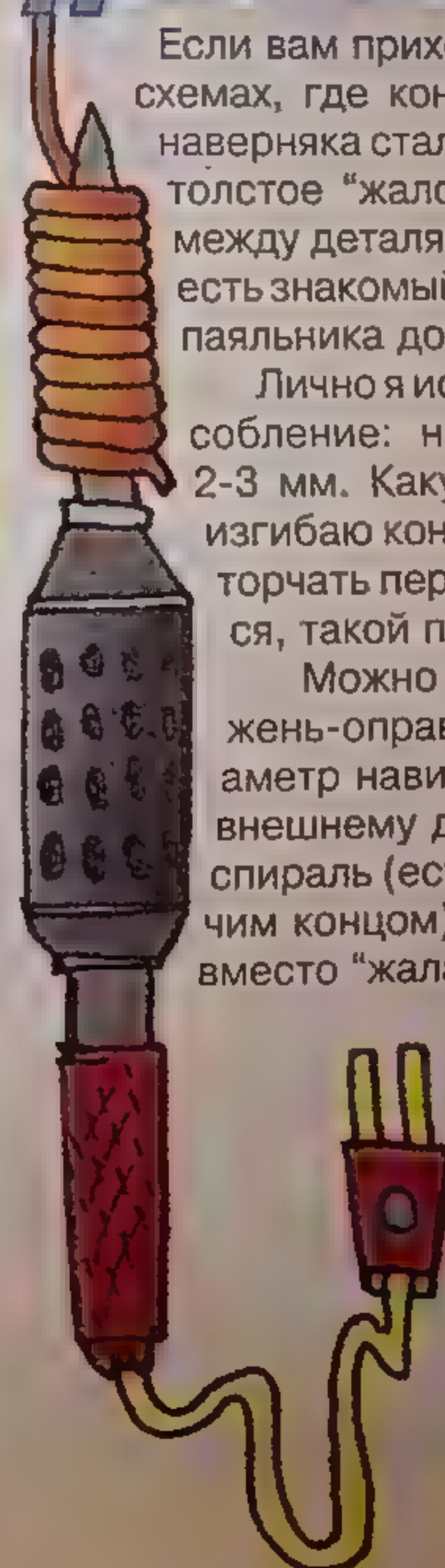
## ДЛЯ ТОПКОЙ РАБОТЫ

Если вам приходилось ремонтировать телевизор на микросхемах, где контакты радиодеталей очень миниатюрны, вы наверняка сталкивались с такой проблемой: как ни старайся, толстое "жало" стандартного паяльника с трудом влезает между деталями или полосками печатной платы. Если у вас есть знакомый токарь, можно попросить его обточить "жало" паяльника до нужного диаметра. А если нет?

Лично я использую для тонкой пайки следующее приспособление: наматываю на "жало" проволоку диаметром 2-3 мм. Какую - неважно, главное - не лакированную, и изгибаю конец так, как мне надо. Конец проволоки должен торчать перед "жалом" сантиметра на полтора. Разумеется, такой паяльник разогревается несколько дольше.

Можно поступить по-другому: подобрать стержень-оправку такого диаметра, чтобы внешний диаметр навитой на него спирали соответствовал внешнему диаметру "жала" паяльника. Такую спираль (естественно, с оставленным рабочим концом) можно вставлять в паяльник вместо "жала".

Олег  
ГРОШЕЛЕВ.  
Петрозаводск.





# КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ШУБОЙ

**Советы по уходу за мехом**

Издавая из натурально-го меха - идеальная одежда для холодной погоды. Однако внешний вид шубы, шапки и мехового воротника зависит от того, как вы за ним ухаживаете.

Придя с улицы, сняв шубу и шапку, встряхните их - это очистит мех от загрязнения, расправит смявшиеся ворсинки.

Сухой мех осторожно расчешите редким гребешком. Периодически один раз в год меховые вещи следует просушить, проветрить на воздухе. Но помните, что белые и светлые меха под действием света желтеют и выцветают.

Чтобы осветлить мех, нужно смазывать кончики волос раствором перекиси водорода (чайная ложка на стакан воды), в который добавлено несколько капель нашатырного спирта. Затем мех тщательно протрите тампоном из ваты, смоченным теплой водой. Только сначала попробуйте этот способ на малозаметном участке.

Чтобы восстановить мягкость огрубевшего меха, смочите изнаночную сторону раствором, содержащим столовую ложку уксусной эссенции и 50 г поваренной соли на литр воды, разложите и осторожно потяните в разных направлениях. Повторите эту операцию несколько раз с интервалом в 2-3 часа.

Иногда удается вернуть меху эластичность и мягкость, смочив изнаночную сторону глице-

рином, разбавленным водой.

Жирные пятна с шапок, воротников и других небольших меховых изделий удаляют чистой тряпочкой, смоченной в бензине.

Пятна от жира и пота удаляются раствором нашатырного спирта (чайная ложка), поваренной соли (3 ложки) и поллитра воды.



смоченной в глицерине или уксусе.

А вот чтобы восстановить блеск потускневшего меха, измельчите ядра грецких орехов, завяжите порошок в сложенную вдвое марлю и протрите этими тампонами мех по шерсти.

**Наталья ЕГОРЧИКОВА.**  
с. Криводановка  
Новосибирской области.

## ПОСУДУ ВЫМЫЕТ КАРТОФЕЛЬ

Очистки картофеля (примерно 1 кг) опустите в литр кипя-

Генеральная уборка - дело трудоемкое и хлопотное. Поэтому предлагаю несколько советов, которые, надеюсь, кому-нибудь пригодятся.

## ВСЕ БЛЕСТИТ И ВСЕ СВЕРКАЕТ!

Пыль с побеленных потолков смахивайте мягкой сухой щеткой на длинной ручке или веником, обернутым чистой сухой тряпочкой, прикрепив его к длинной палке.

Обои протирают чистой сухой тряпкой, а грязные места почистите ластиком.

На ковер или палас насыпьте несколько горстей мелкой соли или спитого отжатого чая, подметите веником и пропылесосьте.

Еще лучше протереть ковры губкой, слегка смоченной в пене любого моющего стирального средства. Также ковры можно промыть нашатырным спиртом, растворенным в воде. Раствор нанесите чистой тряпочкой на вычищенный пылесосом ковер, затем вытрите сухой тряпкой и дайте высохнуть. Если краски на ковре поблекли, попробуйте восстановить их, почистив ковер соленой водой, подкисленной лимонным соком.

Если на ковре в некоторых местах смялся ворс, подержите 3-5 минут эти места над паром, а затем побейте с изнанки выбивалкой и дайте высохнуть.

Мягкую мебель почистите жесткой платяной щеткой, туго обмотанной чистой тряпочкой, смоченной в соленой воде (чайная ложка на литр воды) и отжатой. После этого пропылесосьте или же выбейте пыль выбивалкой. Но сначала накройте мебель большой чистой тряпкой, смоченной в растворе уксуса (столовая ложка на литр воды) и хорошо отжатой. После такой уксусной чистки обивка мебели станет как новая.

Кожаную обивку почистите

декоративной пленкой мебель протрите тряпочкой, пропитанной глицерином и водой (1:10).

Полированная мебель будет выглядеть посвежевшей, если вы протрете ее смесью из двух частей растительного масла и одной части скипидара. Смесью нанесите на шерстяную тряпочку и протирайте круговыми движениями.

Если на полированной поверхности есть пятна от воды, нанесите на них немного муки и протрите тряпочкой, пропитанной машинным маслом.

Если у вас мебель не полированная - подойдет состав из пчелиного воска и скипидара. Растопите на слабом огне столовую ложку пчелиного воска и влейте в него 3 столовые ложки скипидара. Ватным тампоном нанесите смесь на поверхность и, когда она высохнет, отполируйте.

Радиаторы отопления, где вечно скапливается масса пыли, промойте с помощью пульверизатора от пылесоса. Не забудьте постелить под радиатор тряпку, на которую будет стекать грязная вода.

Паркетные полы протрите влажной тряпкой, смоченной водой с глицерином (столовая ложка на литр воды).

Полы, покрытые линолеумом или плиткой, хорошо отмываются водой с добавлением моющего средства и нашатырного спирта (по одной столовой ложке на ведро воды).

А чтобы чистота сохранялась подольше, вымойте в чистой воде чистой тряпкой, смоченной в растворе уксуса (столовая ложка на литр воды) и хорошо отжатой. После такой уксусной чистки обивка мебели станет как новая.



ренной соли на литр воды, разомните и осторожно потяните в разных направлениях. Повторите эту операцию несколько раз с интервалом в 2-3 часа.

Иногда удается вернуть меху эластичность и мягкость, смочив изнаночную сторону глице-

работайте 2-3 раза. Очистив мех, отруби снимают щеткой и выколачивают шубу тонкой палкой. Вместо отрубей можно использовать опилки лиственной древесины. Только они должны быть просеяны и смочены бензином. Цветной каракуль, мех зай-

## ФОРМОЧКИ ИЗ ПРОБКИ

Сейчас трудно купить интересные формочки для печенья. Поэтому хочу поделиться маленькой хитростью. После праздников, особенно Нового года, остаются пробки от шампанского. С их помощью можно испечь сладкие "хризантемки".

На противне раскатайте шарики из любого теста для печенья. Лучше брать песочное. Мож-

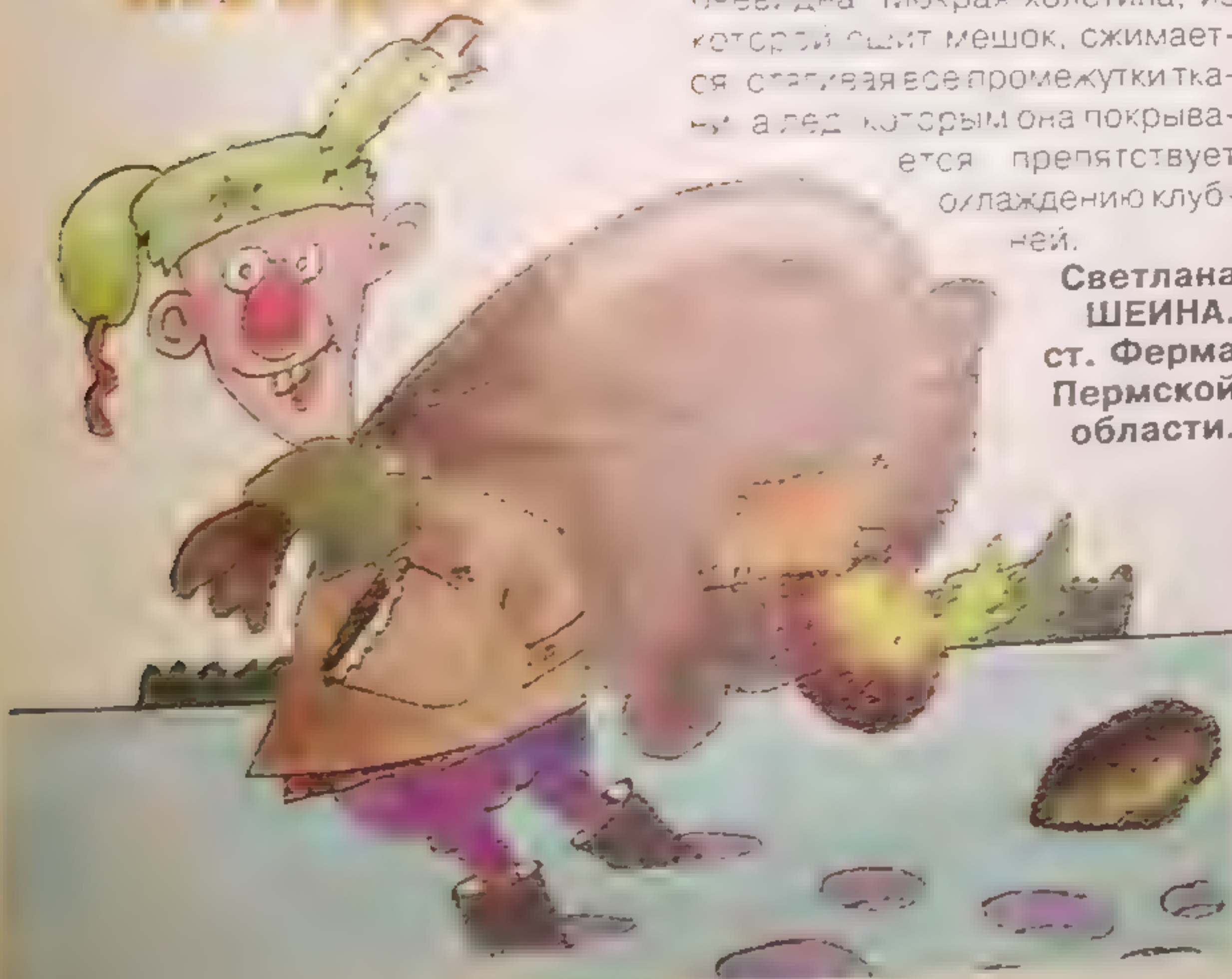


но сделать часть шариков темными (добавить какао), а затем в шарики вдавите верхнюю часть пробки - получаются симпатичные хризантемки.

Светлое печенье соединится с темным с помощью повидла или крема, и можно подавать на праздничный стол.

**Евгения МОРОЗОВА.**  
с. Петропавловское,  
Алтайский край.

## КАРТОШКА В ЛЕДЯНОЙ МУНДАРЕ



Если вам нужно зимой перевозить картофель на дальние расстояния, то окуните мешок в холодную воду, затем засыпьте в него картофель и вновь облейте холодной водой.

Как ни страшен на первый взгляд этот способ, польза его очевидна. Мокрая холстина, из которой шит мешок, сжимается, стягивая все промежутки ткани, а лед, которым она покрывается, препятствует охлаждению клубней.

**Светлана ШЕИНА.**  
ст. Ферма  
Пермской области.

## ПОСУДУ ВЫМОЕТ КАРТОФЕЛЬ

Очистки картофеля (примерно горсть) опустите в литр кипящей воды, добавьте по столовой ложке соли и столового уксуса и прокипятите 5 минут. Жидкость для мытья посуды готова. Смачивайте тряпочку и мойте любую посуду, кроме алюминиевой.

Хранить раствор следует в емкости с герметичной крышкой.

С помощью сырых картофельных очистков можно удалить накипь в чайниках. Опустите картофель в чайник, залейте до верха водой и кипятите около часа.

**Любовь СУРКОВА.** Омск.

## ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ КОТЛЕТЫ

1 Если плоские куски мяса свернуть трубочкой, они прожарятся равномернее.

2 Секрет хорошего жаркого заключается в том, что, смазав мясо маслом и добавив 2-3 столовые ложки воды, надо поставить его сначала в горячую духовку, а затем дожаривать на маленьком огне, каждые 10 минут поливая стекающим соком и прокалывая вилкой.

3 Чтобы приготовить вкусные сочные котлеты, нужно сначала сделать из фарша плоские лепешки, потом каждую лепешку сложить в три раза, придать форму котлеты, обвалить в сухарях и класть на горячую сковородку швом вниз. Тогда внутри котлеты образуются две полоски, в которые и собирается сок.

4 Яйца, хранившиеся в холодильнике, перед тем как варить вкрутую, следует некоторое время подержать при комнатной температуре, тогда при варке их скорлупа не лопнет.

**Наталья КАРПОВА.**  
г. Стерлитамак, Башкирия.

(чайная ложка на литр воды) и отжатой. После этого пропылесосьте или же выберите пыль выбивалкой. Но сначала накройте мебель большой чистой тряпкой, смоченной в растворе уксуса (столовая ложка на литр воды) и хорошо отжатой. После такой уксусной чистки обивка мебели станет как новая.

Кожаную обивку почистите шерстяной тряпочкой, смоченной в яичном белке.

Полированную или покрытую

Поли, покрытые линолеумом или плиткой, хорошо отмываются водой с добавлением моющего средства и нашатырного спирта (по одной столовой ложке на ведро воды).

А чтобы чистота продержалась подольше, вымойте в чистой воде чистой тряпкой подошвы домашних тапочек. Можно их даже пропылесосить.

**Алла СПАДЕРОВА.**  
г. Похвистнево  
Самарской области.

## ВСЕГДА СУХИЕ ВАРЕЖКИ

Обычно на прогулке у малышей варежки быстро намокают, а менять их, если они закреплены на ребенке традиционным способом - с помощью резинки, - дело хлопотное, да и, как правило, нужно снимать шубу или пальто.

Чтобы заменить мокрые варежки на сухие без всяких проблем, к шубке ребенка прямо к пройме с внутренней стороны пришейте по резинке-петле. А варежки прикрепите на них с помощью пуговиц. И тогда вы без хлопот сможете отстегнуть мокрые рукавички и пристегнуть сухие.

**Татьяна СОСНОВСКАЯ.**  
Магнитогорск Челябинской области.



## НЕ РИСУЙ, ПОРОЗ, ЗЕРОЗ!

Стекла на окнах не будут замерзать, если с обеих сторон протереть их смесью, состоящей из 10 частей денатурированного спирта и одной части глицерина.

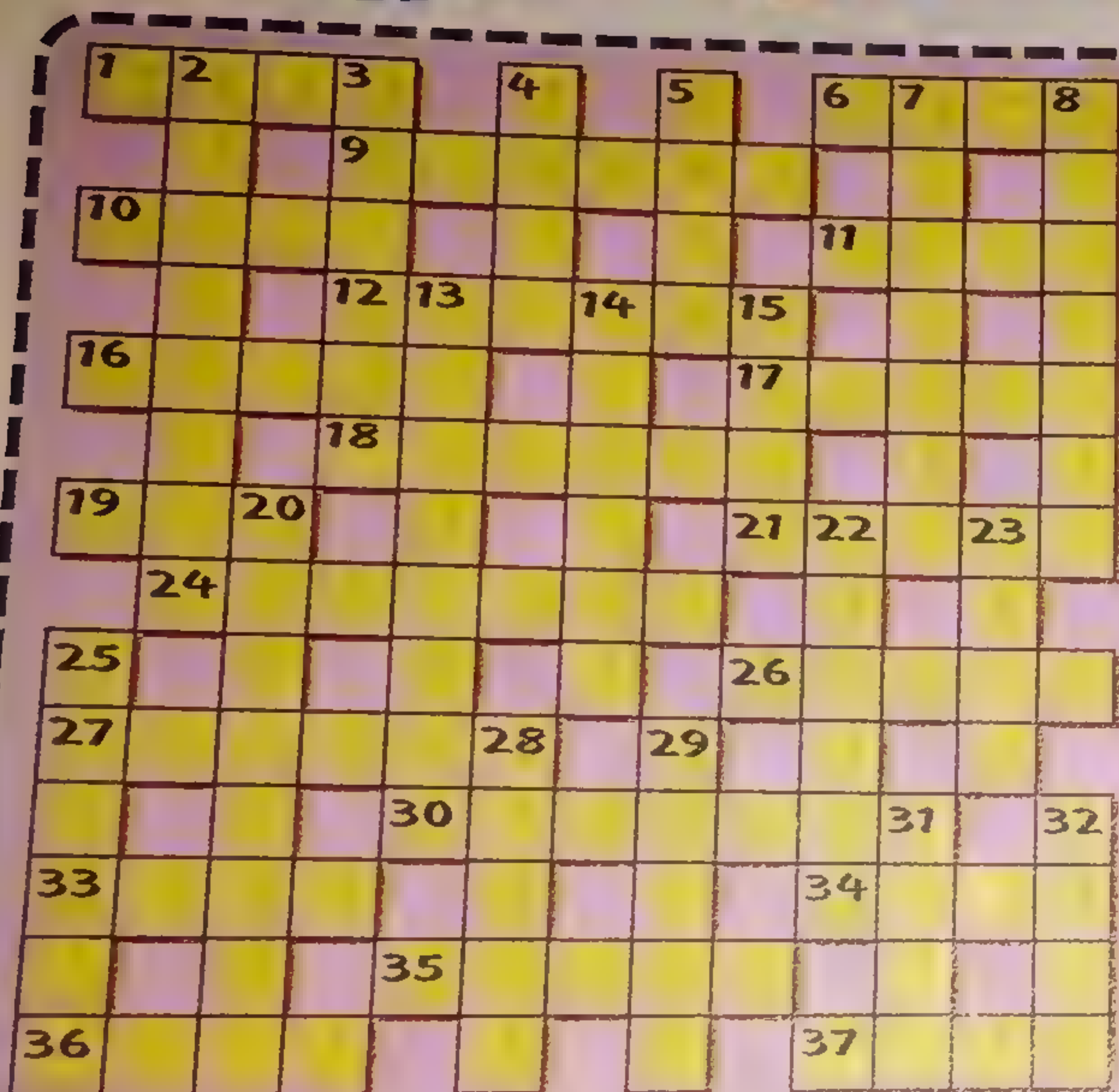
**Лидия ХУДЯКОВА.**  
Челябинск.

Окна не покроются льдом, если протереть их губкой, смоченной теплым раствором соли (столовая ложка на стакан воды).

**Вероника ЧИРКОВА.**  
г. Воткинск,  
Удмуртия.



## СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ МИХАИЛА РОЖКОВА

**ДЛЯ ЖЕНЩИН**

**По горизонтали.** 1. Жалобные женские причитания по покойнику. 6. Киноактер, назвавший героиню Н. Варлей красавицей, комсомолкой, спортсменкой. 9. Порой надо сделать над собой ..., чтобы выполнить трудную работу. 10. Черная птица на белом весеннем снегу. 11. "Женская" карта. 12. Лирик, в стихотворении "Девичник" говорящий от имени невесты. 16. Общепитовский кофе или чай по сути. 17. Южный плод. 18. Бедро после копчения. 19. Поэма М. Алигер о погибшей под Москвой комсомолке. 21. Лекарство, помогающее лучше переносить воздушный полет или морскую качку. 24. Вскидывание рук фанатками, обычное теперь даже на выступлениях бездарного кумира. 26. Хваткий кухонный инструмент. 27. Писательница, написавшая популярную в прежние времена повесть "Васек Трубачев и его товарищи". 30. Сильное возбуждение вокруг модной новинки. 33. Большой желтый плод. 34. Осадок на дне пруда или речной заводи, где прячутся рыбы. 35. Булочный продукт. 36. Любимое блюдо Нонны Мордюковой. 37. Форма лекарства.

**ОТВЕТЫ  
НА КРОССВОРДЫ,  
НАПЕЧАТАННЫЕ  
В № 22**
**ДЛЯ ЖЕНЩИН**

**По горизонтали.** 4. Угодник. 8. Вермут. 10. Фрейндлих. 11. Юшка. 12. Чум. 14. Собак. 19. Роза. 20. Хамка. 21. Ларин. 22. Жако. 24. Цикада. 25. Езда. 26. Неле. 28. Зонд. 31. Лавр. 32. Ахматова. 33. Укор. 34. Шука. 35. Марецкая.

**По вертикали.** 1. Овсюг. 2. Брюхи. 3. Пуф. 5. Гойя. 6. Дидро. 7. Ирина. 9. Траур. 13. Мода. 14. Сало. 15. Береза. 16. Канкан. 17. Шарик. 18. Экваторка. 22. Жандарм. 23. Кальмар. 27. Плащ. 28. Звук. 29. Отец. 30. Явка.

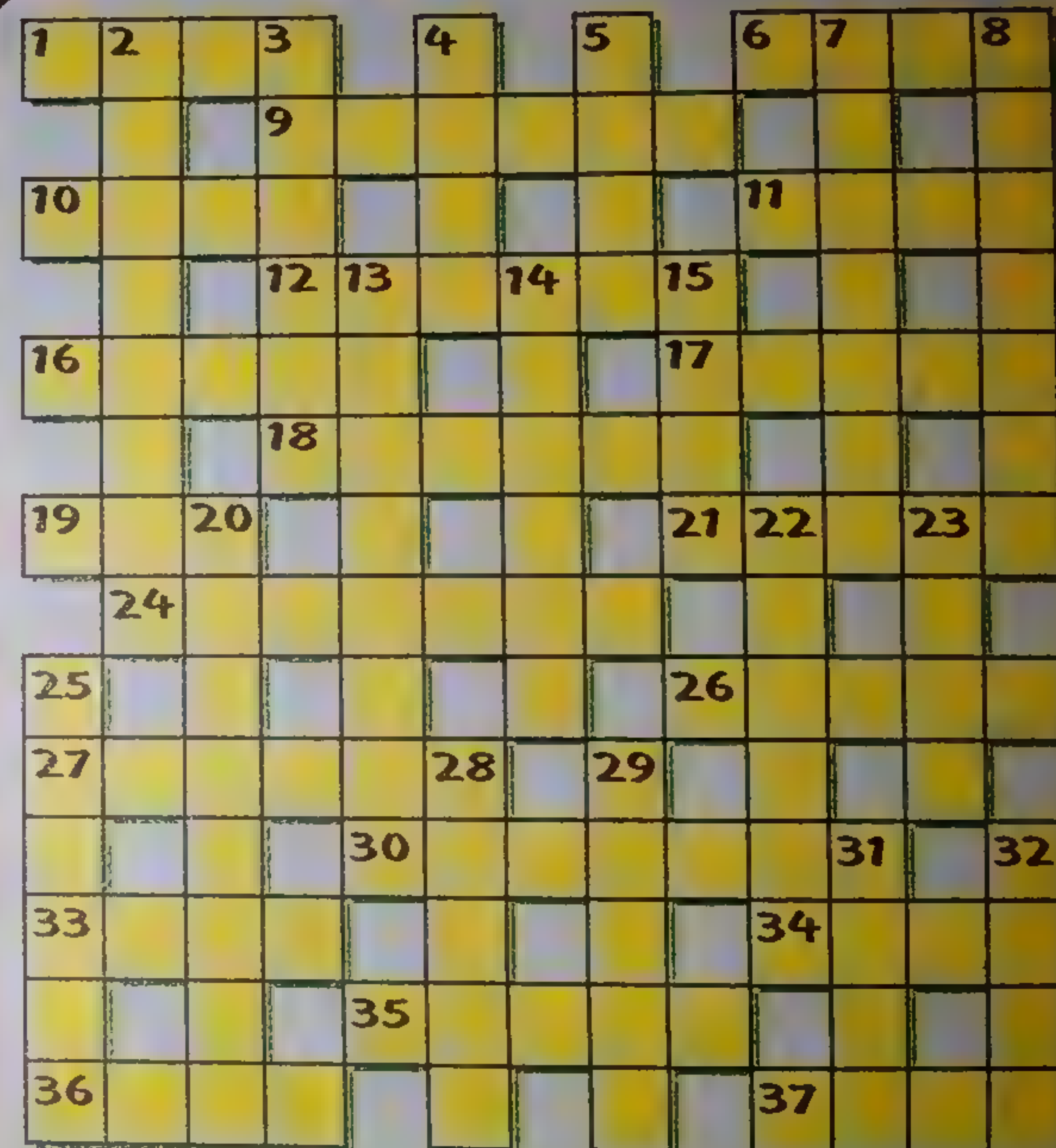
**ДЛЯ МУЖЧИН**

**По горизонтали.** 4. Юдашкин. 8. Маркиз. 10. Жуковский. 11. Ишак. 12. Лещ. 14. Сизгл. 19. Цеце. 20. Делон. 21. Кукиш. 22. Ганс. 24. Сверло. 25. Урод. 26. Лиса. 28. Есть. 31. Фавн. 32. Бронебой. 33. Пила. 34. Толк. 35. Хоккеист.

**По вертикали.** 1. Ямщик. 2. Эрзац. 3. Чиж. 5. Джон. 6. Шасси. 7. "Идиот". 9. Зубец. 13. Щеп. 14. Секс. 15. Эскорт. 16. Лошадь. 17. Черви. 18. Вопросник. 22. Гольбах. 23. Насморк. 27. Офит. 28. Евпл. 29. Реле. 30. Кокс.

**ДЛЯ ДЕТЕЙ**

**По горизонтали.** 3.

**ДЛЯ МУЖЧИН**

**По горизонтали.** 1. Басня И. Крылова о разбитых горшках. 6. Летучее средство наркоза. 9. Поэт пушкинской поры, один из возможных прототипов гончаровского Обломова. 10. Камень преткновения на русских дорогах. 11. Стальной канат в туристском снаряжении. 12. Писатель с этой фамилией неважнецкий, а вот киноактер великолепный. 16. Служитель закона со звездой в вестернах. 17. Поповское изобретение. 18. Утка, от которой охотник не откажется. 19. Прыжковый возглас. 21. Пьеса А. Чехова. 24. Автор "Американской трагедии". 26. Предмет снаряжения хоккейного вратаря. 27. Древнегреческий поэт, написавший поэму "Труды и дни". 30. Заря на щеках, играющая на Руси не последнюю роль в выборе невесты. 33. Задумка, мысль. 34. Тайная квартира революционеров. 35. Имя "отца" Штирлица. 36. Надпись в фильме. 37. Оно гораздо мудренее вечера.

**По вертикали.** 2. Земледелец, выращивающий арбузы и дыни. 3. Басней поэтом, особенно звонко поющий на злобу.



пиявки. **35.** Бульонный продукт. **36.** Любимое блюдо Нонны Мордюковой с отрыванием клешней. **37.** Форма лекарства.

**По вертикали.** **2.** Знаменитый художник, муж художницы Натальи Гончаровой. **3.** Трагический фильм Р. Быкова о талантливой девочке. **4.** Мясная вырезка. **5.** Юбка короче некуда. **7.** Муж, попусту расходующий деньги. **8.** Офицер, претендовавший на Марию Ивановну в "Капитанской дочке" А. Пушкина. **13.** Актриса, сыгравшая в кино 179 ролей - больше всех в России. **14.** Болезненная опухоль. **15.** И греческая богиня победы, и наша киношная премия. **20.** Лесная трава с цепляющимися плодами. **22.** Каждое из семи небольших арабских государств, ставших местом отдыха состоятельных россиян. **23.** Рунное животное. **25.** Цветная полоса, обрамляющая края ткани. **28.** Индийский тмин. **29.** Сочинский курорт. **31.** Суп - это гуща и ... **32.** Самый видный жених в русских сказках.

Вопросник. **22.** Гольбах. **23.** Насморк. **27.** Офит. **28.** Евпл. **29.** Реле. **30.** Кокс.

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** **3.** Стекло. **7.** Нолик. **8.** Мудрец. **9.** Будка. **11.** Утро. **12.** Паста. **13.** Луч. **15.** Негр. **18.** Ушко. **19.** Игра. **20.** Шарф. **21.** Танк.

**По вертикали.** **1.** Хомут. **2.** Яичко. **4.** Трубоч. **5.** Коротышка. **6.** Овца. **9.** Буян. **10.** Друг. **12.** Пудра. **14.** Волк. **16.** Еда. **17.** Риф.

спарившийся калужского зари. **27.** Древнерусский поэт, написавший поэму "Труды и дни". **30.** Заря на щеках, игравшая на Руси не последнюю роль в выборе невесты. **33.** Задумка, мысль. **34.** Тайная квартира революционеров. **35.** Имя "отца" Штирлица. **36.** Надпись в фильме. **37.** Оно гораздо мудренее вечера.

**По вертикали.** **2.** Земледелец, выращивающий арбузы и дыни. **3.** Лесной певец, особенно звонко поющий на заре. **4.** Любимое средство Мойдодыра. **5.** Одинокий певец. **7.** Английский физик, создатель теории электромагнитного поля. **8.** Автомобильная успокоительница тряски. **13.** Нечто среднее между солдатом и командиром. **14.** Дерево с красно-коричневой корой. **15.** Медик. **20.** Широкая городская улица. **22.** Несусветная чушь. **23.** Пьеса В. Маяковского. **25.** Человек, любящий себя гораздо больше нас с вами. **28.** Выяснение отношений с оружием в руках по правилам чести. **29.** Монета, с которой раньше входили в метро. **31.** Окраска. **32.** Орган пчелы, не пугающий пасечника.

## ПИСЬМЕЦО В КОНВЕРТЕ

Недавно моя подруга готовилась к зачету по кулинарии. Я ей дала газету "Друг дома" - мол, может, что интересного найдешь.

А на следующий день она меня расцеловала. Если бы не ты, говорит, я бы зачет не сдала. А я здесь ни при чем. Это ей "Друг дома" помог. Ну просто отличная газета!

Оксана  
КОРКУНОВА  
г. Серов  
Свердловской  
области.



#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** **1.** Кабина эта и тебе знакома. Ты в ней катаешься, не выходя из дома. **4.** Большая палка прыгуна в высоту, например знаменитого Бубки. **6.** Если поет один, это соло. А если вдвоем? **7.** Головокружительный номер в цирке. **8.** Если идут много ребят и громко кричат, то как назвать такую толпу? **9.** О нем, конечно, слышал ты. Живет он в хатке у воды. Плышет он, не снимая шубы, и о деревьях точит зубы. **10.** Если штангист успешно поднял свой тяжелый снаряд, то говорят: он взял ... **12.** Морской светоч, указывающий дорогу кораблям. **15.** Твое, мамин или папин изображение, сделанное фотографом или художником. **17.** Каким общим словом называют апельсин, мандарин и лимон? **18.** Меж двух деревьев сеть висит, а в ней, сопя, твой братец спит. **19.** Сочный и сладкий южный плод с красивым румянцем.

**По вертикали.** **1.** Пора, когда поют птицы и порхают бабочки, а у школьников каникулы. **2.** Прибор, всегда держащий нос по ветру. **3.** Богатырь, одолевший Соловья-разбойника. **4.** Буря на море. **5.** А кто у нас свистит на футбольном поле? **10.** Оперенный мяч для игры в бадминтон. **11.** Чувство, загоняющее душу в пятки. **13.** Что неправильно написал на конверте Ванька Жуков, посылая письмо бабушке? **14.** Ломоть хлеба или пирога. **16.** Письменно вот так "—" выглядящий знак.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместители главного редактора: Варвара БОГДАНОВА, Людмила ВАСИЛЬЕВА, Вадим ХУДЯКОВ.  
Ответственный секретарь Евгений КУЛЕМИН.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Компьютерная верстка Ксении МИНАКОВОЙ.  
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая ГАЛКИНА, Татьяны ЗУБКОВОЙ, Николая КАРДАКОВА, Ольги НОВАКОВСКОЙ.  
Учредитель - ТОО «Редакция газеты «Фаворит».

«Друг дома» принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 229-84-59. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов «ДД» без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Россия, Москва, а/я 95, «Друг дома». Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. Для желающих распространять газету тел. (095) 229-84-16, 229-76-51. Отпечатано в ИПП «Кострома». Тираж 64600 экз. Тип. № 6646 Цена свободная.



# ДРУГ ДОМА

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

№ 7/95  
1999

ВЫХОДИТ  
два раза  
в месяц

## ЧАЙ НЕ ПЬЕШЬ ОТКУДА СИЛА?



## В СВИТЕРЕ - НА ЛУКОМОРЬЕ

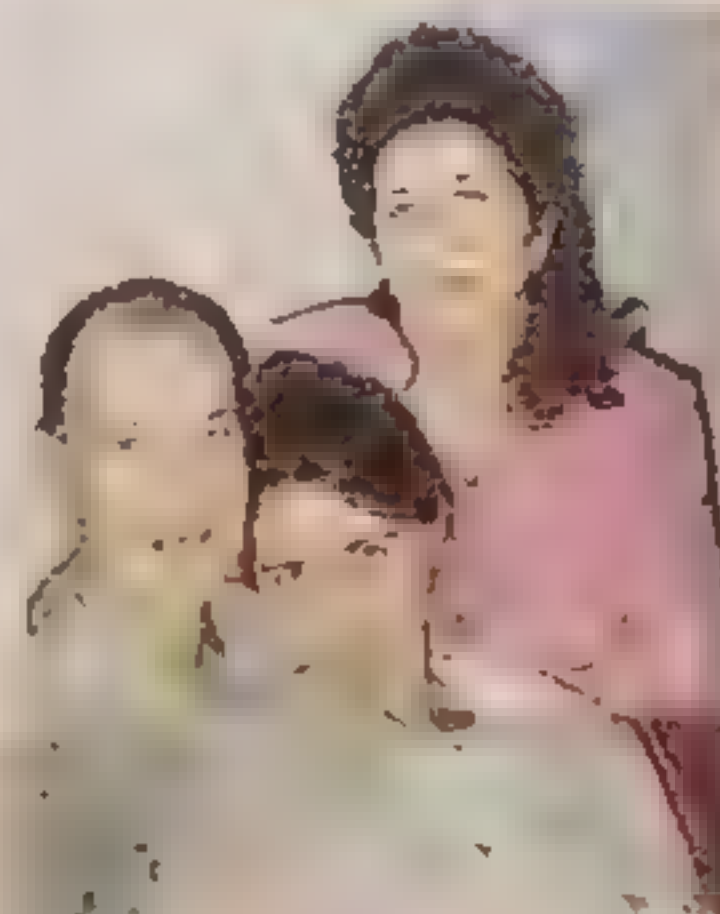
“Друг дома” в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Напоминаем, что награда победителям составляет **300 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в “Друге дома” № 6 победителем уже не в первый раз стала **Лидия Михайловна ЩЕРБАК** из г. Златоуст Челябинской области, предложившая создать “ЛУКОморье” на столе. А наиболее практичным нам показался совет **Елены Николаевны МАТУЗЕВИЧ** из пос. Крестцы Новгородской области, научившей, как из трех старых кофт сделать один красивый свитер.

Поздравляем с заслуженной победой!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ— ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



Семья Нины  
Александровны  
УВАРОВОЙ



Людмила  
СВЕТЛОВСКАЯ  
с мужем Владимиром



Елена МОИСЕЕВА  
с дочерью  
Алиной

лезнее, чем свежесваренные. Зеленый чай - прекрасное лечебное средство при гипертонии, ревматизме, некоторых

и углекислый газ. В результате и получается немного газированный и кисловатый напиток, прекрасно утоляющий жажду. Рецепт его приготовления

“Друг дома” в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы



Очень даже гордится прозвищем "чайник" москвич **Сергей БЕЛЯКОВ**, сообщает **"Пресс Экстра"**. В старину на Руси так называли любителей чая, людей, коллекционирующих различные его сорта. У Сергея, кстати, эта коллекция превышает три тысячи сортов чая.

Беляков утверждает, что продавать чай в металлических баночках и тем более хранить его в них - настоящее кощунство. Аромат чайных листочков не потеряется, а даже усилится, если хранить чай в закрытой деревянной посуде.

Как правильно заваривать чай? Вначале надо определить, бодрящий или успокаивающий напиток вы хотите получить. Бодрящий чай получается примерно после трех минут настаивания, а успокаивающий - через пять-шесть.

Заваривать чай желательно в фарфоровой посуде. Но по истечении положенных трех или пяти-шести минут чай следует процедить в стеклянный чайник. Причем моют его только теплой водой без мыла и моющих средств.

И еще. Чай, простоявший более часа, рекомендуется вообще не использовать: целебные свойства он уже потерял.

Кстати, как выяснили американские ученые, чай, в частности зеленый, обладает и лечебными свойствами. Зеленый чай содержит катехин, который предупреждает развитие онкологических заболеваний. Причем в опытах на мышах он не только зарекомендовал себя как средство профилактики, но и уменьшал размеры довольно далеко зашедшей раковой опухоли.

Однако сначала были выявлены антибактериальные свойства зеленого чая. Его настои используются для лечения кишечных заболеваний, колита и дисбактериоза, например. Двухдневный и даже трехдневный настой такого чая гораздо по-

лезнее, чем свежесваренные. Зеленый чай - прекрасное лечебное средство при гипертонии, ревматизме, некоторых заболеваниях печени. Он способствует более интенсивному накоплению в организме витамина С. Оказывает тонизирующее действие на сердечную мышцу, причем делает это более мягко и деликатно, чем черный чай. А зеленым он называется потому, что не подвергается тепловой обработке при высоких температурах. Таким образом, полезных веществ в нем остается в 17-20 раз больше, чем в байховом черном чае.

Большой популярностью у нас пользуется чайный гриб. Во многих семьях есть большие трехлитровые банки со сладким чаем, в которых как раз и "живет" такой гриб. Он преобразует часть сахарозы в этиловый спирт

и углекислый газ. В результате и получается немного газированный и кисловатый напиток, прекрасно утоляющий жажду.

Рецепт его приготовления прост. Чайную заварку прокипятите еще раз. Затем разведите чай кипятком, добавив сахар из расчета две ложки на стакан, остудите до комнатной температуры и залейте им гриб в банке. Банку закройте марлей, чтобы туда проходил воздух. Через неделю напиток готов. Не забывайте только подливать в него чай.

Хотя чайный гриб был завезен в Россию в начале века, его свойства до сих пор не изучены полностью. Считается, что он полезен при гипертонии, некоторых заболеваниях кишечника, улучшает обмен веществ. Но если у вас повышенная кислотность, откажитесь от употребления грибного чая.

## Одна в квартире не скучаю - "Друга дома" я читаю

Друзей нынче найти непросто. Особенно таких верных, надежных и полезных, как "Друг дома". Поэтому собирайтесь на почту - началась подписка на "Друга дома" на второе полугодие 1999 года. Это самый надежный способ получать газету без проблем, а не гоняться за ней по киоскам. Тем более не исключено, что нынешняя стоимость подписки к тому времени, когда вы ее начнете получать, из-за возможной инфляции может показаться смешной.

Наш индекс - 34199 в Объединенном каталоге ГК РФ по связи и информатизации "Подписка-99" (он зеленого цвета) и в Каталоге управления ФПС Москвы "Московский почтамп".

Подписавшись на "Друга дома", вы будете получать от него советы на все случаи жизни. А "Друг дома" плохого не посоветует!

Эту фотографию своей любимицы Даши прислала наша читательница из Кирова Ольга Михайловна Ситникова.



Семья Нины Александровны УВАРОВОЙ

Людмила СВЕТЛОВСКАЯ с мужем Владимиром

Елена МОИСЕЕВА с дочерью Алиной

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **1500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - десять



Елена РУЛЯКОВА с сыном Сергеем

читателей, которым достанутся призы по **150 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до указанной в купоне даты, в данном случае - **до 5 мая 1999 года**. Если есть желание, присылайте свои фотографии.

А теперь подведем итоги.



Галина Ивановна ДЕНИСОВА

После розыгрыша анкет из 3-го номера "Друга дома" в счастливую десятку попали **Наталья Васильевна БАБИЧУК** из г. Находка Приморского края, **Юлия Александровна БЕЛИЦКАЯ** из г. Ожерелье Московской области, **Елена Борисовна ГЛУХИХ** из г. Киселевск Кемеровской области, **Зоя Михайловна ГРЕБЕНКИНА** из г. Котельнич Кировской области, **Галина Ивановна ДЕНИСОВА** из г. Котово Волгоградской области, **Елена Васильевна МОИСЕЕВА** из пос. Серышево Амурской области, **Клавдия Ильинична МОРОЗОВА** из пос. Ухолово Рязанской области, **Елена Владимировна РУЛЯКОВА** из Пятигорска Ставропольского края, **Людмила Витальевна СВЕТЛОВСКАЯ** из г. Тосно Ленинградской области и **Нина Александровна УВАРОВА** из Читы.



Клавдия Ильинична МОРОЗОВА

Поздравляем победителей!

"Друг дома" № 7

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 5.05.99 г.





Сегодня существует множество методик оптимального выбора вида спорта, но наиболее современная - пальцевая дерматоглифика. О том, как по от-

## БАСКЕТБОЛ И ОТПЕЧАТКИ ПАЛЬЦЕВ

печаткам пальцев определить физические возможности человека, рассказывает автор исследований - заведующая лабораторией спортивной антропологии, морфологии и генетики Московского института физкультуры Тамара АБРАМОВА.

- Дело в том, что люди, достигшие в спорте больших результатов, имеют много общего. Например, спринтеры - как правило, по темпераменту холерики, люди несдержанные, вспыльчивые; однообразный, монотонный труд для них просто неприемлем. Поэтому нашей задачей стало найти такие характеристики, по которым можно было бы определить развитие тех или иных физических качеств. Таким критерием оказались узоры, образованные линиями на подушечках пальцев. Узоры можно разделить на три группы: дуги, петли и завитки.

Наличие дуг предполагает слаженные физические возможности, но зато высокую психическую доминанту, ориентацию на свою целевую установку, авторитарность, амбициозность, нежелание прини-

*Когда подрастает ребенок, у родителей нередко встает вопрос о том, в какую спортивную секцию его отдать. Кто-то руководствуется собственными пристрастиями, кто-то модой. Как правило, не правы и те и другие.*

ваться на общую физическую подготовку. И выбирать для себя скоростно-силовые и простые по координации виды спорта, требующие максимальной отдачи в минимальное время. Во время тренировок такого ребенка не нужно торопить. Казалось бы, самые простые вещи следует объяснять и отрабатывать по нескольку раз.

Но это отнюдь не означает,

Если больше завитков - человек добьется больших успехов в фехтовании, гимнастике, борьбе, боксе, в парном виде фигурного катания, то есть там, где необходима сложная скоординированность движений. Для таких людей характерен дефицит скоростно-силовой компоненты при большой выносливости. Однако помните, что это люди очень трепетные,

что, если ваш ребенок хочет заниматься борьбой, ему следует отказаться от этой затеи. Просто и вы, и он должны учитывать, что ему придется чуть сложнее, он будет медленнее добиваться успеха.

Если у ребенка преобладают завитки и петельки, то этот человек в принципе может заниматься чем угодно. Наличие петельки говорит о том, что обладатель в любой жизненной ситуации будет решать проблемы с выгодой для себя. Для него характерны такие качества, как хитрость, изворотливость. Такого ребенка можно смело отдавать в легкоатлетическую секцию, конькобежный спорт. Но если он начнет, например, заниматься борьбой, то предварительно поговорите с тренером, предупредите его, что ребенок "скоростной", попросите не ругать его в случае неудач и применять методы постепенных, поэтапных тренировок.

склонные к депрессиям, самодеструкции. В экстремальной ситуации они могут сорваться; впрочем, и затяжная тягостная обстановка для них пагубна.

Но есть виды спорта, в которых успеха достигают самые разные люди. Например, марафон. К хорошим результатам могут прийти как медлительные и выносливые, так и скоростные спортсмены. Но тренироваться они должны по-разному. Таким образом, генетические особенности не только дают человеку выбор сферы деятельности, но и показывают, каким способом лучше добиваться результата.

И еще один момент. Помните, что преобладание дуг указывает на увеличение риска физических заболеваний, а преобладание завитков - психических.

Записала  
Татьяна АЛЕШИНА.

- У меня сил больше на тебя нет, это кошмар, а не ребенок, - на грани истерики кричит мама. В то время как дорожное чадо с довольной улыбкой разбирает будильник. Просто для того, чтобы посмотреть, кто там тикает внутри. А через две минуты, не обнаружив там ничего интересного, с дикими воплями начинает скакать по комнате.

Это не кошмар, не наказание, это просто гиперактивный, или, более правильно - расторможенный ребенок. И если ваш ребенок именно такой, то никакие слезы, упреки и наказания здесь не помогут. В первую очередь необходимо разобраться в причинах такого поведения и, основываясь на них, строить ваши отношения с ребенком.

Во-первых, расторможенность может быть обусловлена заболеваниями центральной нервной системы, являться следствием внутриутробных или родовых травм. Как правило, такие дети очень страдают от того, что не могут контролировать свои

Например, ребенок хочет играть в мячик близко от дороги, по которой иногда проезжают машины. Пусть играет, но предупредите его, что мяч может попасть под колеса и лопнуть. В этом случае малыш просто останется без мяча, а другой покупать ему никто не будет. Или еще пример. Ребенок тянется к стеклянной вазе. Дайте ему ее посмотреть, но предупредите, что если ее уронить, то она разобьется, и он, во-первых, останется без вазы, во-вторых, порежет руки и ему будет больно, в-третьих, придется взять веник и убирать осколки. Может быть, на первых порах ваши предупреждения и останутся без внимания, но, по мере того как малыш начнет убеждать в их правоте, он будет все больше к ним прислушиваться, соотносить свои действия с их вероятными последствиями и в результате задумываться о том, стоит это делать или нет.

Но если вы все же катего-

## НЕУДОБНЫЙ РЕБЕНОК

поступки, смены настроения. Очень часто после вспышек они становятся вялыми, сонливыми. И здесь в первую очередь необходима помощь врача-невропатолога.

Вторая, наиболее многочисленная категория расторможенных детей - это активные, живые, подвижные ребята, доставляющие взрослым множество хлопот. Правильнее было бы сказать, что это не расторможенные, а неудобные дети. И это уже проблема не ребенка, а взрослых.

Посмотрите на себя. Если кто-то из родителей слишком вспыльчивый, непоседливый, суевликий, вполне вероятно, что

рически не разрешаете что-либо, то помните: на каждое "нельзя" должно быть свое "можно". Нельзя ломать игрушки, но можно построить башню из кубиков, а потом ее разрушить. Такой метод, как показывает практика, более эффективен, чем безапелляционное родительское "нет", которое, как правило, теряет свою силу, когда родителей не оказывается поблизости.

Однако нередко бывают случаи, когда родители - спокойные, уравновешенные люди, а ребенок тем не менее крайне расторможен. Здесь можно говорить о том, что его поведение носит энцефальный характер. Это так называемый



три группы: дуги, петли и витки.

Наличие дуг предполагает снижение физическое возмужности, но зато высокую психическую доминанту, ориентацию на свою целевую установку, авторитарность, амбициозность, нежелание принимать информацию на веру - все должно быть проверено только на собственном опыте. Такие дети редко достигают больших успехов в большом спорте. Правда, при наличии цели они могут добиться определенных результатов, но при этом окончательно подорвут здоровье. Поэтому им лучше ориентиро-

вать его в случае неудач и применять методы постепенных, поэтапных тренировок

Записала  
Татьяна АЛЕШИНА.



Внуку 7 лет, уже год он занимается спортивной борьбой. Стали замечать, что он стал очень агрессивным, нервным. Может, этот вид спорта так влияет на психику ребенка?

**Светлана ДОБРОВОЛЬСКАЯ.**  
г. Дальнереченск  
Приморского края.

## ДРАЧУНА ДРАКЕ НЕ УЧАТ

Нашей читательнице отвечает научный сотрудник Московского института психотерапии **Ирина ВИНОГРАДОВА**

- Во-первых, в этом случае прежде всего нужно разобраться, только ли спорт виноват. Может быть, у ребенка возникло сразу несколько проблем (в школе, в семье, во дворе), с которыми он не может справиться, и поэтому реагирует на все таким образом. Постарайтесь спокойно поговорить с ним, может быть, вы сможете вместе найти выход.

Обязательно поговорите с тренером вашего ребенка. Дело в том, что тренер в боевых искусствах должен быть в первую очередь воспитателем, психологом. И поэтому ситуация, когда его воспитанник начинает демонстрировать свои умения на одноклассниках, требует вмешательства с его стороны. Может быть, ему стоит поговорить с вашим ребенком о том, что боевые искусства - это не только умение огрывать и наносить удары, но и определенная философия, мировоззрение человека.

Задумайтесь: а с какой целью вы отдали малыша именно в эту секцию? Если для общего физического развития, то, может быть, лучше подобрать какой-нибудь другой вид спорта - легкую атлетику, футбол, плавание? А вот если ребенок изначально был излишне возбудимым, проявлял склонность к агрессии, и вы рассчитывали на то, что, "выпустив пар" в спортивном зале, он дома будет спокойным и хорошим, то добились обратного эффекта. Занятия таким спортом будут стимулировать развитие агрессивных черт характера.

хлопот. Правильнее сказать, что это не расторможенные, а неудобные дети. И это уже проблема не ребенка, а взрослых.

Посмотрите на себя. Если кто-то из родителей слишком пспыльчивый, непоседливый, суетливый, вполне вероятно, что ребенок будет вести себя так же, просто копируя поведение старших.

Вспомните, какими вы были в детстве. Если так же постоянно куда-то бежали, разбивали коленки и локти, разбирали игрушки, чтобы посмотреть, как они сделаны, то поведение вашего чада вполне закономерно. Он просто унаследовал ваш темперамент. И так же, как и вы, по мере взросления научится сдерживать свои порывы, контролировать поступки и принимать компромиссные решения.

А пока вам следует в первую очередь набраться терпения и направлять его энергию в мирное русло. Например, если малыш без остановки носится и прыгает по комнате и при этом еще кидает мяч, попытайтесь разнообразить его игру, предложив три раза подпрыгнуть, два раза подкинуть мячик и один раз кувырнуться.

Для такого ребенка необходимо найти такое занятие, которое бы его по-настоящему увлекло. И неважно, что это - футбол или рисование, главное, что вся бушующая в нем энергия будет направлена на достижение высоких результатов. Которые, надо сказать, появятся довольно быстро. Как правило, такие ребята более любознательные, сообразительные, а за счет большего количества набитых шишек имеют больше жизненного опыта. Но для них очень важно научиться механизмам самоконтроля, выработать внутреннее тормоза. Для этого можно использовать методику, которую, как правило, называют японской. Вы ребенку ничего не запрещаете, но зато честно предупреждаете его о возможных последствиях, и пусть он сам решит - отказаться ему от этой затеи или нет. Естественно, речь идет о ситуациях, не угрожающих его жизни и здоровью.

Однако нередко бывают случаи, когда родители - спокойные, уравновешенные люди, а ребенок тем не менее крайне расторможен. Здесь можно говорить о том, что его поведение носит знаковый характер. Это так называемые дети-"клоуны", которые постоянно привлекают к себе внимание своими выходками. Но делают они это лишь для того, чтобы показать, как им плохо и одиноко. Причем настолько плохо и одиноко, что даже раздражение и злость родителей для них лучше, чем равнодушные. "Пусть лучше меня отшлепают, - считает малыш, - чем не замечают совсем".

К тому же иногда дети очень умело используют расторможенность для того, чтобы добиться желаемого. Например, если ребенку, который изводит капризами все семейство, говорят: будешь себя хорошо вести - получишь конфетку, он прекрасно усваивает: чтобы получить сладкое, нужно сначала немного поплакать, а потом быстренько успокоиться.

Или еще пример. Ребенок устраивает истерики в магазине, на улице, потому что прекрасно знает: дома на маму его слезы нужного эффекта не произведут (все равно не даст сладкого), а на улице обязательно найдутся сердобольные бабушки, которые вынудят маму пойти на поводу у ребенка. (Ну как вам не стыдно, дайте ему конфетку, ведь он же так плачет!)

В обоих случаях не стоит потакать капризам. Если вы уступите один раз, можете быть уверены, что ситуация повторится еще неоднократно. Для того чтобы ее не допустить, покажите ребенку, что таким образом он точно ничего не добьется. Поэтому старайтесь поощрять ребенка, когда он спокойный и веселый, а не тогда, когда заходится в крике.

**Ирина ВИНОГРАДОВА,**  
сотрудник Института психотерапии.  
Тел/факс (095) 474-25-41.

## Игровая газета для всей семьи ФАВОРИТ

Призовой фонд каждого номера - 5000 рублей

Подписавшись на "Фаворит", вы обязательно получите газету вовремя. А значит - у вас будет достаточно времени, чтобы ответить на призовые кроссворды, решить логические задачи или ребусы. В каждом номере также свежая информация из всех уголков мира: политика, история, светская хроника и тайная жизнь знаменитостей. Читайте и выигрывайте! Время работает на вас.

Наш подписной индекс - 40856 в Обьединенном  
госе ГК РФ по связи и информатизации "Подписка-99"



- Ревность моего мужа просто не знает пределов, - рассказывала 30-летняя Анна. - Начиналось все с каких-то милых пустячков... Я по незнанию сначала принимала поведение Вадима за заботу обо мне: он встречал меня с работы, сопровождал в магазины, заходил за мной, если я засиживалась у подружки... Но со временем его отношение ко мне становилось все более жестким - с кем я так долго говорю по телефону, почему я так тщательно одеваюсь перед выходом из дома и о чем это я, будучи в гостях, так самозабвенно беседовала с его приятелем? Я почему-то начинала оправдываться за каждую минуту опоздания, за улыбку другому и даже за то, что купила себе новое платье...

Он ревновал меня даже к моему прошлому! Однажды я случайно узнала, что Вадим прослушивает все мои телефонные разговоры. Но вместо того, чтобы возмутиться, я вдруг почувствовала себя виноватой и стала вести себя еще более осторожно. Хотя у меня и в мыслях не было изменять супругу, я постоянно чувствовала себя преступницей. Прошло уже почти три года нашей семейной жизни, и я, по словам моих подруг и знакомых, из веселой жизнерадостной женщины превратилась в измученную усталую тетку. Что делать с этой ревностью - ума не приложу. Пробовала с ним разговаривать, убеждала - все без толку...

Одной из самых распространенных причин супружеских конфликтов является гипертрофированная ревность у одного из супругов. Оно и понятно, ведь ревность со временем способна разрушить даже самое глубокое чувство. В чем же причина столь вредного и не позитивного проявления эмоций?

Считается, что на начальном этапе любовных взаимоотношений ревность бывает вполне естественна и понятна. Ведь вы еще по-настоящему не знаете

## ШАГ ВПРАВО, ШАГ ВЛЕВО...

### Это еще не попытка к бегству

друг друга, ваша связь еще не окрепла, и поэтому вполне может появиться чувство страха и неуверенности. К тому же, если вам известно, что до вас у вашего партнера был любимый человек, вас мучит тревога: не слабее ли его чувство к вам, чем то, первое? И если он расстался с первой женщиной, не ожидает ли и вас такой же финал?

На самом деле человек устроен так, что, сколько бы раз он ни испытывал чувство любви, оно всегда будет разным. Разным - не значит хуже или лучше, сильнее или слабее, просто оно будет совсем другим. И поэтому каждая любовь в своем роде первая и единственная. Поэтому тревога и ревность к прошлому совсем не обоснованна. И если ее не укротить в самом начале, то она здорово усложнит вашу жизнь.

В нормальных семейных парах ревность, естественно, может возникать время от времени. Но, быстро вспыхнув, она точно так же быстро угасает. Ненормально, когда чувство ревности присутствует постоянно и становится неотъемлемым фоном семейной жизни.

Как правило, ревность возникает тогда, когда один из партнеров относится к другому как к собственности и даже не допускает, что у другого человека могут быть свои мысли, потребности, желания. И тогда любой шагок в сторону рассматривается как попытка к побегу. Интересно, что ревнивцы обычно приписывают себе самые благородные побуждения, объясняя свое поведение необыкновен-

ной любовью, хотя на деле это абсолютно не связано друг с другом. Ревнуют обычно тогда, когда чувствуют угрозу своей собственной значимости: если мне предпочтут кого-то другого, значит, я в чем-то неполноценен... Как же можно пережить такой кошмар?!

Ревнивыми бывают также люди эмоционально инфантильные, не умеющие выстроить с любимым человеком равные отношения. Они обычно настаивают, чтобы супруг посвящал им все свободное время, как когда-то давно делали их родители. Они привыкли жить "за ручку с мамой", и когда партнер не следует их стереотипу, тут же начинаются упреки и обвинения во всех смертных грехах.

Бывает, что чувству ревности подвержены люди с определенным типом характера, которые просто жить не могут без выяснения отношений, скандалов, эмоциональных всплесков. Но иногда чувство ревности просыпается и у вполне спокойных партнеров. Если, к примеру, супруг ни с того ни с сего резко меняет стиль поведения, перестает объяснять свои поступки, рассказывать о делах, то вторая половина (иногда, кстати, вполне обоснованно) скатывается в столь неприятные ощущения.

Как же быть в ситуациях, когда вы сталкиваетесь с частыми проявлениями ревности? Во-первых, ни в коем случае не молчать, не обижаться, не копить раздражение, а обязательно поговорить с супругом. И сделать это спокойно и доброжелательно, объяснив какие-то непо-

нятные или задевающие вашу половину моменты. Начать и закончить разговор нужно так, чтобы обязательно подчеркнуть значимость вашего партнера. К примеру: мне так понравился вечер, кстати, на мой взгляд, ты был там самым неотразимым мужчиной. Ты заметил, как на тебя смотрели женщины?! Далее - объяснить неприятную для супруга ситуацию: мы так долго разговаривали с твоим приятелем, который рассказывал очень интересные вещи, и я подумала, что его советы по поводу дачи очень пригодятся для нас с тобой... И закончить свое высказывание опять же подтверждением значимости супруга: это вполне естественно, что у такого умного мужчины, как ты, вполне достойные друзья...

Если же ревность постоянно присутствует в вашем доме, то в этом случае нужно полностью менять взаимоотношения с супругом, выстраивая с ним равноправные партнерские отношения. Это длительная и кропотливая работа, но, как правило, всегда ведущая к успешному концу. Только нужно очень последовательно отстаивать свои права и ни в коем случае не придавать ревности такого огромного значения, как партнер. Сойдут и юмор, и шутка, и недоуменное пожатие плечами... Если вы не будете реагировать слезами, оправданиями и чувством вины, сквозящим в вашем голосе, и при этом целенаправленно отстаивать свои права на работу, учебу, общение с подружками, то в итоге ваш супруг привыкнет к такому положению вещей. Только обязательно давайте ему понять: я тебя люблю, я хочу быть с тобой, но я буду строить свою жизнь, исходя не из твоих капризов и настроений, а из реальности и своих потребностей. Если игру ревнивца не поддерживать удобным для него образом, то рано или поздно он потеряет к ней интерес и невольно начнет перестраиваться...

Алла ПОВОЛЯЕВА, психолог.

# С ЛЮБИМЫМ - НЕ СТРАШНО



# С ЛЮБИМЫМ - НЕ СТРАШНО



**Доктор ЯРОЗОВИЧ**  
Брянская область  
г. Брянск  
ул. Мухоморова  
д. 10  
"Орел-Град"

*Прочла, что через оральный секс СПИД не передается. А как другие болезни? Может, лучше заниматься оральным сексом, а не обычным?*

**Татьяна,  
Брянская область.**

Оральный секс - стимуляция половых органов партнера ртом. Воздействие женщины на мужчину называется минет, мужчины на женщину - куннилингус. Как и любое другое действие, оральный секс может быть нормальным проявлением сексуальности (если его практикуют с обоюдного согласия) и отклонением от нормы (если им занимаются по принуждению). К оральной стимуляции время от времени или постоянно прибегают более 70 процентов супружеских пар. Мужчина может прибегать к куннилингусу, если у него слабая эрекция или ускоренное семяизвержение, и он не может удовлетворить жену обычным способом. К куннилингусу могут прибегать некоторые особенно-

сти эротической чувствительности женщины.

Женщина может совершать минет для усиления слабой эрекции партнера, а также если у мужчины семяизвержение не наступает при обычном сношении (это бывает, но крайне редко). Кроме того, оральный секс практикуют из любопытства, из желания сделать приятное любимому человеку, если травма или заболевание не позволяют иметь обычный коитус из-за скованности движений или слабости, наконец, просто потому, что нравится им заниматься.

В 60-е годы, на заре сексуальной революции в Америке, появилось мнение, что оральный секс - чисто человеческое проявление и служит доказательством любви как вторичный сексуальный рефлекс (доставление удовольствия партнеру, отказываясь в удовольствии себе). Однако множество проституток быстро овладели этим способом стимуляции и стали требовать прибавку к оплате под предлогом того, что не просто обслуживают клиента, а любят его. Из этого понятно, что сам по себе оральный секс не является признаком ни любви, ни ненависти, а лишь одним из видов эротического воздействия наряду с обычными поцелуями, прикосновениями к груди или половым органам.

Если воспитание и отношение к сексу позволяют прибегать к стимуляции ртом, то единственным фактом, сдерживающим человека, может быть лишь несоблюдение гигиены партнером. Как говорят французы, "к началу любви гениталии должны быть чище, чем шея, а шею нужно мыть каждый день". Однако, как показали психологические исследования, большинство женщин свою мочеполовую систему (не забывайте, что и те, и другие органы у нас

находятся в одном месте) воспринимают в первую очередь как мочевую, а мужские органы - именно как половые. Мужчины же в большинстве своем и свои, и женские органы воспринимают как половые.

Однако есть один парадокс, о котором в основном знают лишь медики: в норме половые органы гораздо чище, чем рот. Хотя нам это не приносит никаких неудобств, во рту живет множество разных видов микробов, а во вла-

при оральном контакте, да и то при очень неблагоприятном стечении обстоятельств.

Чаще всего встречается гонорейная ангина, как правило, протекающая гораздо тяжелее, чем обычная, и с трудом поддающаяся лечению. Сифилисом можно заразиться, если на половых органах есть первичное поражение - твердый шанкр, а

оральном контакте не передаются.

Если же посмотреть на ту же проблему с другой стороны, то плохие зубы могут быть источником стрептококков или стафилококков, которые часто вызывают воспаление гениталий, такое же чувствительное, как, например, трихомонадное. Так что, прибегая к оральному контакту, в определенной мере рискуют оба партнера.

Однако напоследок хочется подчеркнуть, что



все описанное - настолько большая редкость, что с постоянным, проверенным партнером бояться нечего. Опасайтесь случайных связей, но будьте раскованны с любимым - и вам ничто не страшно.

галище только один, который предупреждает заселение болезнетворных бактерий. Поэтому при контакте рта и половых органов еще неясно, кто кому что может передать...

Заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП), включают в себя венерические (гонорея, сифилис, трихомониаз, мягкий шанкр), а также инфекции мочеполовых органов (гарднереллез, герпес гениталий, кандидоз, остроконечные кондиломы, микоплазмоз), СПИД, кожные заболевания (чесотка, педикулез, контактный моллюск). Из этого списка лишь половина может быть передана

во рту второго партнера есть какая-то ранка. Остальные возбудители венерических болезней не живут на слизистой рта, а потому их передача невозможна. Герпес (вирусное заболевание) может передаваться и при простом поцелуе, и даже при нахождении рядом с больным - так же как другое всем известное вирусное заболевание грипп. Может передаваться контактный моллюск, образуя небольшие бородавки с как бы бархатистой на ощупь поверхностью.

Все остальные ЗППП при







Женская грудь общепризнанно считается символом материнства, красоты и сексуальности. Но, данная женщине от природы, она требует постоянной заботы - как с точки зрения здоровья, так и внешнего вида. Как поддерживать грудь в хорошей форме? Что делать, если грудь "увяла", или от рождения она не слишком удовлетворяет вас? На эти вопросы отвечает польский врач, специалист по пластической хирургии Веслава РАТАЙЧАК.

## ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ БЮСТГАЛЬТЕР СИДЕЛ

- Самым трудным периодом для женской груди является время беременности и кормления. Некоторые женщины, имевшие красивый бюст, после такого периода порой с сожалением смотрят на то, что от него осталось. Однако это не является правилом. Значительной части молодых матерей удастся сохранить грудь в идеальной форме. И никакого секрета здесь нет: обычная гимнастика и использование кремов от растягивания кожи. Не менее важно правильно подбирать бюстгалтеры.

Лифчик - основная часть гардероба женщины с ранней молодости и до конца жизни. Даже если у нее красивый и вроде бы не имеющий тенденции к обвисанию бюст. В любом случае ткань желез и кожа груди растягиваются, и бюст, не поддерживаемый лифчиком, в конце концов все равно обвиснет.

А вот выбор бюстгалтера - дело непростое. Прежде всего - нельзя покупать тесные лифчики. Во-первых, они создают ощущение постоянного дискомфорта, а во-вторых, являются, так сказать, "канцерогенными", то есть могут вызвать рак молочной железы. Сам лифчик и, главное, его основание должны быть выполнены из плотной ткани. Обращайте также внимание на боковые швы, а точнее, вставки из китового уса, вшитые в область подмышек.

Самый лучший лифчик тот, в котором меньше всего резинок. Причем совершенно недопустимы резинки в верхней части чашечек. Хорошо также, чтобы и бретельки не были резиновыми. Ведь их длину можно регулировать, так что резина не нужна.

Если же, несмотря на соблюдение этих нехитрых правил, вас не устраивает форма вашего бюста, в запасе есть посещение кабинета пластической хирургии. Там можно уменьшить или увеличить бюст, придать ему другую форму, ликвидировать

Самая популярная медицинская тема, которую еще недавно обсуждали на работе, в транспорте, дома, - язва желудка. Почему она возникает, каковы ее первые признаки? Эти вопросы задаю заведующей терапевтическим отделением клиники Санкт-Петербургского государственного медицинского университета имени академика И.П. Павлова Римме ГОЛИКОВОЙ.

- Одна из основных причин образования язвы желудка - стрессы, хотя нельзя сбрасывать со счетов и активизирующиеся при этом бактерии, которые начинают внедряться в слизистую оболочку желудка, разрушая ее. Такое же действие оказывают и крупные частицы дыма, заглатываемые курильщиком. Советую отказаться от вредной привычки, чтобы не испортить судьбу.

Не последнюю роль в образовании язвы играют и применяемые в большом количестве такие лекарственные препараты, как аспирин, преднизолон, дексаметазон. Нейтрализовать их негативное влияние можно с помощью противоязвенных препаратов. Это - группа антацидов, альмагель, ранитидин (на ночь).

Язва может развиваться также на фоне атеросклероза, когда питание слизистой оболочки кровью нарушается.

- Как проявляет себя заболевание на начальной стадии?

Обычно это возникающие

## ЖЕЛУДОК БОИТСЯ СТРЕССА

внезапно стихающей, но на очень короткое время, боли, также падает давление.

И в том, и в другом случае необходимо срочно вызвать неотложную помощь: самолечение исключается - опасно для жизни.

- Такие больные всегда нуждаются в операции?

- К операции прибегают только тогда, когда все использованные терапевтические средства не дают положительных результатов.

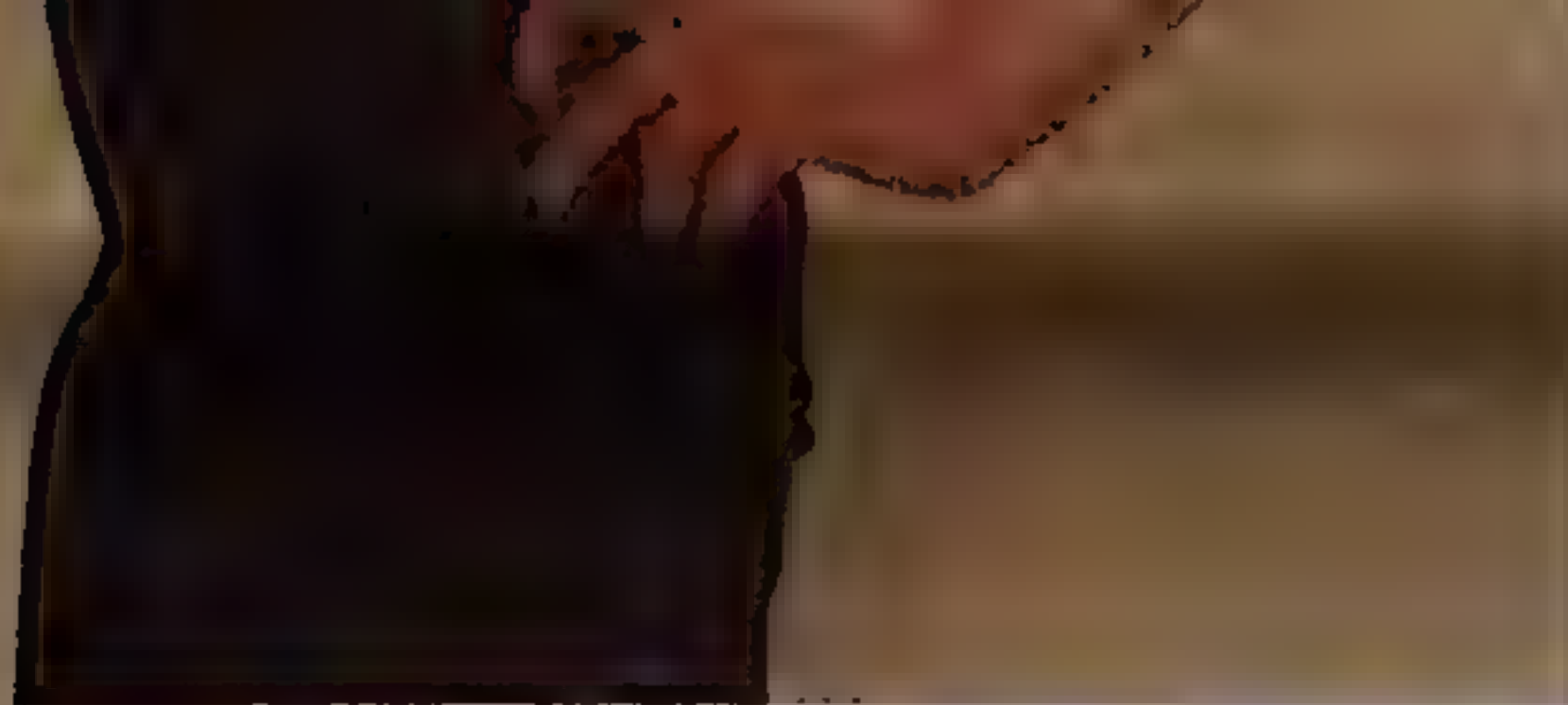
- Какие противоязвенные средства при этом применяются?

- Антибиотики, убивающие бактерии. Например, трихопол, а также лекарства, уменьшающие выделение желудочного сока. Кроме того, препараты группы ранитидина или омепразола. А еще обволакивающие препараты - альмагель. И при этом надо соблюдать строгую диету: ничего жареного, острого, кислого... И находиться под обязательным наблюдением врача.

- Бытует мнение, что язва - хроническое заболевание и окончательно вылечить ее невозможно.

- Это ошибочное представление. Один-два курса по десять дней при правильно подобранной антибактериальной терапии, но под контролем гастроэнтеролога, - и язвенную болезнь можно полностью излечить. Правда, в целях профилактики





на. Если же, несмотря на соблюдение этих нехитрых правил, вас не устраивает форма вашего бюста, в запасе есть посещение кабинета пластической хирургии. Там можно уменьшить или увеличить бюст, придать ему другую форму, ликвидировать обвислость. Однако при этом надо помнить, что хирургическое вмешательство - всегда риск, и результат может не соответствовать ожиданиям...

**Владимир ГУРЬЕВ.**

## БУДЕТ МОЛОДЫМ ЛИЦО

*Увы, с возрастом мы не делаемся краше. И даже если в душе чувствуем себя только на 20, то морщины, отеки, мешки под глазами выдают истинное положение дел. И не у всех есть возможность обратиться в косметический кабинет, сделать подтяжку, пойти к массажисту. Но немало можно сделать и дома, самим. Тем более что рецепты народной медицины оказываются зачастую и более эффективными.*

Немало хлопот доставляют мешки под глазами. Объясняется это снижением эластичности и растяжением нежной кожи вокруг глаз. В этом случае помогают маски из кашицы тертого сырого картофеля и ежедневное протирание пищевым льдом вокруг глаз.

А как расстраиваемся мы, замечая, что начинают отвисать щеки и вырастает второй подбородок. Имейте в виду, что двойной подбородок появляется раньше у людей, которые ходят или сидят, опустив голову, и спят на высокой подушке.

Для укрепления нижней части лица рекомендуется ежедневное утреннее умывание холодной водой с добавлением лимонного, яблочного или винного уксуса (2 чайные ложки на стакан воды) с последующим обтиранием куском льда.

Очень полезно для поднятия тонуса кожи и улучшения ее эластичности чередовать горячие и холодные компрессы. Для этого всего лишь надо несколько раз поменять марлю, смоченную в холодной и горячей воде. После процедуры в направлении кожных линий давящими движениями ла-

дней нанесите питательный крем. Не забудьте про подбородок - весьма полезно похлопывание тыльной поверхностью кисти по нему.

Хорошо помогает гидромассаж. Дома это можно сделать так: принимая душ, водите сильной струей воды от уха до уха по нижней части лица. Есть еще одна полезная и простая процедура, чтобы укрепить нижнюю часть лица и подбородок. Утром во время умывания под подбородком и вдоль нижней челюсти похлопывают влажным полотенцем. Как это сделать? Возьмите небольшое махровое полотенце и намочите в насыщенном растворе соли (лучше морской) или в холодном растворе трав (ромашка, крапива, зверобой, цветы липы), а затем, держа его за концы, ритмично, рывками натягивая, подхлестывайте нижнюю часть лица 3-5 минут. Повторяйте эту процедуру ежедневно.

С возрастом кожа перестает удерживать влагу. Отсюда - сухость, неэластичность, дряблость. Для ее восстановления важно не просто пользоваться кремами, но и правильно их наносить. Это так называемый влажный метод нанесения кре-

ма. Утром его накладывают на еще влажную после умывания кожу (потом излишки крема надо убрать салфеткой), а вечером после очищения кожи лосьоном крем нанесите ватным тампоном, смоченным предварительно в воде или настое трав. При таком способе на лице образуется как бы защитная и смягчающая пленка, наносимый крем расходуется в меньшем количестве, лучше впитывается. Излишки через небольшое время промокните салфеткой, так как оставлять их на ночь не рекомендуется.

Помните и о том, что систематическое умывание только горячей и теплой водой способствует раннему старению и понижению упругости мягких тканей, а холодная вода положительно влияет на температурную реакцию стареющей кожи, питание тканей, тонизирует и восстанавливает ее, сужает расширенные поры. Но умываться холодной водой лучше по утрам, чтобы вечером не спровоцировать бессонницу.

А напоследок несколько несложных рецептов масок, которые разработаны французскими косметологами.

**Маска из лимона, апель-**

сины или грейпфрута хороша для бледной увядающей кожи, обезвоженной или гиперпигментированной, а также для жирной - пористой, грубой и загрязненной.

**Сок одного фрукта смешайте с 2 чайными ложками меда. Нанесите на 10 минут (разумеется, на очищенную кожу).**

**Маска из банана** для нежной и сухой кожи, легкораздражимой. Размятый спелый банан смешайте с яичным желтком и чайной ложкой растительного масла. Нанесите на 15-20 минут.

**Очищающая маска из овса.** Две столовые ложки овсяной крупы смочите немного молоком, добавьте взбитый белок. Полученную массу вбейте в кожу глубокими давящими движениями, оставьте на 20 минут.

После окончания процедур все маски смываются холодной водой и наносится питательный или увлажняющий крем.

**Подготовила Татьяна АЛЕШИНА.**

**Беседа велла Евгения ПЕНОВА.**

**Укрепите ваши зубы**

У меня сильно шатались верхние передние зубы, а еще на один зуб нужно было ставить пломбу.

Для того чтобы укрепить зубы, попробовала такой рецепт. Взяла чайную ложку меда, чайную ложку обыкновенной мелкой соли и чайную ложку настойки прополиса из аптеки, все смешала и осторожно протирала десны с обеих сторон 6-8 раз в день.

Когда я на второй день пришла к врачу ставить пломбу, то пожаловалась, что передние зубы шатались. Врач посмотрела, постучала и сказала, что все нормально.

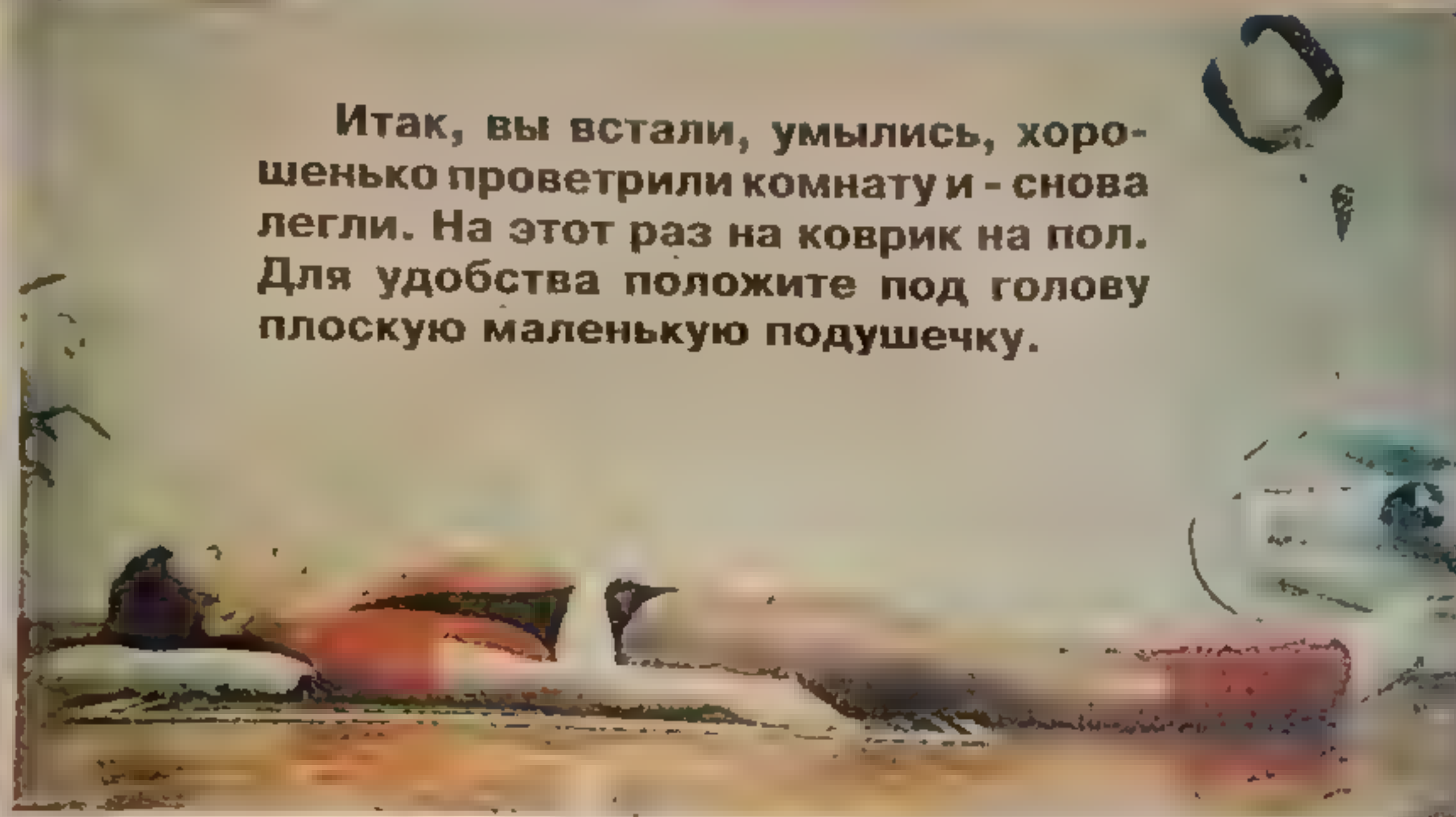
**Файна ЮРОЧКИНА, Пермь**



## ЗАРЯДКА К УТРЕННЕМУ КОФЕ

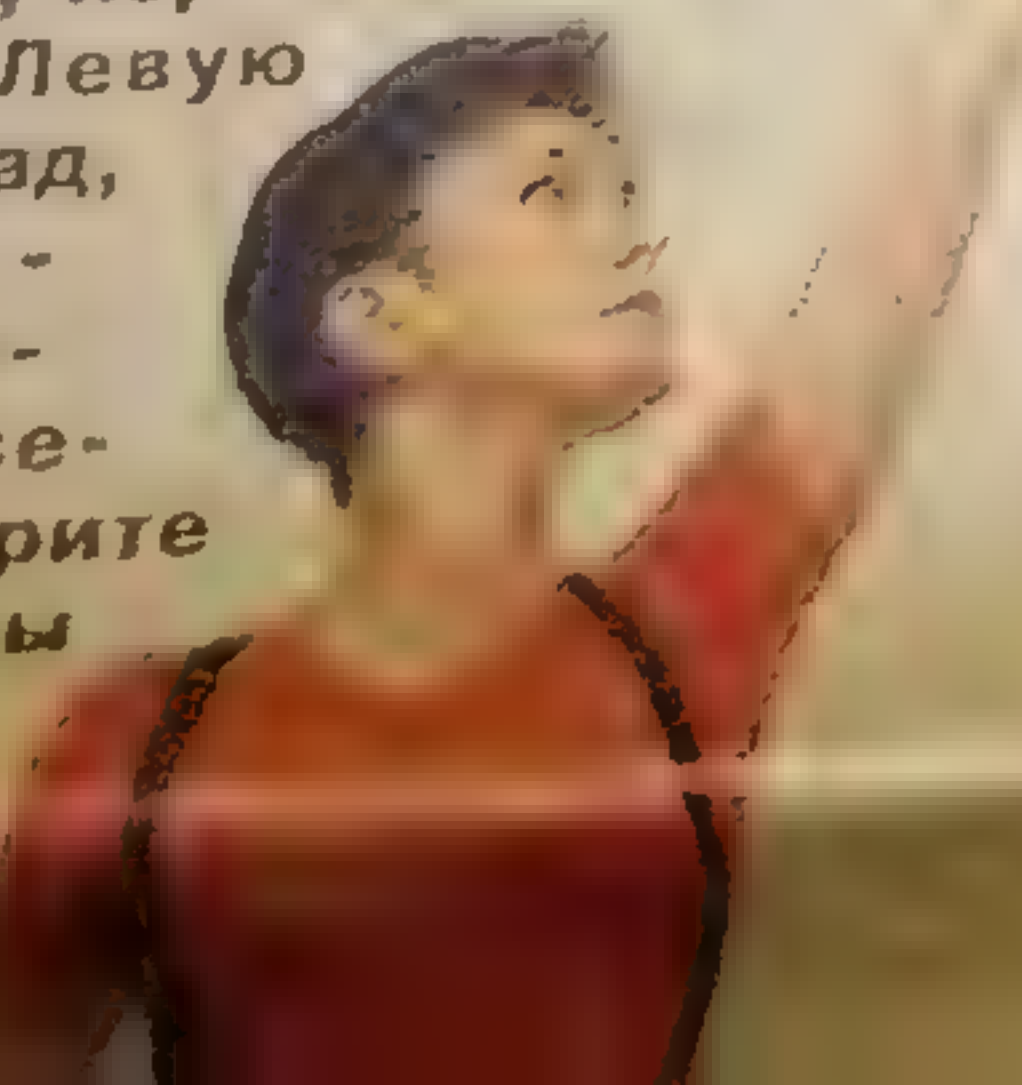
**Предлагаю мини-комплекс утренних упражнений для хорошего настроения на предстоящий нелегкий день.**

**Упражнение 1.** Из положения лежа поднимите руки вверх и согните обе ноги в коленях. Опираясь ступнями о пол, хорошенько напрягите мышцы ног, рук, спины и живота. Побудьте в этом положении, сколько есть желания, лягте, вытяните ноги, руки протяните вдоль туловища.

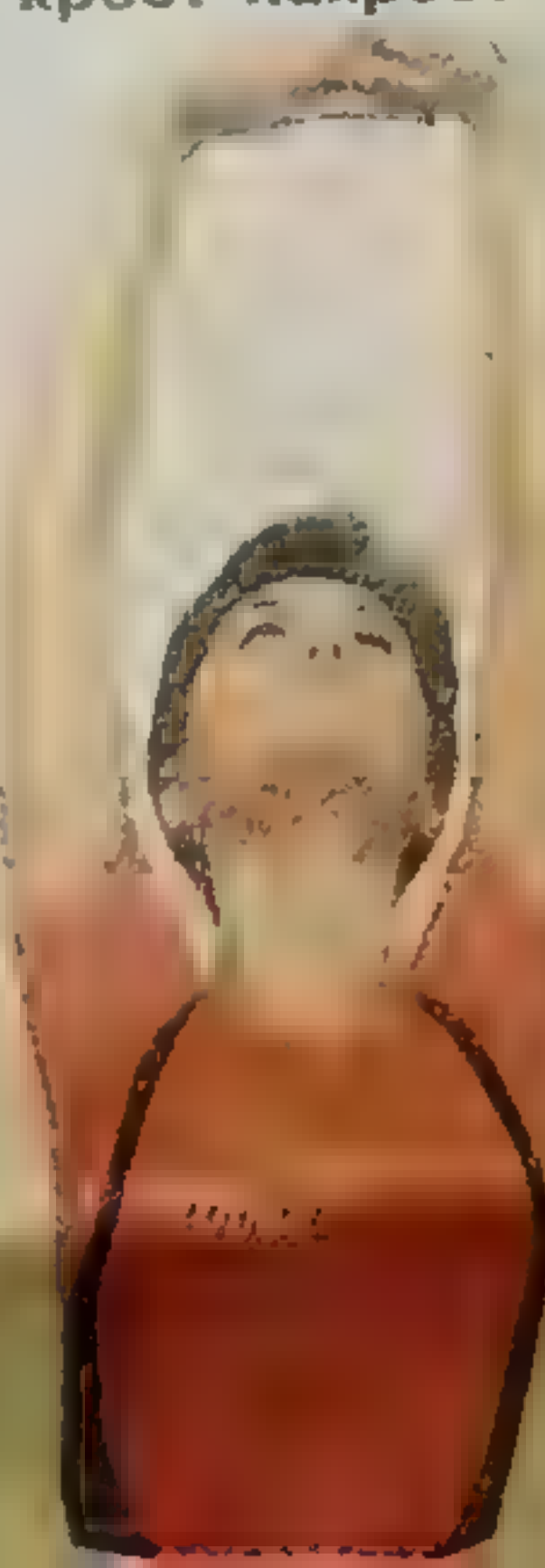


**Упражнение 2.** Сядьте на коврик, ноги сложите крест-накрест и подтяните как можно ближе к туловищу. Правую руку отведите назад подальше, упираясь в коврик кончиками пальцев. Левую вытяните вверх ладонью вперед. Поверните голову влево и посмотрите на пальцы левой руки. Зафиксируйте положение, вытянитесь прямо, напрягите мышцы. У специалистов подобные позы называются статической гимнастикой. Расслабьтесь, перемените положение. Левую

руку - назад, правую - вверх. Несколько секунд смотрите на пальцы правой



**Упражнение 3.** Сядьте прямо. Подтяните ноги - крест-накрест - к себе поближе, поднимите руки вверх и соедините их над головой ладонями вверх. Смотрите на руки, ровно держа торс. Напрягите мышцы рук, спины и живота. Несколько секунд оставайтесь неподвижной.



Итак, вы встали, умылись, хорошенько проветрили комнату и - снова легли. На этот раз на коврик на пол. Для удобства положите под голову плоскую маленькую подушечку.

## ХРЕНОМ ПО ПРОСТУДЕ

При хроническом бронхите хорошо применять следующее средство. Свежий корень хрена натрите на терке (или пропустите через мясорубку), заполните стакан полученной массой на одну четверть. В этот же стакан отожмите сок двух лимонов и тщательно перемешайте. Принимать нужно по пол чайной ложки утром и вечером. В течение 30-40 минут после приема лекарства не следует пить воду или какие-либо другие жидкости. Хранить смесь нужно в холодильнике.

Откашля и боли в горле можно избавиться, если пить маленькими глотками 3-4 раза в день смесь, состоящую из меда (3 части), и сока хрена (1 часть). А запивать это лекарство лучше всего чаем из цветков клевера (чайная ложка на стакан воды).

Кашель, боль в груди и горле можно снять, если выпить 50 г теплого молока, в которое до-

бавлена чайная ложка растертых семян мака. Детям давать в два приема, во второй половине дня.

При ангине хорошо полоскать горло таким раствором: чайную ложку протертого хрена залейте десятью чайными ложками теплой кипяченой воды. Смесь нужно хорошо размешать, процедить.

При начинающейся ангине рекомендуется съесть половину лимона средней величины вместе с кожурой. Жевать нужно медленно. Через 2-3 часа нужно съесть вторую половину лимона. Только помните, лимон нельзя запивать и заедать в течение часа.

При насморке возьмите 20 частей меда и одну часть сока хрена, смешайте и с помощью ватного тампона смажьте пазухи носа.

**Татьяна ЮШКОВА.**  
г. Глазов, Удмуртия.

## Жир жиру рознь

**Кто ест много жирной пищи, рискует заболеть инфарктом миокарда.**



Но важно не общее количество потребляемого жира, а его физиологическое значение для организма. Так, продукты, содержащие много насыщенных жирных кислот - сливочное масло, сливки, сметана, жирное мясо, жирная колбаса, - могут

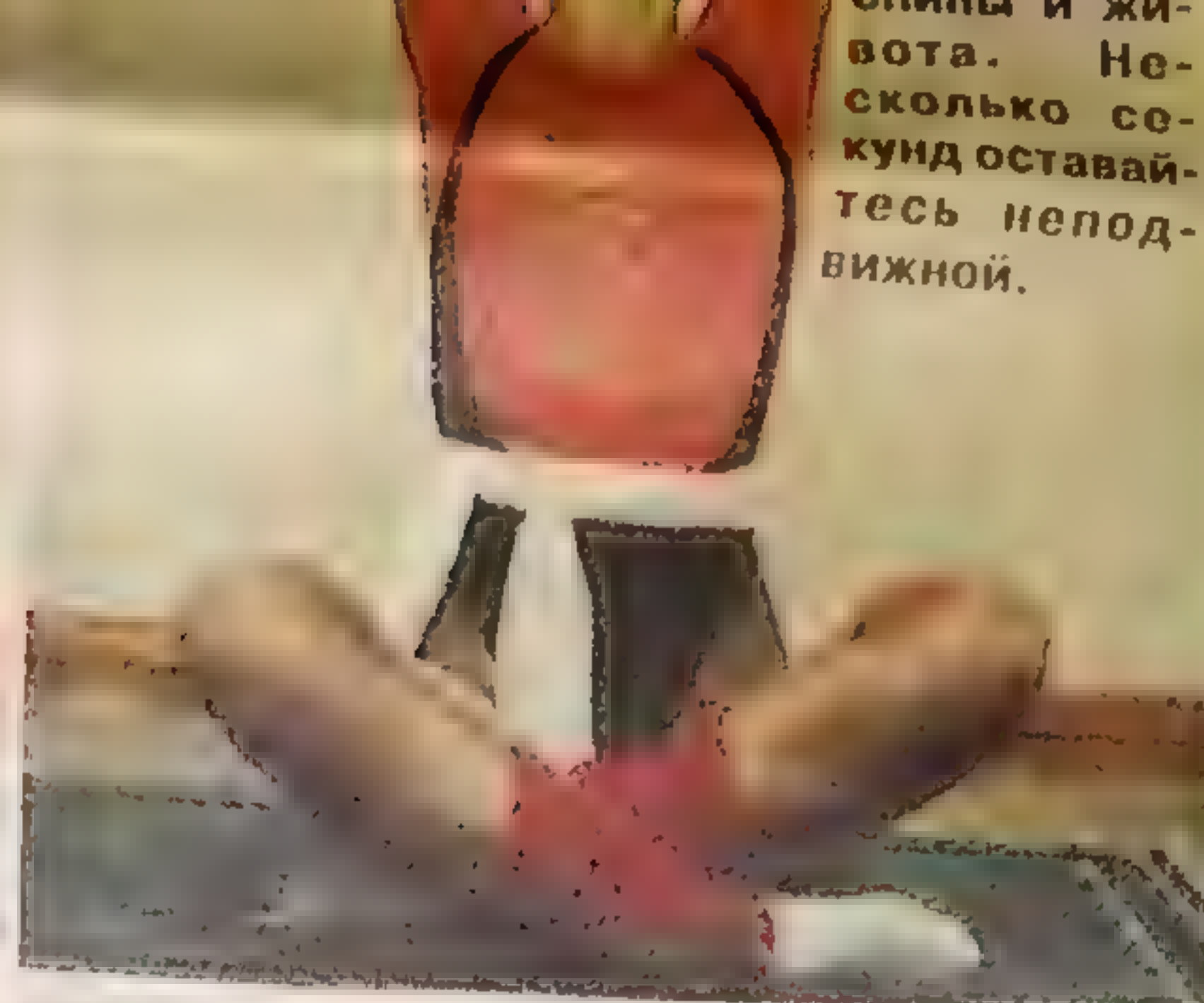
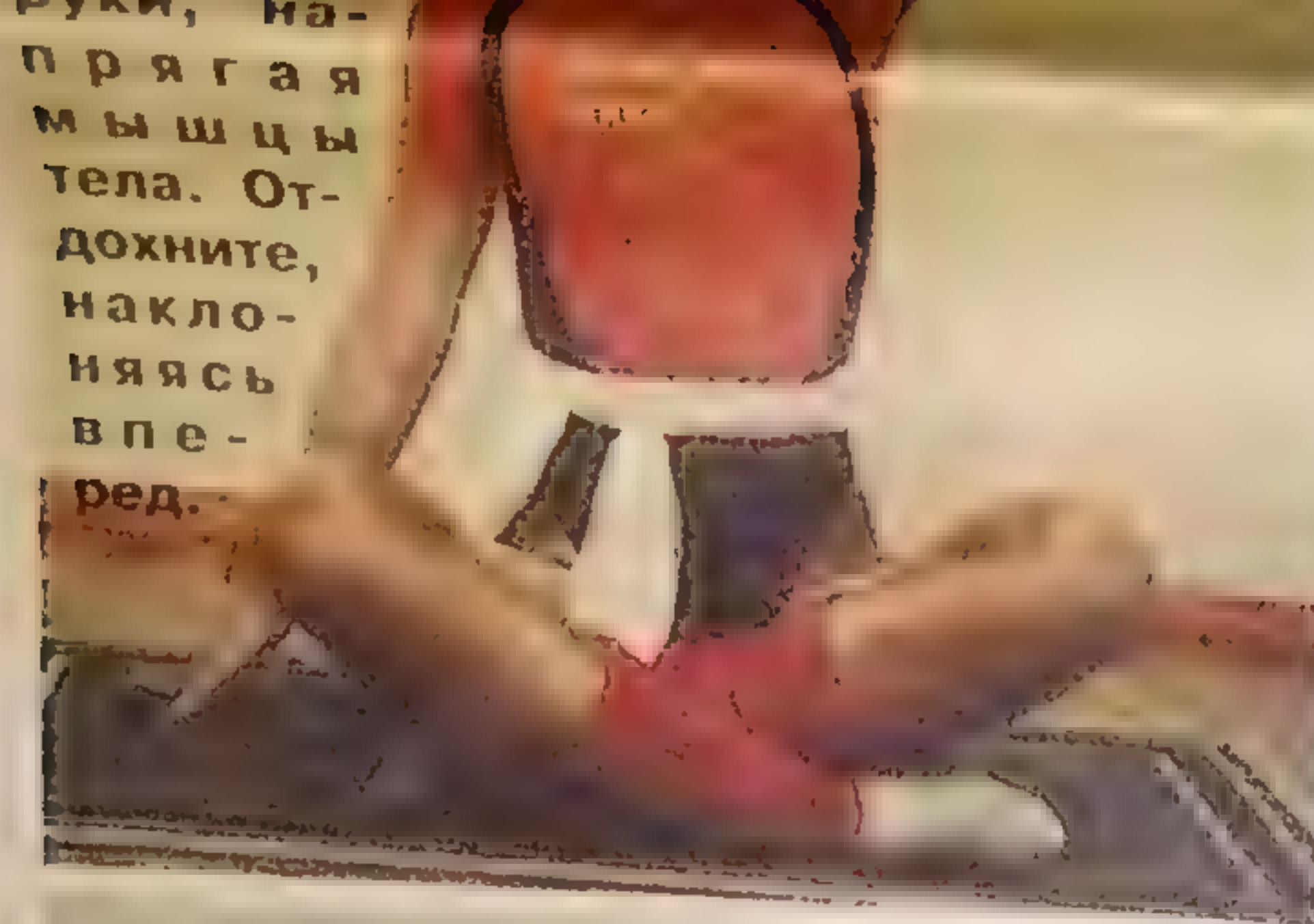
(Германия), показало, что у женщин в климактерическом возрасте даже 2-3 чашки кофе в день могут значительно усиливать остеопороз - рассасывание костной ткани.

Кофеин стимулирует мочеотделение и соответственно усиленное выведение кальция, который начинает поступать из костной ткани.

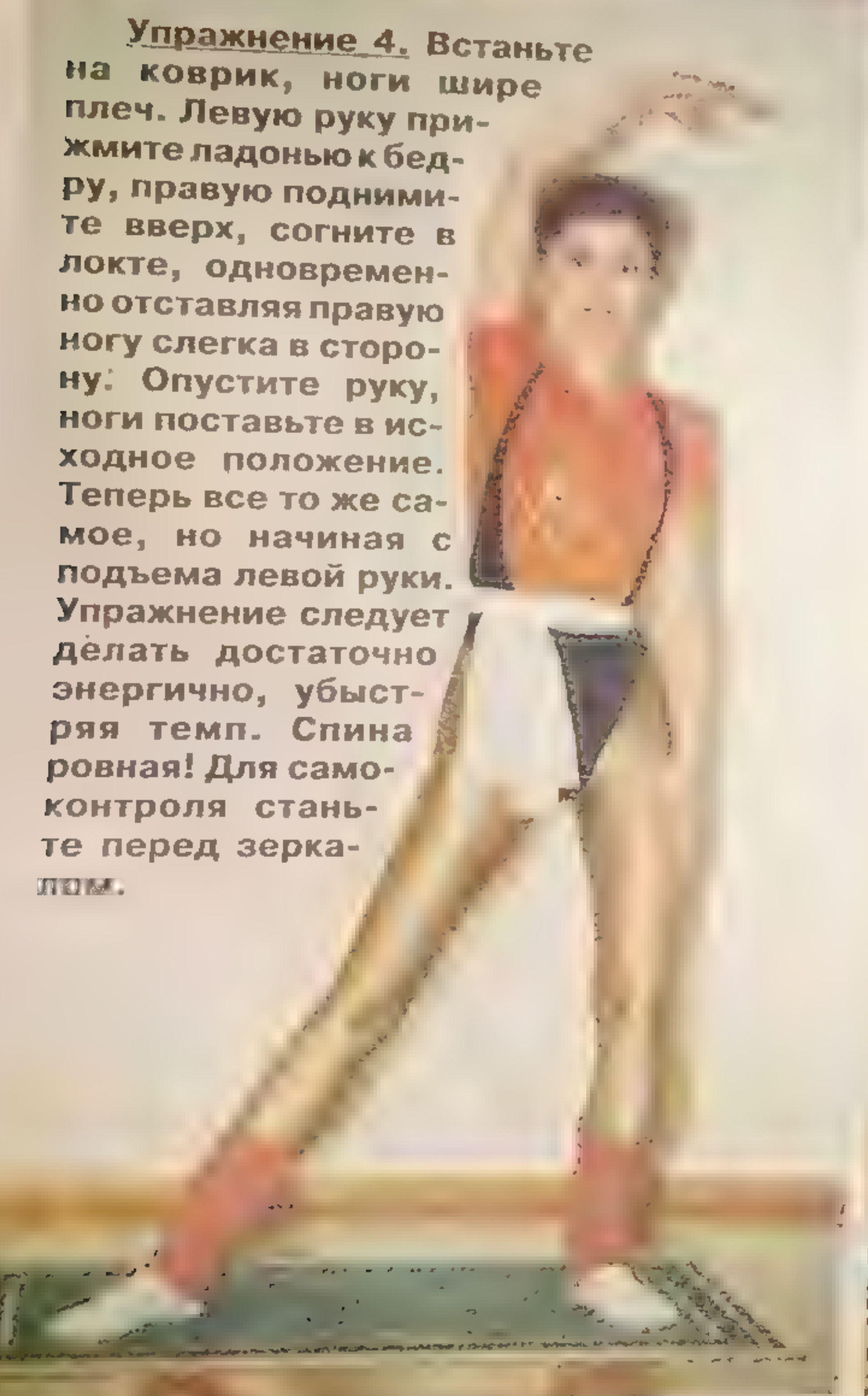
## Болезни суставов - проверьте печень

По мнению ученых из Дюссельдорфа, опухшие суставы, причиняющие сильную боль, могут





спины и живота. Не-  
сколько се-  
кунд оставай-  
тесь непод-  
вижной.



**Упражнение 5.**  
Энергично маршируй-  
те на месте. Колени  
поднимайте под углом  
90 градусов. Руки по-  
очередно сгибайте в  
локте, держа под  
тем же углом, ладо-  
ни крепко сжаты в  
кулаки. Спина пря-  
мая. Поднимая пра-  
вое колено, отводи-  
те назад правую  
руку и т.д. Носки  
тяните вниз.

Татьяна ЧИЛИК,  
инструктор спортивно-оздоровительного  
клуба "Шарм".  
Краснодар.

После упражнений можно приступать к зав-  
траку с любым количеством гренок к чашке  
кофе с отборными сливками - эти калории в  
данном случае будут вам полезны...

Но важно не общее количе-  
ство потребляемого жира, а его  
физиологическое значение для  
организма. Так, продукты, со-  
державшие много насыщенных  
жирных кислот - сливочное мас-  
ло, сливки, сметана, жирное  
мясо, жирная колбаса, - могут  
принести большой вред челове-  
ку при их избыточном потребле-  
нии. Замена же этих продуктов  
пищей, в которой имеются нена-  
сыщенные жирные кислоты (на-  
пример, оливковое масло, куку-  
рузное масло, маргарин), сни-  
жает на 42 процента риск забо-  
левания инфарктом миокарда.  
Эти данные получены в резуль-  
тате проведенных британски-  
ми учеными исследований, в  
которых приняли участие бо-  
лее 80 тысяч женщин.

**Хрустят  
кости  
из-за кофе**  
Исследование,  
проведенное в  
Гисенском уни-  
верситете



**ДНИ  
СПОКОЙНЫЕ,  
НОЧИ СУХИЕ**

Хочу поделиться заме-  
чательным рецептом, как  
вылечить детей от ночно-  
го недержания мочи. Сво-  
их я вылечила таким об-  
разом.

Перед сном дайте ре-  
бенку большую ложку  
меда. А количество жид-  
кости, выпиваемой ребен-  
ком вечером, старайтесь  
сокращать. Мед "вбира-  
ет" в себя влагу, и ребе-  
нок прекращает мочиться  
в постель.

Алевтина КОЧЕТКОВА.  
с. Ельцовка  
Алтайского края.

**проверьте  
печень**

По мнению ученых из  
Дюссельдорфа, опухшие  
суставы, причиняющие  
сильные боли, часто бы-  
вают следствием заболе-  
вания печени.

Быстро прогрессирующий  
цирроз печени (чаще всего  
алкогольный) до такой степе-  
ни нарушает обмен веществ  
в организме, что даже по-  
являются симптомы ревма-  
тизма.

**Пряности  
защищают  
кишечник**

Гвоздика, корица и  
чеснок защищают чело-  
века от кишечных ин-  
фекций.

Исследователи  
из Канзасского  
университета  
(США) обнаружи-  
ли, что пряности,  
особенно гвозди-

ка и корица, убивают бо-  
лезнетворные микроорганиз-  
мы, часто встре-  
чающиеся в сы-  
ром мясе и сы-  
рых продук-  
тах.

Подготовила  
Людмила СКРИПНИКОВА.







# МАКСИМАЛЬНО МИНИМАЛЬНЫЙ ГАРДЕРОБ

*Сколько вещей должен насчитывать гардероб современной женщины, чтобы она выглядела элегантно и модно? Каждый раз мы задаем себе этот вопрос, открывая дверцы платяного шкафа, собираясь решить очередную проблему: "Что надеть?" Кажется, шкаф набит до отказа, но часть вещей уже вышла из моды - носить не хочется, другую надеваешь слишком часто и потому она не радует. В результате мы снова надеваем то, что попадает под руку...*



Может быть, изредка стоит производить "ревизию" собственного гардероба? Посмотрите, примерьте свои вещи. Отложите устаревшие, безнадежно вышедшие из моды или уже

не соответствующие вашему размеру. Подумайте, что переделывать, перешить

нить модным платьем?

Но не надо спешить в магазин, не надо покупать случайных вещей по принципу: очень понравилось... Их надо подбирать по заранее намеченному четкому плану, и основой вашего мини-гардероба должна стать цветовая гармония, удобство, комфортность, тогда и носить вещи вы будете с удовольствием. Женщины, которые умело комплектуют

свой мини-гардероб, всегда оказываются в более выгодном положении и выглядят элегантно. Они ориентируются на высококачественные материалы и отдают явное предпочтение вечной моде, то есть классическому стилю.

Действительно, классическая дорогая вещь через несколько месяцев не теряет своего вида и не окажется старомодной.

себе еще один костюм - брючный. Тем более что брючные костюмы по-прежнему в центре внимания моды.

Этот максимально минимальный гардероб необходимо разнообразить модными вещами и дополнениями: кардиганом, жилетом и, конечно, блузками. Одна должна быть в любом случае, но почему бы не две и не больше? Шелковая

не злоупотребляют, предпочтительны простота и ясность в пропорциях. Блузки мягких форм шьют из спадающих тканей и носят заправленными. Для блузок прямого покроя и облегающих лучше использовать жесткие ткани и носить их навыпуск.

Классический стиль не ограничивается варьированием идеи делового костюма. В этом стиле моделируются и пальто, и платья, и брюки. Дополнения должны быть выдержаны в этом же стиле. Из головных уборов предпочтительнее берет, шляпа с небольшими полями, из обуви - туфли-"лодочки", мокасины или классические полуботинки, сапоги с прямыми голенищами, модный шарф или косынка.



ции тела.

Брючный костюм, господствующий в моде несколько лет, продолжает свое шествие, и жакет новой длины, или иначе - короткое пальто, может прекрасно сочетаться с брюками, даже если брюки были сшиты из легких прозрачных тканей.

Летом платье из прозрачной ткани составит модный ансамбль с пиджаком или с тем же коротким пальто.

Ваш гардероб можно дополнить также модной одеждой из трикотажа: узкое платье, джемпер, пуловер, узкая кофта.



не соответствующие вашему размеру. Подумайте, что переделать, перешить

вечной моде, то есть классическому стилю.

Действительно, классическая дорогая вещь через несколько месяцев не потеряет своего вида и не окажется старомодной. А новые дополнения: сумка, кожаный пояс, скромные украшения - ничего вычурного и чрезмерного - помогут сделать ваш мини-гардероб всегда актуальным. Строить ансамбль необходимо, учитывая современное сочетание объемов и уровней длины, так как время "моды в сантиметрах" сегодня жестко регламентирует пропорции. Прежде всего каждая женщина должна критически посмотреть на себя как бы со стороны и реалистически определить свои достоинства и недостатки. А цвет станет организующим стержнем всего гардероба.

Основой вашего рационального гардероба должен стать английский деловой костюм - вечная тема моды. Этот костюм можно дополнить еще одной юбкой, но другого фасона или из ткани, контрастирующей по цвету. Таким образом вы создадите себе ансамбль иного характера и стиля. Можно поступить по-другому. Сшить или купить два костюма, гармонирующих по цвету. Так вы сможете варьировать и создавать различные комбинации. А если вы стройная и любите брюки, то нет ничего проще, чем создать

блузка - идеальная одежда для всего дня, в этом нуждается каждая женщина. Блузка, выполненная из подходящего материала, уместна и в рабочей обстановке, и в праздничные дни. Блузки для мини-гардероба предлагаются как спортивного характера, в подражание мужским, так и женственные. Деталими

необходимыми являются, из обуви - туфли-"лодочки", мокасины или классические полуботинки, сапоги с прямыми голенищами, модный шарф или косынка.

Имея такой набор предметов одежды, можно создавать всевозможные варианты и комбинации в ансамбле, но гармония цвета должна оставаться связующим звеном. Поэтому очень важно, чтобы "главные" вещи вашего гардероба были нейтрального цвета, а блузки и дополнения - более насыщенного. Это позволит создавать яркие выразительные ансамбли.

Конечно, классический стиль комплектов, которые мы рекомендуем, имеет много достоинств, недостаток его один - этот вариант не дешев. Но зато он гарант того, что вы будете выглядеть элегантно в течение нескольких лет.

Мы предложили вам типичный образец создания мини-гардероба. Но мода меняется, и в нем в соответствии с модными тенденциями могут быть сделаны и другие акценты. Если в моде сегодня особенно актуально платье, то нужно использовать эту особенность. На нынешнюю весну хотелось бы предложить женщинам модный ансамбль: узкое короткое платье и к нему длинный жакет, длина которого на 10 см выше колена. Эта так называемая итальянская длина украшает женщину любой комплекции, делая идеальными пропор-

вит модный ансамбль с пиджаком или с тем же коротким пальто.

Ваш гардероб можно дополнить также модной одеждой из трикотажа: узкое платье из джерси, пуловер, узкое длинное пальто из мохера (опять самой модной пряжи) и юбка новой длины "ома", или иначе - "старушечьей". Все вместе эти модели составят ансамбль последних модных тенденций.

**Татьяна САХАРОВА,**  
искусствовед  
ОАО "Дом моделей  
"Кузнецкий мост".

(прекрасно, если вы умеете это делать сами!), чего вам не хватает и чем необходимо дополнить оставшуюся часть, чтобы с помощью принципа комплектности создать свой мини-гардероб.

Предположим, ваш деловой костюм еще вполне современен, только юбка уже не соответствует модным стандартам. Может быть, стоит сшить две новые юбки разных фасонов, а может быть, и новый костюм, который сочетался бы со старым жакетом. Сейчас в большой моде платья. Так, может быть, эти комплекты допол-







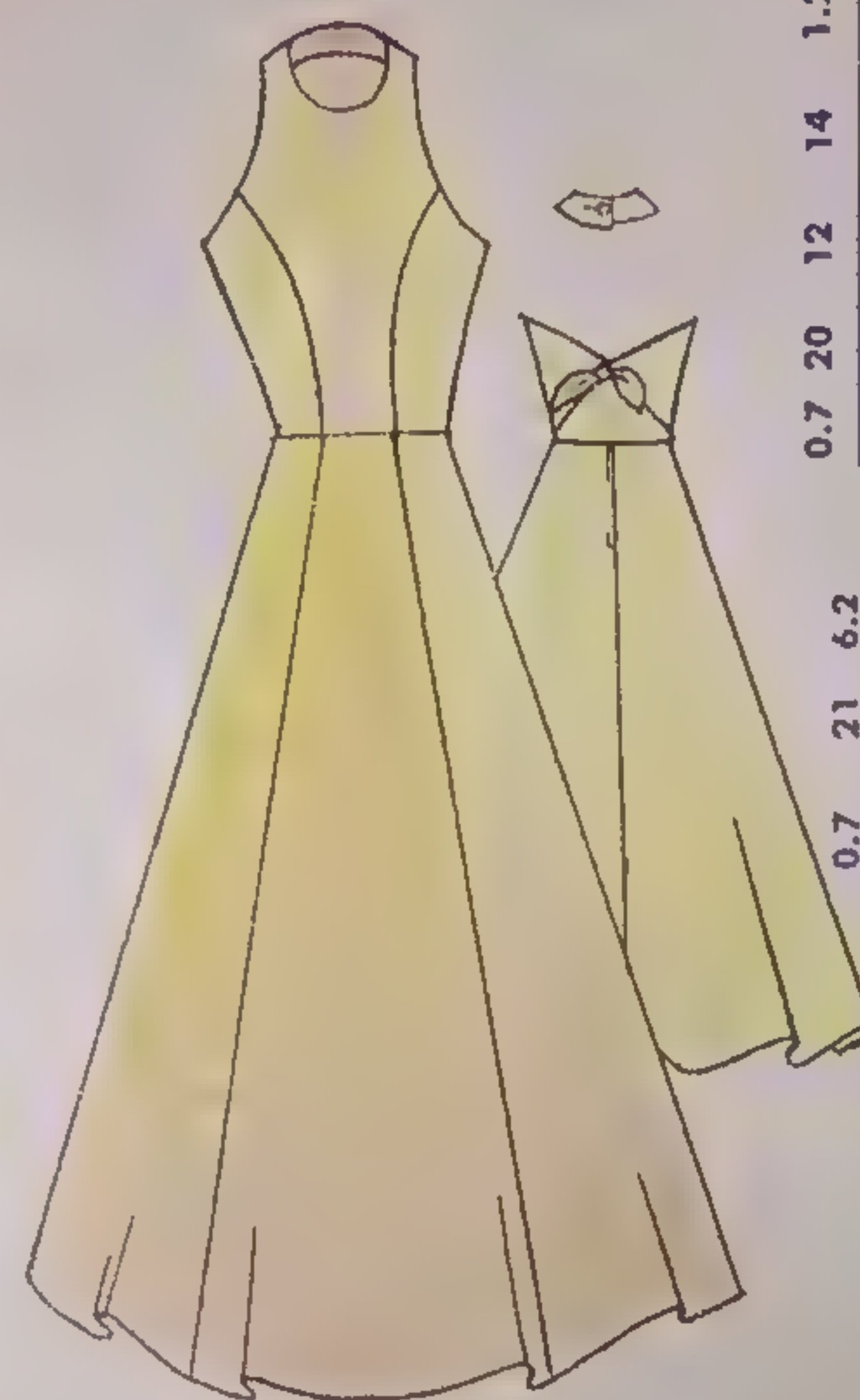
# ВСТРЕТИМ ЛЕТО В САРАФАНАХ

Хотя солнышко еще только начинает пригревать, но уже пора задуматься об обновлении летнего гардероба. Может быть, среди моделей сарафанов, предлагаемых художником-модельером Людмилой ТЮРМОРЕЗОВОЙ, вы выберете именно ту, которая сделает вас неотразимой.

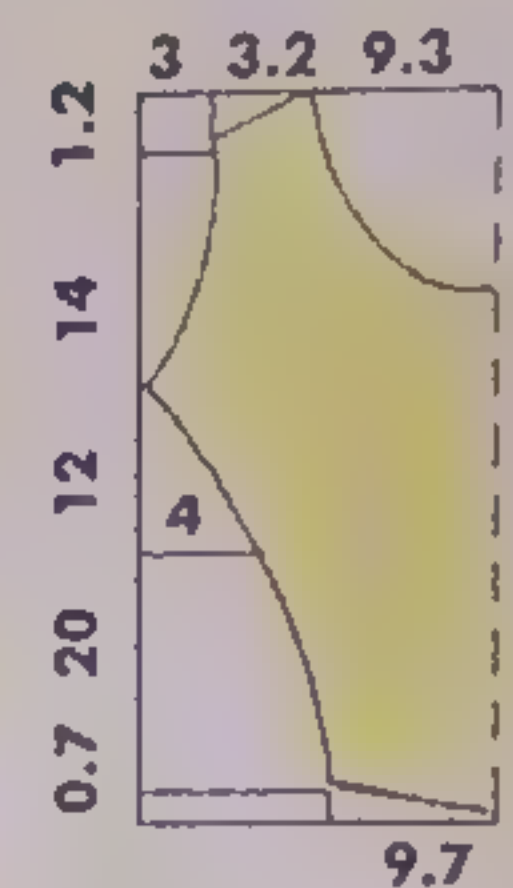
Для первой модели вам понадобится льняное полотно - 3,5 м шириной 140 см, флизелин, молния длиной 20 см, одна пуговица.

1. Проклейте флизелином обтачку горловины спинки, обтачку юбки и срезы под молнию на заднем полотнище юбки.
2. Лиф выполняется двойным, для подкладки можно использовать либо подкладочную, либо основную ткань. Стачайте рельефы полочки и те же детали из подкладочной ткани, разутюжьте швы.
3. Притачайте по плечевым швам стойку к основной и подкладочной ткани.
4. Подшейте края спинки, подогнув их два раза.
5. Обтачайте полочку с подкладкой по пройме и горловине, вставляя одновременно деталь спинки (косынку) в боковой шов.
6. Стачайте рельефы юбки, разутюжьте швы.
7. Стачайте задний шов юбки до надсечки для молнии, разутюжьте его.
8. Приметайте молнию и притачайте ее.
9. Стачайте боковые швы юбки, разутюжьте швы.
10. Стачайте, одновременно притачивая обтачку задней части юбки по линии талии, закрепите обтачку по боковым швам юбки и по заднему шву.
11. Выровняйте низ юбки и подшейте.
12. Сделайте петлю на выкройке и пришейте пуговицу.

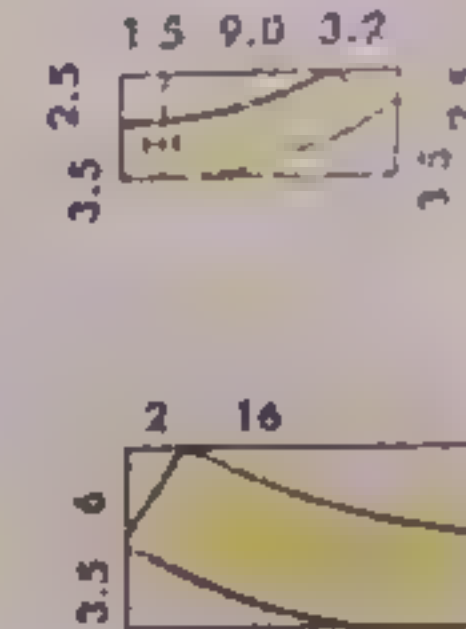
**Сарафан 165 - 96 - 104**



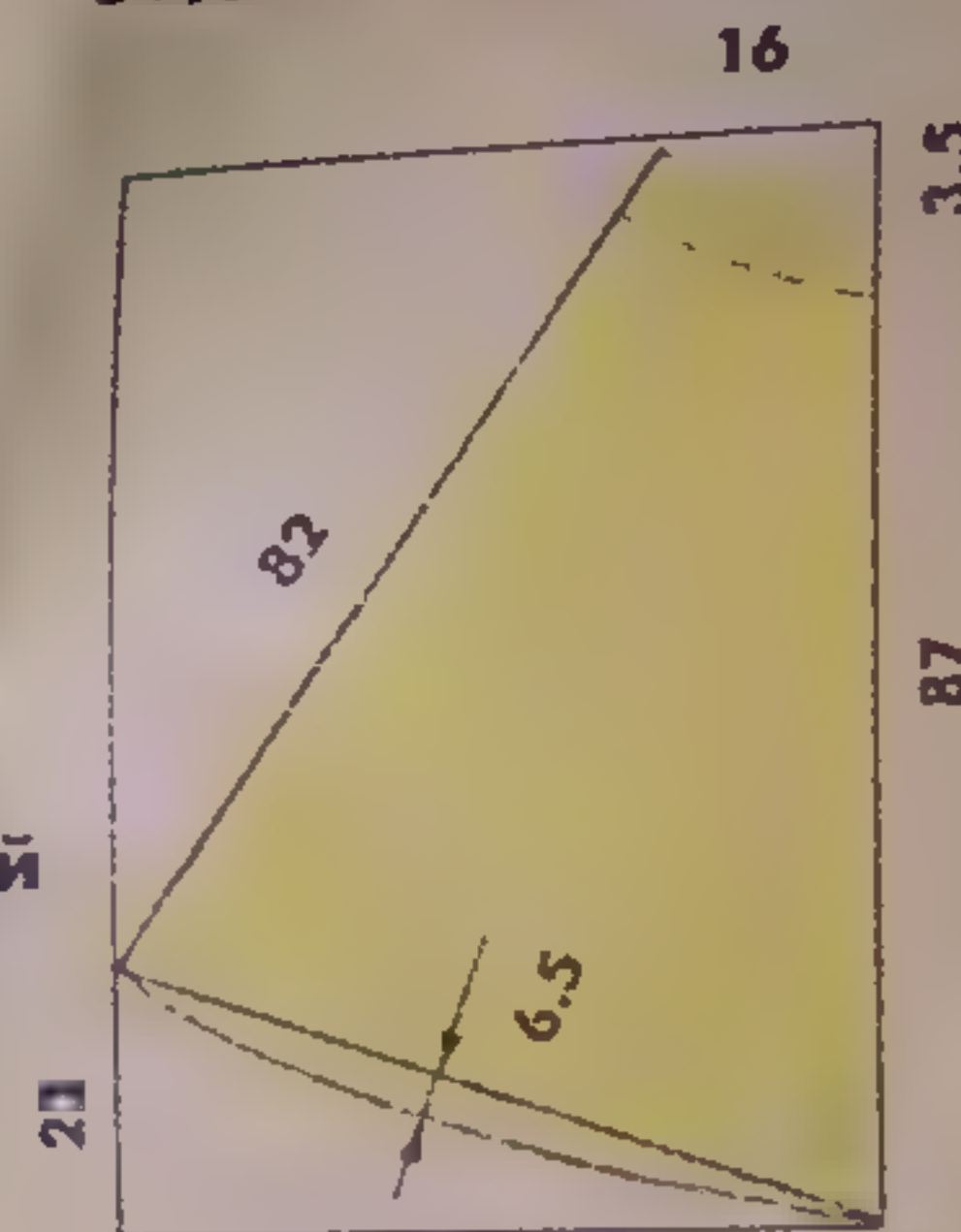
**Полочка**



**Горловина спинки**

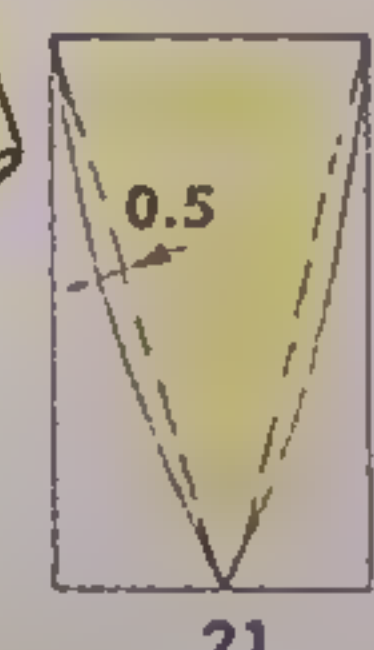
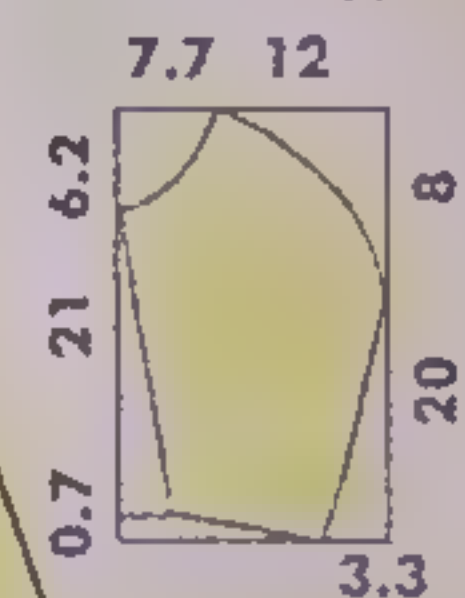


**Задняя часть юбки**



**Обтачка задней части юбки**

**Боковая часть полочки**

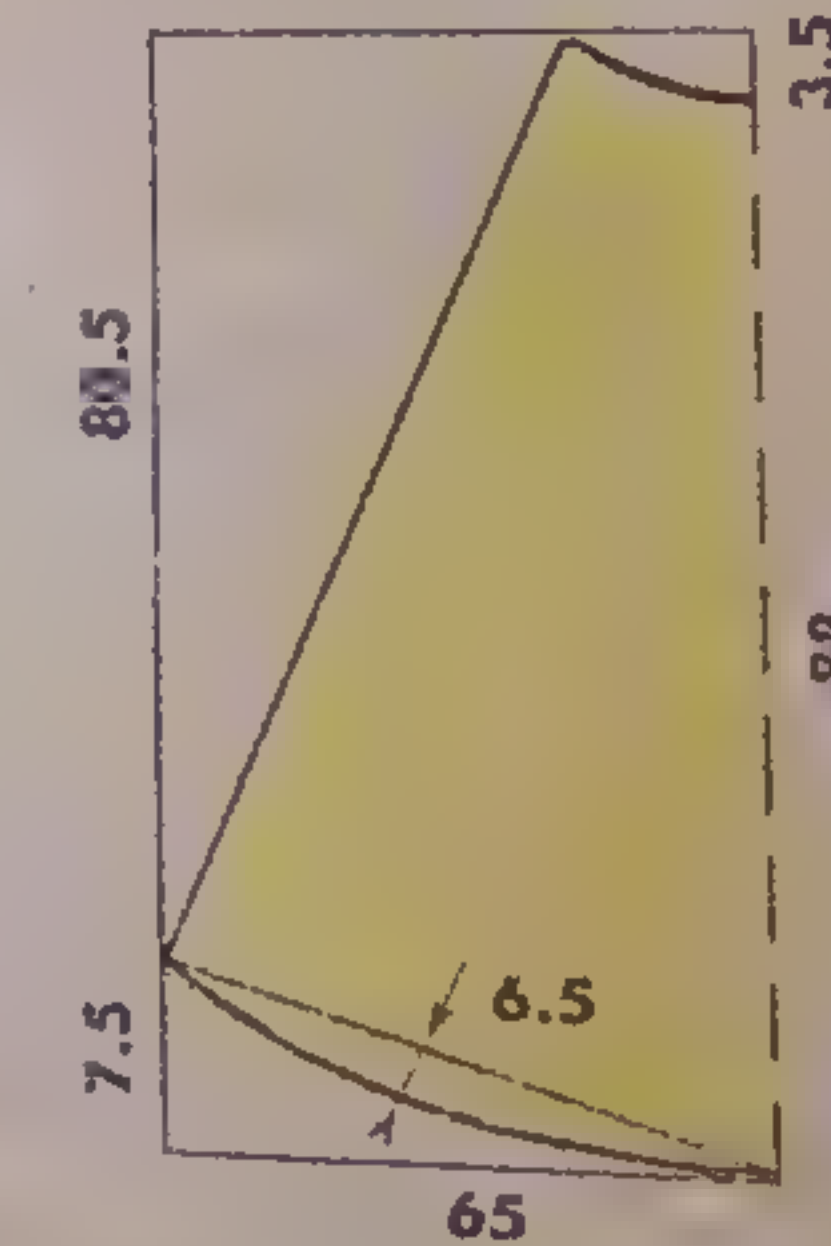


**Спинка**

**Боковая часть юбки**



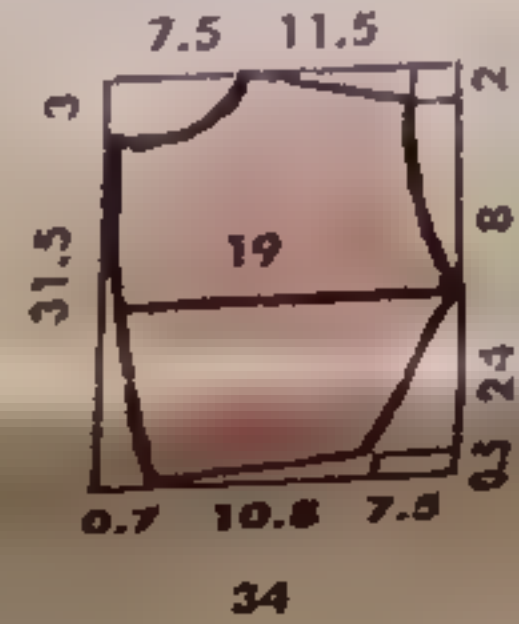
**Передняя часть юбки**



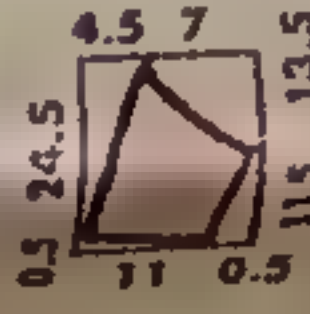
**Сарафан 170 - 82 - 100**



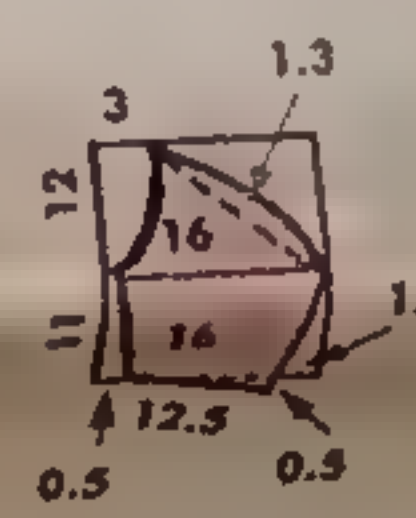
**Кокетка сп.**



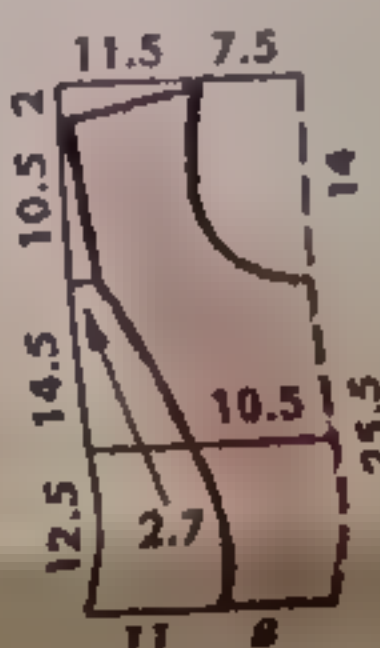
**Бочок сп.**



**Бочок пол.**



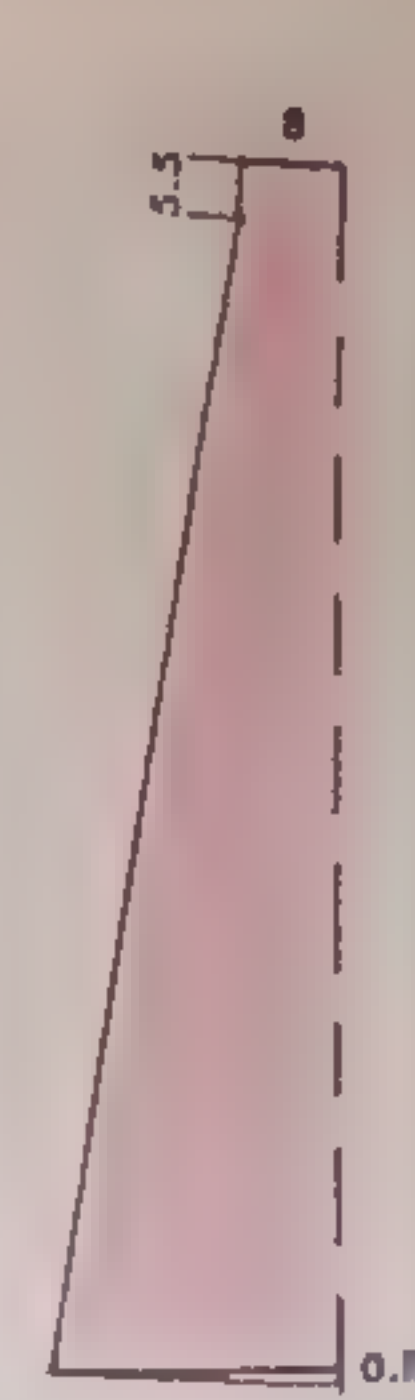
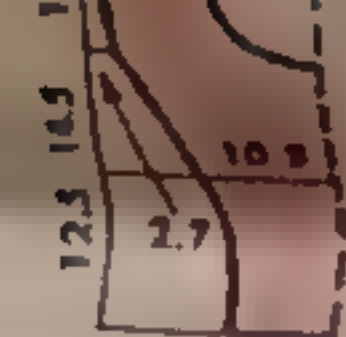
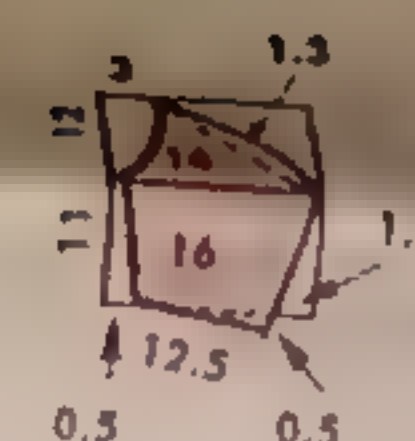
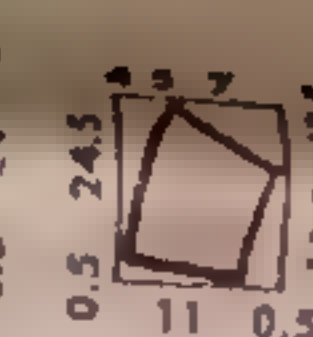
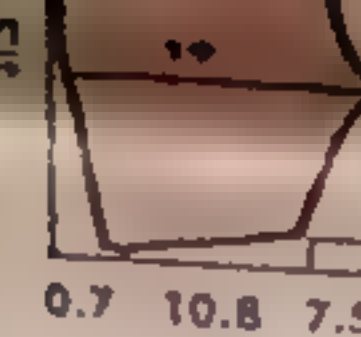
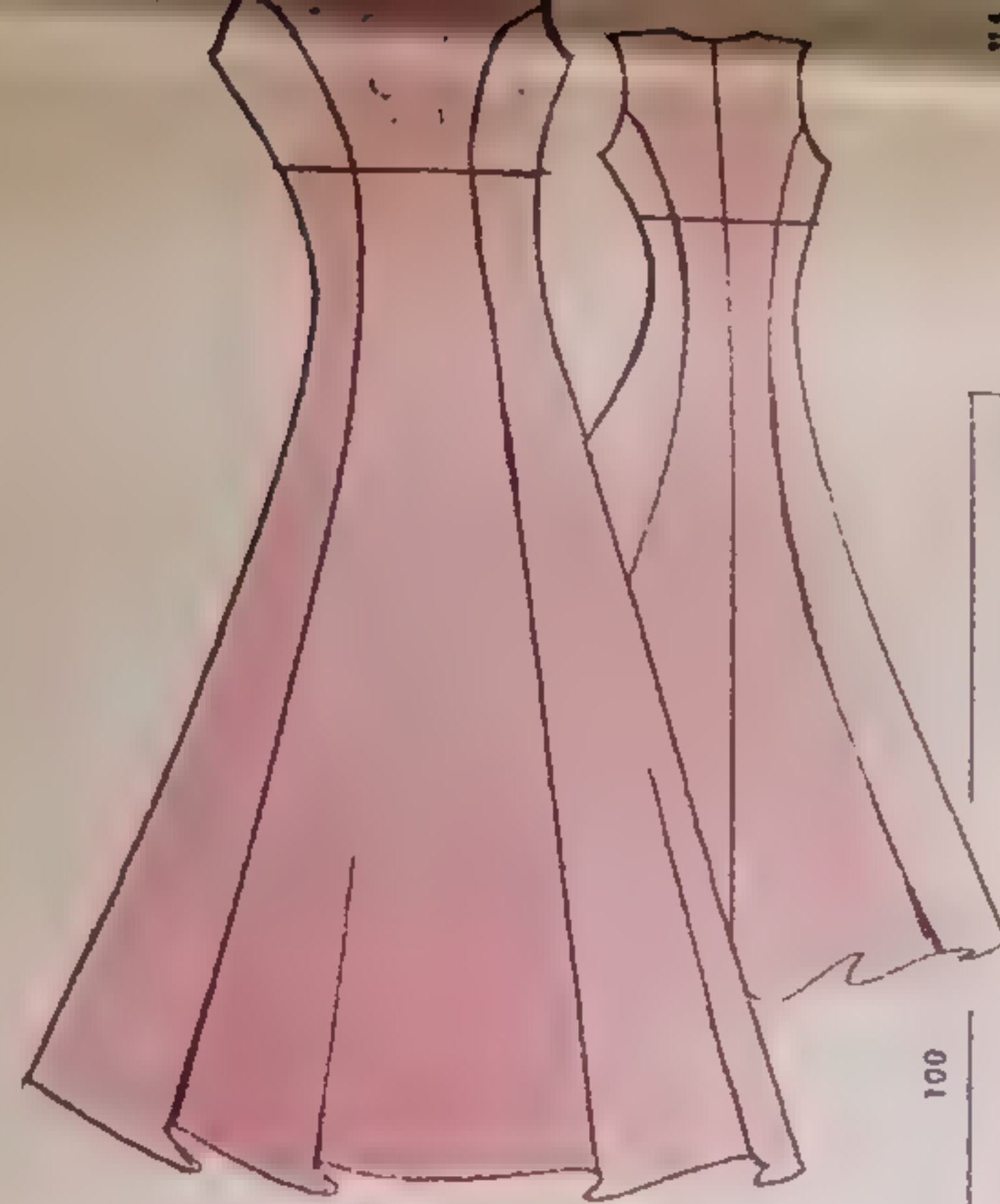
**Полочка**



Для второй модели сарафана вам потребуется креп - 2,6 м шириной 140 см (или два разноцветных полотна соответственно 60 см и 2 м), флизелин для обтачек и под молнию, молния длиной 55 см.

1. Стачайте детали спинки и полочки. Швы разутюжьте.
2. Соедините спинку и полочку. Средний шов спинки не затачивайте.
3. Притачайте обтачки по горловине и пройме.
4. Стачайте швы юбки и разутюжьте рельефы.
5. Притачайте полочку и спинку к юбке. Шов разутюжьте.
6. Приметайте молнию и притачайте ее, закрепляя обтачку горловины к среднему шву.
7. Подшейте низ юбки.





Задн. часть спинки

Нижн. часть бочка сп.

Нижн. часть бочка пол.

Передняя часть юбки

1. Соедините спинку и полочку. Средний шов спинки не застачивайте.
2. Соедините спинку и полочку. Средний шов спинки не застачивайте.
3. Притачайте обтачки по горловине и пройме.
4. Стачайте швы юбки и разутюжьте рельефы.
5. Притачайте полочку и спинку к юбке. Шов разутюжьте.
6. Приметайте молнию и притачайте ее, закрепляя обтачку горловины к среднему шву.
7. Подшейте низ юбки.

- Для третьей модели вам потребуется 2,8 м штапеля (вискозы) при ширине 140 см, флизелин для подборта, обтачек проймы и горловины, 10 пуговиц.
1. Проклейте обтачки и подборта флизелином.
  2. Стачайте рельефы спинки и средний шов, заутюжьте швы.
  3. Стачайте рельефы полочки и заутюжьте швы.
  4. Стачайте плечевые швы, обтачайте горловину спинки и полочки, обтачайте подборт.
  5. Стачайте боковые швы и разутюжьте их.
  6. Притачайте обтачку по пройме.
  7. Подшейте низ.
  8. Пробейте петли и пришейте пуговицы.

Период беременности вынуждает женщину отказаться от многого, отмечает "Пресс Экстра". Например, одежда для беременных до недавних пор страшно отставала от тенденции моды. Но времена меняются.

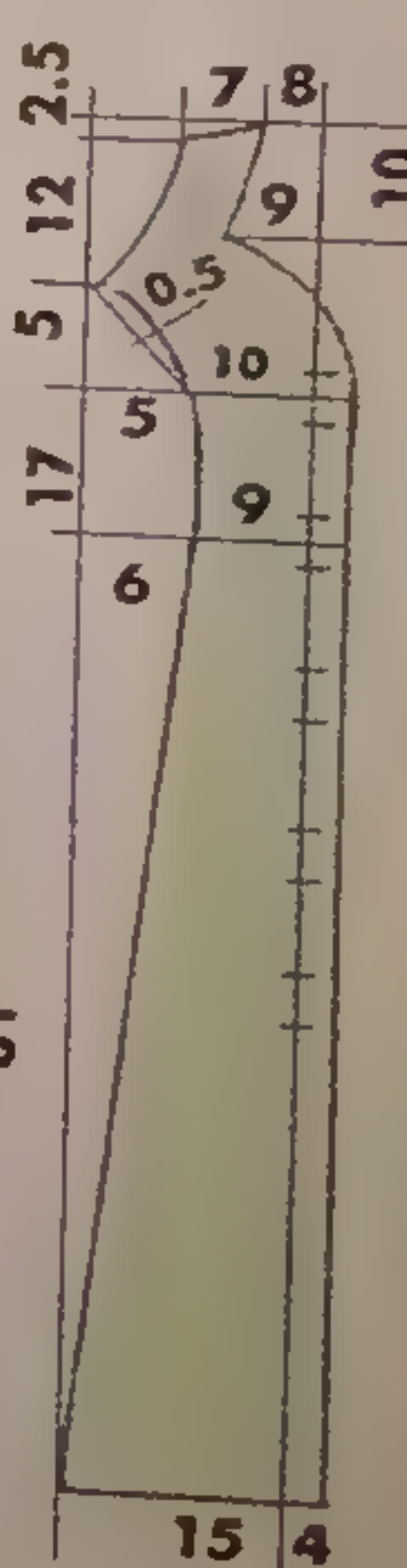
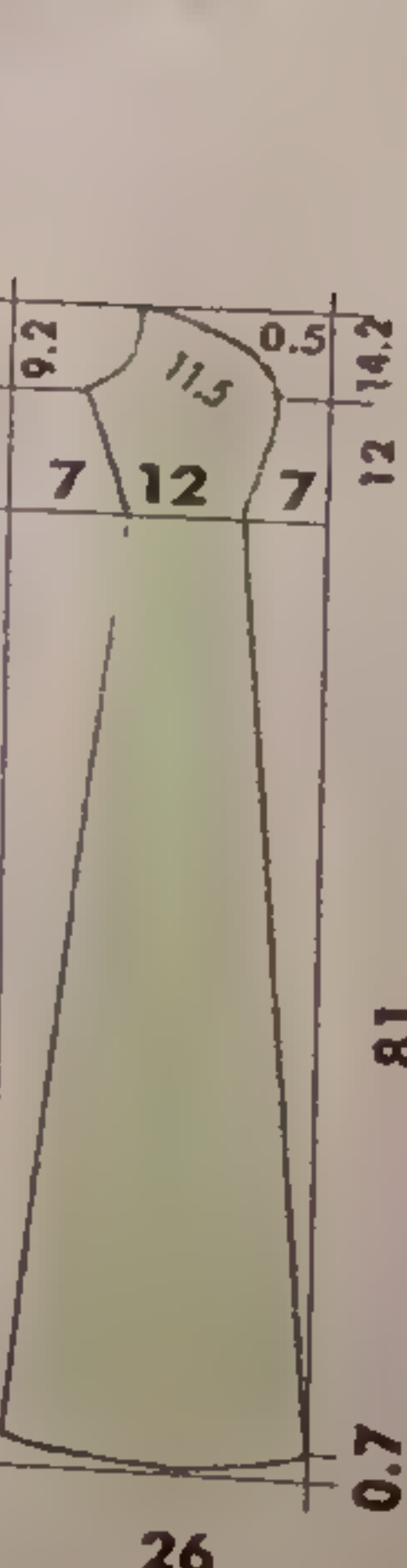
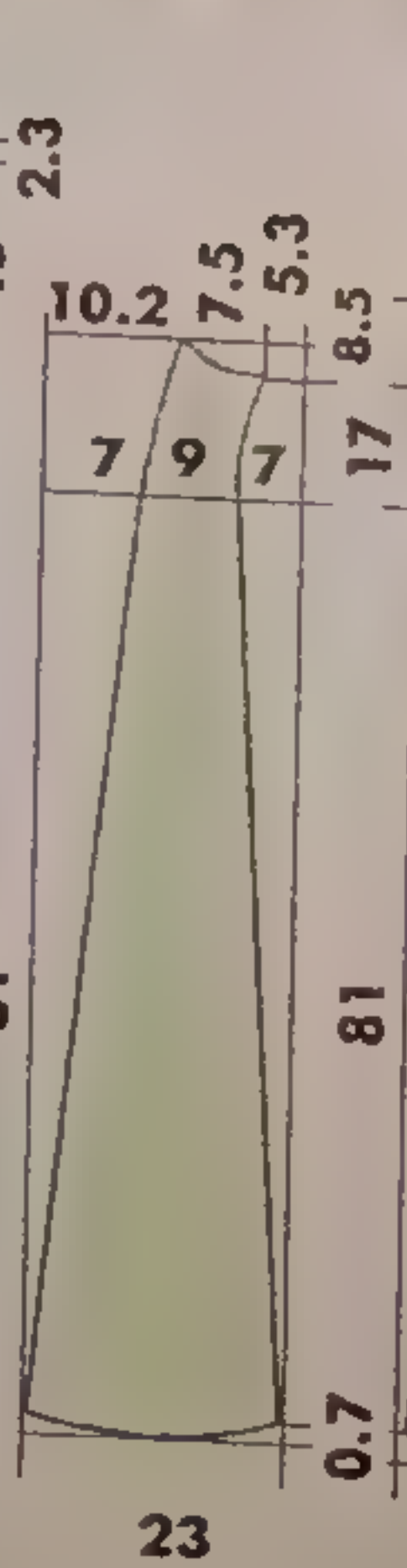
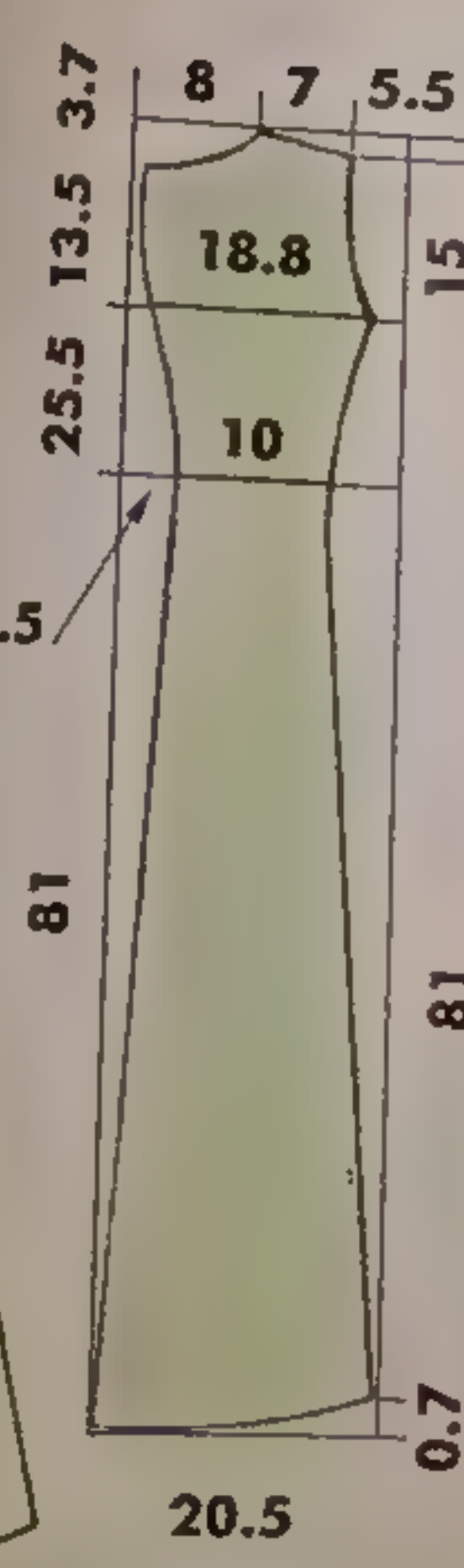
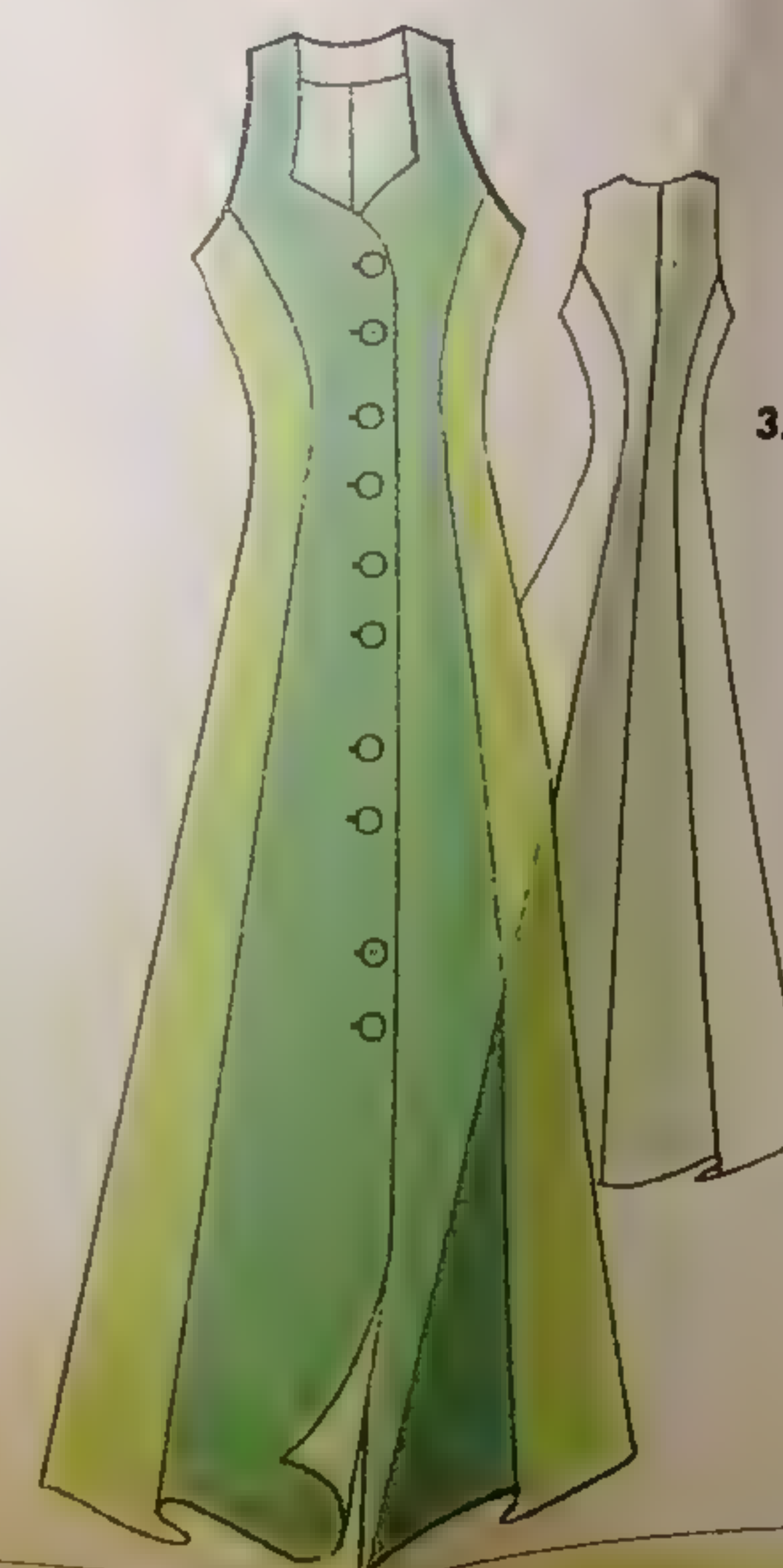
**ПРОБЛЕМА И РЕШЕНИЕ**

Стало обычным для женщин в положении продолжать работать почти до самого рождения ребенка. И одежда для них становится все более и более разнообразной, а главное - практичнее. Некоторые костюмы сконструированы так, что их можно носить и после родов, практически ничего не переделывая. На первый взгляд, они выглядят как обычные, но, внимательно приглядевшись, понимаешь, что талия может легко подгоняться, увеличиваться на 5 размеров, не искажая фасон костюма.

Лучшие образцы одежды для беременных, на вид из модной хлопчатобумажной ткани, грубой и тяжелой, в действительности эластичны и удобны. Свободные платья из вельвета или вязанные вполне приличны даже для торжественных случаев.

Строгий фасон двубортного пиджака помогает скрыть большой живот. В женских консультациях можно встретить посетительниц в пиджаках, видимо, из гардероба мужа. Но это понимаешь, только хорошо приглядевшись. Некоторая мешковатость в сочетании с рядом других деталей выглядит даже элегантно. Можно сказать, что мы вступаем в новую эру моды в одежде для женщин "в интересном положении".

## Сарафан 165 - 96 - 76 - 102



Спинка

Бочок спинки

Бочок

полочки

Полочка





## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

### САЛАТ "ЮБИЛЕЙНЫЙ"

Вам потребуется 2 небольшие луковицы, 2-3 крутых яйца, 4 отварные картофелины, свежий огурец, 2 свежих помидора, яблоко, апельсин, майонез по вкусу.

Приготовьте большую салатницу и укладывайте в нее продукты слоями, промазывая каждый майонезом.

## ЮБИЛЕЙ ОБЖОРЫ

1-й слой - нарезанный кольцами и ошпаренный лук.

2-й слой - тонко нарезанные кружочками яйца.

3-й слой - тонко нарезанный кружочками отварной картофель.

4-й слой - огурец, нарезанный кружочками.

5-й слой - помидоры, нарезанные кружочками.

6-й слой - яблоко, натертое на терке.

7-й слой - мелко порезанные апельсины.

Готовый салат не перемешивайте и оставьте в холодильнике на ночь.

### САЛАТ "ОБЖОРКА"

Возьмите 300 г отварного мяса или колбасы, 2 средние моркови, 2 луковицы, чеснок, майонез по вкусу.

Отварное мясо или колбасу порежьте соломкой и обжарьте на растительном масле. Сырую морковь потрите на крупной терке и тоже обжарьте. Отдельно обжарьте лук, порезанный полукольцами.

Перемешайте все продукты и добавьте немного соевого соуса по вкусу и пару долек чеснока, измельчив его. Полейте салат майонезом и на ночь оставьте в холодильнике.

### САЛАТ "ОРИГИНАЛЬНЫЙ"

Вам потребуется 300 г кефирного молока, 3 крутых яйца, 2 луко-

вицы, соленый огурец или 2 столовые ложки консервированного горошка, соль, перец, майонез по вкусу.

Кефирные молококи отварите, нарежьте соломкой. Измельчите яйца, лук нарежьте полукольцами и ошпарьте кипятком. Добавьте мелко нарезанный огурец или зеленый горошек. Все перемешайте, посолите, поперчите и залейте майонезом.

### САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"

Вам потребуются сырые овощи - 4 картофелины, средняя свекла, 2-3 моркови, 3 головки репчатого лука, 300 г сырой говядины или куриного мяса.

Картофель, свеклу и морковь помойте, почистите и натрите на крупной терке. Мясо и лук мелко порежьте.

На сковородке разогрейте

растительное масло и по очереди кладите в него на несколько секунд свеклу, морковь и картошку. Обжарив по отдельности овощи, выньте их шумовкой. Затем таким же образом приготовьте мясо и в последнюю очередь лук.

Выложите все в блюдо, заправьте перцем и соевым соусом вместо соли.

### ТОРТ "БУТЕРБРОДНЫЙ"

Возьмите черствый батон белого хлеба, 300 г ветчины или отварного мяса, 100-200 г сыра,

150 г сливочного размягченного масла, зелень.

Батон нарежьте вдоль ломтиками толщиной 1-1,5 см. Сыр натрите на терке и смешайте с половиной масла до получения однородной массы. Ветчину или мясо пропустите через мясорубку и смешайте с другой половиной масла.

Часть ломтиков хлеба намажьте сырной массой, часть - мясной. Уложите ломтики друг на друга в несколько слоев, украсьте сверху сырной и мясной массой, зеленью. Готовый торт оставьте на несколько часов в холодильнике и подавайте на стол к чаю, кофе или как холодную закуску.

### РУБЛЕННОЕ МЯСО

#### "В МУНДИРЕ"

Вам потребуется 500 г мясного фарша, 3 сырых яйца, 2 головки репчатого лука, 500 г

### ЛОСОСЬ ПОД СОУСОМ ГРЕЗ

Как ни странно, это простое блюдо очень нравится мужчинам. При этом не нужно долго стоять у плиты.

Вам потребуется банка консервированного лосося в собственном соку, 2 апельсина, 2 яблока, майонез.

Дольки апельсина и кусочки яблока уложите на тарелку и залейте майонезом. Сверху выложите лосося и разровняйте его, залейте майонезом. Сверху - опять слой долек апельсина и кусочков яблок. Залейте майонезом и украсьте зеленью.

### ТОРТ "СЮРПРИЗ"

Торт надо готовить с вечера и на ночь ставить в холодильник - он обязательно должен пропитаться.

Для теста вам потребуется 3 яйца, 1,5 стакана сахара, 0,5 кг распущенного маргарина, 5 стаканов муки и одна чайная ложка соды. Замесите крутое тесто и поставьте его в холодильник на час.

Для крема взбейте килограмм свежей густой сметаны и 2 стакана сахара.

Из части подготовленного теста испеките не очень толстый корж. Из остального теста

## СЫР - ВАРИМ, РЫБУ - ЖАРИМ

### СЫР ДОМАШНИЙ

Вскипятите полтора литра молока. Добавьте в него 1,2 кг творога. Размешайте и проварите 10 минут, помешивая. Затем откиньте на дуршлаг.

Отдельно смешайте 4 сырых яйца, 100 г сливочного масла, 1,5-2 столовые ложки соли и чайную ложку соды. Добавьте получившуюся массу в творог с молоком и снова проварите 10 минут, помешивая. Затем выложите все в форму или просто в кастрюлю и поставьте на холод.

### ШПРОТЫ

2,5 кг мойвы, почищенной и без голов, посолите и на 15-20 минут оставьте. Затем промойте и уложите в кастрюлю рядами, пересыпая перцем и добавляя лавровый лист.

Возьмите 50 г сухого чая и заварите его 1,5 стаканами кипятка. Дайте настояться, процедите и вылейте в рыбу, сюда же добавьте стакан жареного подсолнечного масла и доведите все до кипения. Теперь поставьте кастрюлю в духовку на час, не закрывая крышкой. Затем закройте крышкой и оставьте в духовке еще на полчаса-час.

Альбина МАРЯХИНА,  
г. Кстово

Нижегородской области.

### КАК ПРИГОТОВИТЬ КЕФИР ИЗ СУХОГО МОЛОКА

Возьмите 4-5 столовых ложек с верхом сухого молока, 25-процентной жирности кефирной закваски и 1 литр воды.



### САЛАТ "ОБЖОРКА"

Возьмите 300 г отварного мяса или колбасы, 2 средние моркови, 2 луковицы, чеснок, соевый соус, майонез по вкусу.

Картофель, свеклу и морковь помойте, почистите и натрите на крупной терке. Мясо и лук мелко порежьте.

На сковородке разогрейте

нужную закуску

### РУБЛЕННОЕ МЯСО "В МУНДИРЕ"

Вам потребуется 500 г мясного фарша, 3 сырых яйца, 2 головки репчатого лука, 500 г картофеля, 200 г муки.

Перемешайте фарш с нарезанным и пожаренным луком. Добавьте яйцо целиком и один белок. Посолите, поперчите.

Сваренный "в мундире" картофель очистите и разомните. Смешайте с мукой и желтком второго яйца. Если масса будет слишком густой, добавьте немного горячего молока. Раскатайте картофельную массу в пласт толщиной в 1,5 см. В центр выложите фарш и сформируйте пирожок. Швом вниз положите его на сковородку и проткните в нескольких местах вилкой. Смажьте взбитым яйцом и запекайте в духовке в течение 30-40 минут.

Галина ДМИТРИЕНКО.  
пос. Ахара  
Амурской области.

### ОРЕХОВЫЙ СИРОП

Вам потребуется 10 очищенных орехов фундук и 10 грецких орехов (можно взять и больше).

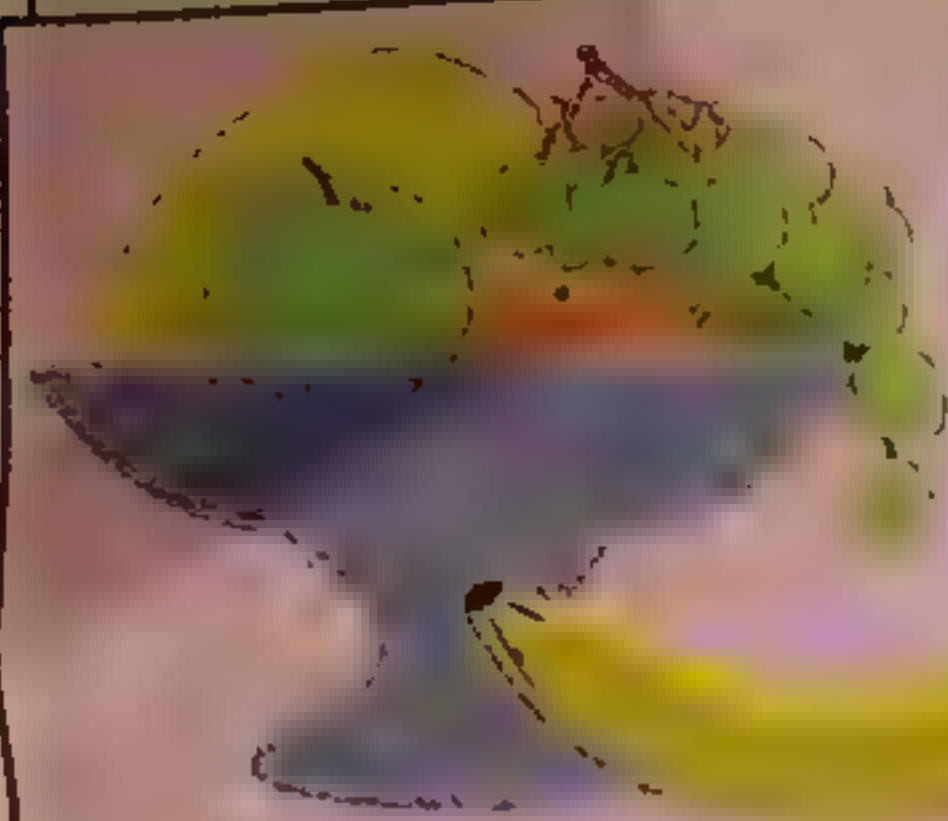
Перемелите их, поместите в посуду, залейте литром очень горячего сахарного сиропа и закройте пергаментом. Завяжите плотно и поставьте на холод. Когда сироп полностью остынет, процедите его, разлейте по бутылкам и тщательно закупорьте.

### ПЕРСИКОВЫЙ СИРОП

Килограмм спелых персиков очистите от кожицы и разомните в фарфоровой посуде до получения кашеобразной массы. Из косточек извлеките ядрышки, очистите их от шелухи, измельчите и добавьте к персикам. Засыпьте сахарным песком так, чтобы полностью накрыть массу. Дайте настояться 2 часа. Затем влейте пол-литра кипяченой воды и оставьте еще на час, после чего процедите. Получившийся сок влейте в литр сахарного сиропа и прокипятите 5-10 минут. Затем процедите, остудите и разлейте по бутылкам, добавив несколько разделенных на половинки персиковых ядрышек. Закройте бутылки и поставьте в холодное место.

Вместо персиков можно использовать и другие фрукты с нежной мякотью. Например, абрикосы или сливы.

Леонид НАЗАРОВ.  
Ижевск.



## СИРОПЫ РАЗНЫЕ НУЖНЫ

Для приготовления различных напитков, коктейлей, кулинарных и кондитерских изделий часто нужны ароматизированные сиропы. Лучше всего приготовить их самим. Для этого требуется прежде всего основа - сахарный сироп.

В чистой кастрюле в 0,75 л воды растворите килограмм сахара, на медленном огне доведите его до кипения и кипятите в течение 5-10 минут в зависимости от того, какой густоты сироп вы хотите получить. Пену осторожно снимайте ложкой. Серый налет, который иногда остается на ложке, стирайте чистой тряпкой. Готовый сахарный сироп процедите в фарфоровую посуду через сложенную в несколько слоев марлю.

Если сироп пока не пригодится, дайте ему остыть, перелейте в чистые бутылки, закройте и оставьте в темном прохладном месте. Храниться такой сироп может достаточно долго, но со временем в нем могут образовываться кристаллы. Тогда переварите его, добавив немного воды.

### СИРОПЫ: ШОКОЛАДНЫЙ, КОФЕЙНЫЙ И КАКАО

В литр сахарного сиропа добавьте 150 г тертого шоколада или 150 г какао-порошка, или 100-150 г мелко помолотого кофе. Варите на маленьком огне 10-15 минут, снимая пену. Готовый сироп процедите, остудите, разлейте по бутылкам и хорошо закройте их.

диплом на час.

Для крема взбейте килограмм свежей густой сметаны и 2 стакана сахара.

Из части подготовленного теста испеките не очень толстый корж. Из остального теста скатайте маленькие шарики - 1-1,5 см в диаметре и испеките их в духовке до румяной корочки.

Корж намажьте кремом и на него плотно, один к одному, уложите слой шариков. Намажьте кремом. Затем - снова слой шариков и слой крема. У вас должно получиться 4-5 таких шариковых слоев. Сверху и с боков торт густо намажьте кремом, чтобы шариков не было видно. Посыпьте жареными орехами и тертым шоколадом.

Сюрприз обнаружится при разрезании торта. Так как только тогда будет видно, что он состоит из одних шариков.

Мария ЗВОРЫГИНА.  
г. Глазов, Удмуртия.

### КАК ПРИГОТОВИТЬ КЕФИР ИЗ СУХОГО МОЛОКА

Возьмите 4-5 столовых ложек с верхом сухого молока 25-процентной жирности. Разведите его в теплой кипяченой воде, затем долейте кипятка до литра. Остудите молоко до комнатной температуры и влейте 100 г готового кефира для закваски. В дальнейшем вы сможете делать закваску уже из своего, а не из магазинного кефира.

Молоко превращается в кефир уже через 10-12 часов при комнатной температуре. После чего готовый продукт на несколько часов поставьте в холодильник для дозревания. Если в стакан такого кефира добавить немного ягодного сиропа, уже получится йогурт.

Руфина КОЛМАКОВА.  
г. Ленинск-Кузнецкий  
Кемеровской области.

## ВЕРНЫЙ ОБЕД

и залейте подсоленным кипятком. Варите 30-40 минут, добавив лавровый лист. Готовый суп заправьте сметаной.

### МЯСО ПО-ВЬЕТНАМСКИ

Постное мясо нарежьте как можно мельче. Добавьте 3-4 нашинкованные луковицы, 3-4 зубчика толченого чеснока (именно толченого). Все это как следует перемешайте руками, не пользуясь ложкой, и всыпьте чайную ложку сахара. 10 минут дайте мясу постоять.

Разогрейте растительное масло и выложите в него приготовленное мясо. Тушите до готовности. В конце тушения посолите, добавьте сухие приправы. Подавайте к столу вместе с отварным рисом или вермишелью.

### КОНФЕТЫ "РАФАЭЛЛА"

Вам потребуется килограмм сухого детского питания "Малютка", 200 г сливочного масла, стакан сахара и полстакана воды.

Масло и сахар растворите при нагревании в воде. Всыпьте "Малютку" и размешайте до получения однородной массы. Слепите конфеты в форме шариков и обваляйте их в кокосовой крошке.

### РУЛЕТ "РОЗА"

Назван так в честь моей дочери.

Разотрите 3 яйца и 5 столовых ложек сахарного песка. Досыпьте 5 столовых ложек сухого детского питания, 5 столовых ложек муки и пол чайной ложки соды. Замесите не слишком густое тесто - как для блинчиков.

Противень смажьте маслом и вылейте на него тесто, разровняйте и на 5-7 минут поставьте в горячую духовку. После этого, не снимая с противня, выложите на лист крем или повидло и сверните рулет.

Дания ЗАРИПОВА.  
с. Верхнеяркеево,  
Башкирия.



## ПИЦЦА ПЕНСИОНЕРСКАЯ

Прежде всего поставьте 20 г дрожжей с 2 чайными ложками сахарного песка, 2 чайными ложками муки и половиной стакана молока (или воды) для брожения.

Теперь сварите 3 очищенные картофелины среднего размера (постарайтесь не переварить) и 2 яйца. Слегка обжарьте лук, порезанный полукольцами.

Можно приступать к приготовлению теста: в полтора стакана муки влейте 2 столовые ложки растительного масла, подошедшие дрожжи, всыпьте пол чайной ложки соли, хорошенько перемешайте и соберите тесто в колобок, раскатайте лепешку толщиной в 2 см и положите ее на сковороду, смазанную растительным маслом. Теперь приступайте к самому главному - оформлению пиццы: лепешку слегка смажьте растительным маслом, 4 чайными ложками томатной пасты (можно кетчупом). На томатную пасту разложите поджаренный лук, на лук - настроганную на терке стружку картофеля, сверху яйца - тоже стружкой, на яйца сыр - тоже стружкой, и наконец, залейте слегка майонезом. Если майонез очень густой, его можно немного развести молоком или водой.

Запекайте до румяной корочки - примерно 30-45 минут.

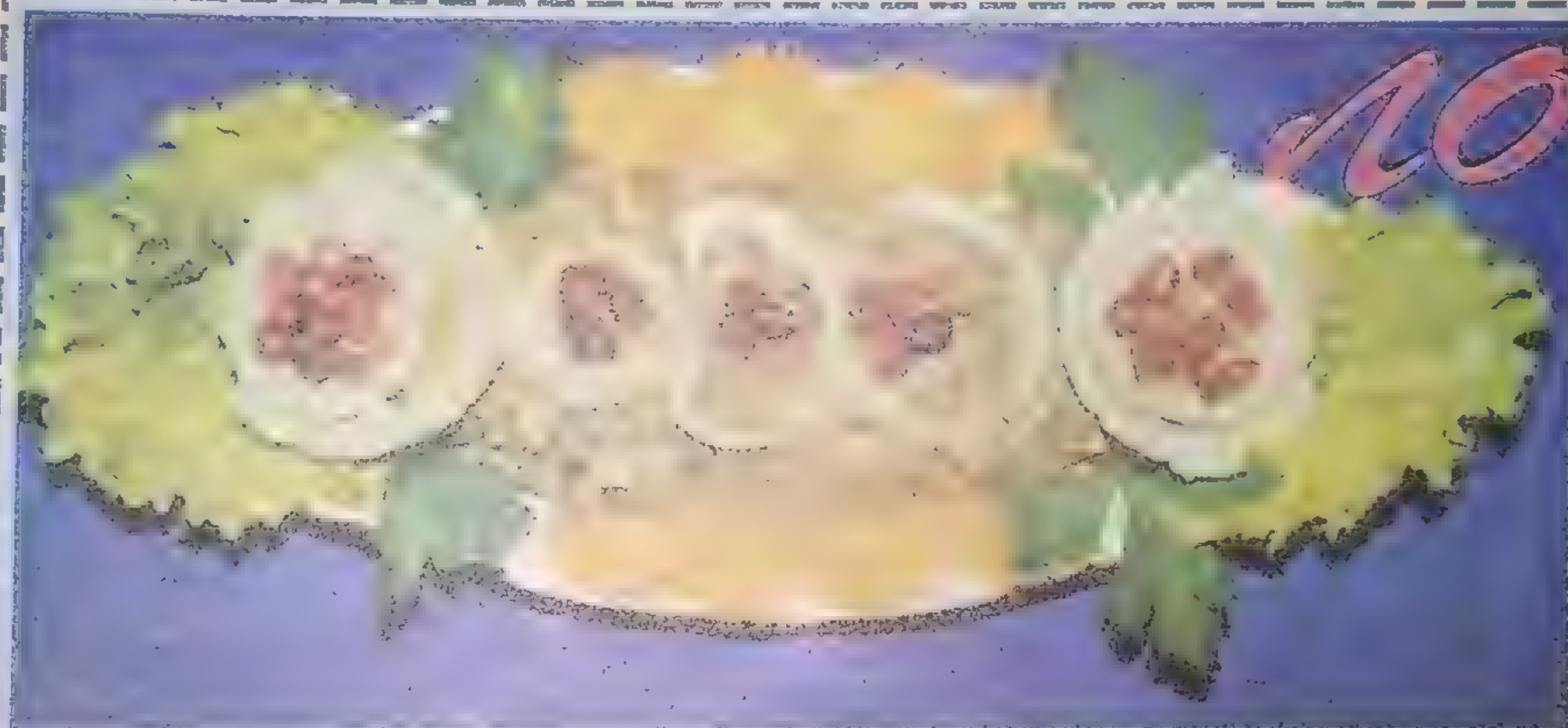
Если хотите сделать более "солидную" пиццу, картошку можно заменить колбасой, рыбой, грибами, отварной говядиной или курицей.

## ХАЧАПУРИ

Для приготовления теста замесите из 250 г творога и 1 яйца тесто. В него настрогайте на

# ВОСТОЧНАЯ "ПАНОРАМА"

Ресторан "Панорама" всего несколько месяцев назад открылся на одиннадцатом этаже столичной гостиницы "Орленок". Однако его посетители уже смогли оценить высокое качество и оригинальный вкус блюд европейской, восточной и русской кухни, приготовленных под руководством директора ресторана Размика Ивановича ХАЧИЯНА, в прошлом известного бакинского кулинера.



## ЛОБЬО

Красную фасоль отварите до полной готовности. Грецкие орехи, соль, перец, обжаренную муку, шафран, хмели-сунели пропустите через мясорубку. Получившуюся массу добавьте в фасоль и тщательно перемешайте. Готовое лобьо выложите на блюдо и украсьте зеленью.

## КОТЛЕТА "ПАНОРАМА"

Это блюдо готовится так же, как и всем известная котлета по-киевски. Все компоненты и технология приготовления остаются прежними. Особенность состоит в том, что внутрь котлеты кладут предварительно обжаренные в масле грибы.

Котлеты лучше подавать украшенными зеленью.





### ХАЧАПУРИ

Сначала приготовьте тесто: разомните вилкой 250 г творога, в него настрогайте на терке полпачки маргарина, добавьте 6 столовых ложек с верхом блинной муки и соберите все это в колобок, разделите его пополам, каждую половинку колобка раскатайте в лепешку толщиной в 1,5-2 сантиметра и положите на сковороду, смазанную маслом.

Теперь возьмемся за начинку. Приготовьте 200 г брынзы (ее можно заменить подсолненным творогом), 50 г сыра. Брынзу настрогайте на терке, вбейте в нее 1 яйцо и 1 белок (желток пойдет на смазку верха хачапури). Все это перемешайте и выложите на лепешку, сверху накройте второй лепешкой, защипните их края, верх смажьте желтком, проколите вилкой в нескольких местах и пеките в нежаркой духовке 30-40 минут.

Маргарита ГУСАКОВА.  
Москва.

### КОРОЛЕВСКАЯ ВАТРУШКА

Для теста возьмите 2 стакана муки, соль и соду на кончике ножа, столовую ложку сахарного песка, 150 г охлажденного сливочного масла или маргарина.

В муку всыпьте соль, соду и сахар. Масло измельчите ножом и смешайте с мукой. У вас получится крошка.

Для начинки вам потребуется полкилограмма творога или творожных сырков, 3 яйца, стакан песка. Все перемешайте до получения однородной массы. Можно добавить изюм.

Половину тестовой крошки насыпьте на сковородку. Сверху выложите начинку и другую половину крошки. Выпекайте в духовке 40 минут при температуре 200-250 градусов.

Татьяна ГОРДЮНИНА.  
г. Альметьевск,  
Татарстан.

жаренные в масле грибы.  
Котлеты лучше подавать украшенными зеленью.



## АССОРТИ ИЗ ШАШЛЫКОВ

Это блюдо оригинально тем, что вы сможете одновременно попробовать несколько видов шашлыков. На мангале жарятся шашлыки из курицы, свинины, бараньей корейки, люля-кебаб, картофельные люля. Шампуры с готовыми шашлыками выкладываются на блюдо и украшаются овощами, которые при желании тоже можно обжарить на мангале.

## БАКЛАЖАНЫ

Баклажаны разрежьте вдоль полосками толщиной примерно 1 см и обжарьте с обеих сторон в подсолнечном масле до появления золотистой корочки. Затем приготовьте заправку. Грецкие

орехи, черный перец, соль, чеснок, хмели-сунели, шафран пропустите через мясорубку, заварите кипятком и перемешайте до получения густой однородной массы. Готовую заправку выложите на обжаренные баклажаны и сверните трубочки.

Это блюдо лучше подавать украшенным зеленью.

Для одного витка вам потребуется примерно 50 г баклажан и 50 г заправки.







Батареек нынче на рынке - видимо-невидимо, не знаешь, на какую глаз положить. Есть очень дорогие, есть совсем дешевые. На любой вкус и кошелек. И для тех, кто вынужден экономить, продукция всемирно известных фирм *Energizer* и *Duracell* была недоступна - цена высока. Но совсем недавно они вдруг заметно подешевели. За одну штуку - три рубля, за упаковку из четырех - всего десятка. И их стали разбирать, как горячие пирожки. Интерес держится и сейчас, хотя многие из тех, кто уже опробовал дешевку, не торопятся брать ее снова. Уж очень быстро они выходят из строя...

## ЗАЯЦ, АА НЕ ТОТ

У фальшивок - короткое дыхание

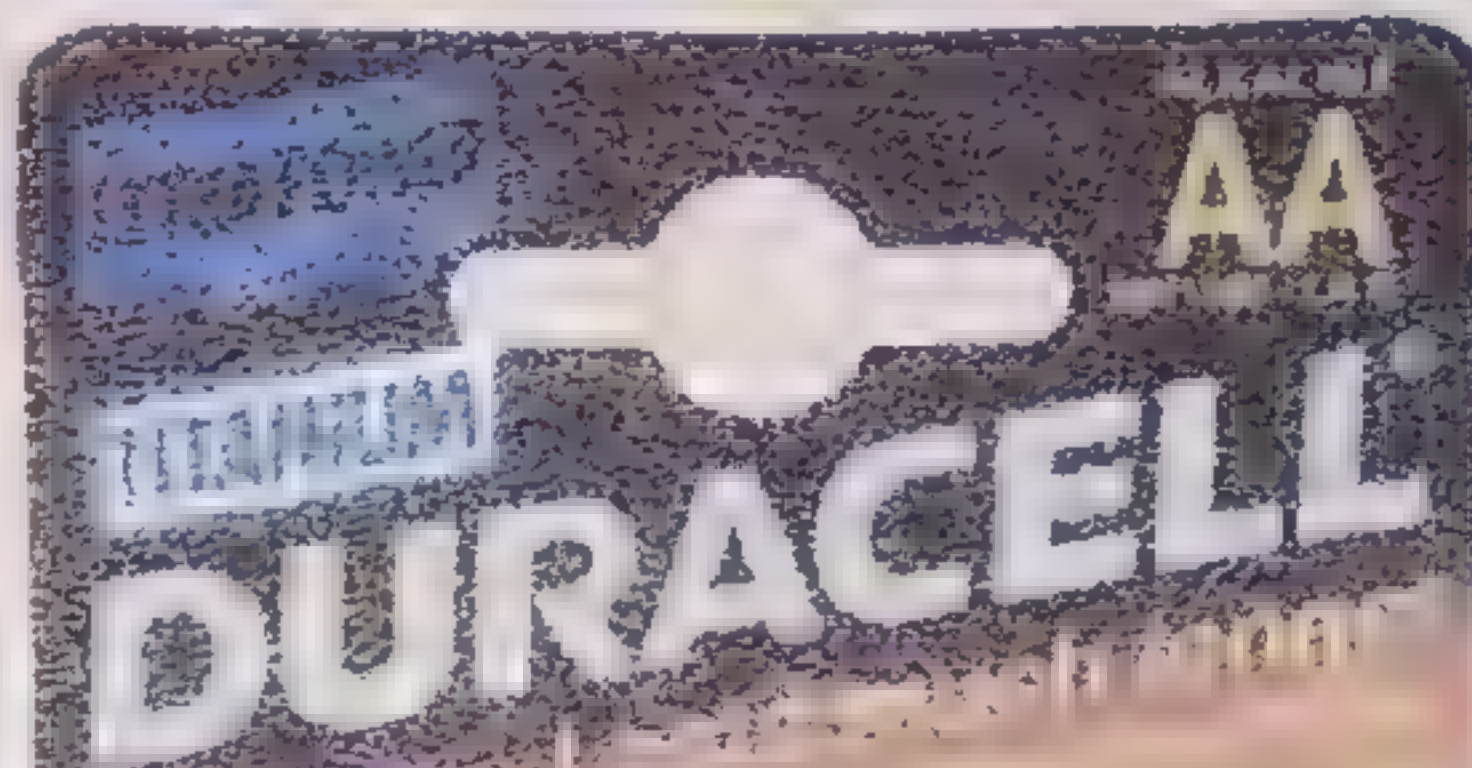
Эксперты журнала "Спрос" решили проверить, в чем тут дело. Они купили несколько таких упаковок - по четыре штуки в пленке за десять рублей - и сравнили их с теми, что продаются в специализированных магазинах по 26 рублей за пару.

Даже внешне дорогие и дешевые батарейки типоразмера 316 (LR6) - абсолютно разный товар. Фирменные батарейки *Energizer* продаются в двух- или четырехместном блистере (прозрачной коробочке), приклеенном к черно-красной карточке. В верхней части карточки изображен заяц, крупно напечатано название фирмы, а внизу даны варианты обозначений и срок годности. На оборотной стороне карточки на 11 языках (включая русский и украинский) даны рекомендации по эксплуатации, знаки соответствия русскому и белорусскому стандартам, место изготовления и

(кадмия, ртути, свинца) и на девяти языках (включая русский) даны рекомендации по эксплуатации, символы соответствия отечественным стандартам, место изготовления и штриховой код. У батареек *Duracell* на корпусе есть специальное окошко - индикатор емкости. Если нажать пальцами на полюсы батарейки, индикатор "оживает" и показывает, какой потенциал она имеет на данный момент. Рубашка фирменных элементов сделана из цветной алюминиевой фольги толщиной 6 мкм, как на всех щелочных элементах.

Фальшивые батарейки продаются без всяких карточек, внешне очень похожи на фирменные. Но если хо-

рошенько приглядеться, их трудно отличить от оригинала. На под-



Элементы *Duracell* в фирменной упаковке.

фирменные с фальшивками. У последних оно оказалось от 2,5 до 3,5 часа (разница в 1,4 раза), у подлинных практически одинаковое - 20,4 часа. Аналогично

## Не торопитесь срывать бирки

Могу ли я вернуть в магазин недавно купленный и не ношенный костюм? Продавцы не хотят его брать, потому что я срезал с него все бирочки - они мешали при примерке. Бирки я сохранил (может быть, за исключением одной-двух), чек есть.

Кирилл АРТАМОНОВ.  
Пенза.

Что ж вы так поторопились? Теперь уже дело не поправишь: придется либо носить разонравившуюся обновку, либо попробовать ее продать кому-либо из знакомых. Сдать ее в магазин не удастся. Вы имеете право вернуть продавцу товар надлежащего качества, но только со всеми бирками, ярлыками и, конечно, с чеком (ст. 25 закона РФ "О защите прав потребителей").

## Потеряйте хотя бы год...

Если вы более одного раза в год увольняетесь с работы по собственному желанию и без уважительных причин, то трудовой стаж действительно прерывается. Так написано в постановлении Совмина СССР № 252 "Об утверждении Правил исчисления непрерывного трудового стажа рабочих и служащих при назначении пособий по государственному социальному страхованию" (с изменениями на 1 июля 1991 года). Какие причины считаются уважительными, устанавливает Государственный комитет по труду и социальным вопросам. Так что если этот вопрос вас волнует, то, устраиваясь на новое рабочее место, постарайтесь продержаться на нем чуть более года.

Нарушают ли непрерывность стажа два увольнения в одном календарном году?

Катерина СТАРОВА.  
г. Клин  
Московской области.

## Вместо отпуска - деньги

В том году я не смог использовать свой отпуск. Могу ли я получить за него денежную компенсацию?

Борис КРОЛЬ.  
Омск.

Заменить отпуск денежной компенсацией нельзя (ст. 75 Кодекса законов о труде РФ - КЗоТ). Но этот запрет имеет силу только до тех пор, пока вы работаете. При увольнении вам обязаны возместить неиспользованные отпуска: и очеред-

ной, и те, в которых вы не были в предыдущие годы. Правда, не все. Взыскиваются средства не более чем за три года, при этом работник вправе сам выбрать, за какие именно (ст. 216 КЗоТ).

Денежная компенсация отпуска не может быть выше среднего заработка. Она выплачивается в течение рабочего года за количество отработанных месяцев. Предположим, вы поступили на работу в мае, а уволились в марте следующего года и требуете компенсировать отпуск за отработанное время, то есть за 11 месяцев. При отпуске в 24 рабочих дня вы получите компенсацию в размере 2/3 среднего заработка за каждый месяц и за 11 месяцев - 22/3 среднего заработка.



русский и украинский) даны рекомендации по эксплуатации, знаки соответствия русскому и белорусскому стандартам, место изготовления и штриховой код.

В то же время фальшивые Energizer продаются либо поштучно безо всякой упаковки, либо запаянными в прозрачный целлофан по четыре штуки. Впрочем, если снять с них целлофан, то поддельную батарейку будет трудно внешне отличить от фирменной.

Фирменные пальчиковые батарейки Duracell располагаются в специальных гнездах картонной карточки желто-черного цвета, где есть название фирмы, показаны варианты обозначений, перечислены особые качества элементов. В правом углу карточки и на рубашке батарейки указан срок годности. На оборотной стороне сообщается об отсутствии вредных материалов

менные. Но если хо-

рошенько приглядеться, их трудно отличить от оригинала. На поддельном, в частности, вместо индикатора просто нарисована белая полоска. Белый кружок на подделке не обведен черной каймой, есть различия в размерах и форме шрифтов, цвете. Кроме того, на

фальшивки, несмотря на то что они называются щелочными элементами, надеты жестяные рубашки, какие бывают у дешевых марганцево-цинковых батареек. Кстати, на купленном экспорте фальшивом элементе Energizer было указано два срока годности: на рубашке - 2001 год, а на донышке элемента - 2002 год.

Измерив и взвесив фирменные и сомнительные батарейки, эксперты еще раз убедились в разнице. Масса фальшивок равнялась 16-17 г, что несколько ниже нормы даже для примитивных элементов марганцево-цинковой системы, а фирменные потянули на 23,5-24 г - это норма для щелочных

Испытание на время разряда еще больше развело

в фирменной упаковке.

фирменные с фальшивками. У последних оно оказалось от 2,5 до 3,5 часа (разница в 1,4 раза), у подлинных практически одинаковое - 20,4 часа. Аналогично и с величиной емкости: у фальшивых - в пределах от 0,244 до 0,377 ампер-часа, у фирменных - 2,23 ампер-часа.

Неудивительно, что стоимость энергии одного ампер-часа фальшивок оказалась в пределах от 6,63 до 10,25 рубля. А у фирменных - 5,83 рубля за один ампер-час. То есть в 1,14-1,76 раза меньше, чем у фальшивых. Да и емкость у фирменных в 6-8 раз больше.

В чем же дело? Под металлическими рубашками фальшивок с этикетками щелочных батареек находились цинковые стаканчики обычных марганцево-цинковых элементов с соевым электролитом.

Еще в 1997 году на рынке встречались недорогие аккумуляторы якобы фирмы Toshiba, у которых на внутренней рубашке было написано, что это щелочные элементы китайского производства, но цена была аккумуляторная: в несколько раз дороже. В прошлом году в продаже появились батарейки Panasonic - тоже якобы японские, которых хватало лишь на пару часов работы. Теперь вот Energizer и Duracell...

#### Помните

- Все ведущие фирмы, выпускающие высококачественные элементы щелочного типа, используют специальные картонные упаковки.
- На этих упаковках всегда есть инструкция на русском языке и знак сертификации в виде буквы Р и аббревиатуры СТ.
- Срок годности щелочных батареек - 5 лет, а не два-три года, как у фальшивок.
- Материал рубашки щелочного элемента - алюминиевая фольга, а не жест.
- Чтобы не ошибиться, собираясь в магазин, возьмите с собой старую гальваническую батарейку щелочной системы. Разница в массе марганцево-цинковой и щелочной доходит до 40 процентов - это нетрудно отследить.

Денежная компенсация отпуска не может быть выше среднего заработка. Она выплачивается в течение рабочего года за количество отработанных месяцев. Предположим, вы поступили на работу в мае, а уволились в марте следующего года и отработали 11 месяцев. При отпуске в 24 рабочих дня вы получите компенсацию в размере 2-дневного среднего заработка за каждый месяц работы; при отпуске 30 рабочих дней - в размере 2,5-дневного среднего заработка за каждый месяц работы.

## Денег нет. А буаут?

*Я воспитываю своих сестер и брата, являясь их опекуном. Пособие получаю с марта 1998 года. Точнее, должна получать, так как в прошедшем декабре выдавали пособие только за февраль 1998 года. Что же мне делать?*

**Светлана КНЯЗЕВА.**  
ст. Балезино, Удмуртия.

К сожалению, ситуация - до боли знакомая и практически тупиковая. Все упирается в местный бюджет. Разумеется, вы можете подать на соответствующие органы в суд. Скорее всего, вам даже удастся выиграть процесс. Но вот заставить выплатить деньги органы опеки (социального обеспечения) вы все равно не сможете, коли в бюджете не хватает средств...

## Столько, сколько потребуется

Ненормированный рабочий день - день без четких временных границ пребывания на службе. Конкретных рамок не существует, все определяется в момент подписания трудового соглашения и контракта, в которых подобные вещи должны быть оговорены. Либо определяется максимальное число рабочих часов в неделю, либо устанавливаются денежные надбавки. Часто фиксированным является только начало рабочего дня: например, вам следует появляться не позднее 9 часов утра, а далее вы сами планируете свой рабочий день, который можете закончить и в 12.00, и в 23.00. Пример такой работы - журналисты, сотрудники правоохранительных органов, творческие работники. Ненормированный рабочий день может быть связан с аккордной формой оплаты, когда установлен лишь объем работы и срок ее сдачи заказчику, а сколько часов в сутки вы будете работать - ваше личное дело. Практикуется это в строительстве или у творческих работников.

В любом случае, встретив в трудовом соглашении фразу "ненормированный рабочий день", поинтересуйтесь у нанимателя, что это означает в данном конкретном случае, до того, как подпишете контракт.

**Дарья МОРОЗОВА,**  
член Гильдии российских адвокатов.

Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"

*Что такое ненормированный рабочий день и до какой степени, собственно, он может быть ненормирован?*  
**Наталья КУЯНОВА.**  
Пермь.



Элементы Energizer в фирменной упаковке.





## ДВИЖЕНИЯ НАШИ РЕДКО ЛГУТ

### Осваиваем язык жестов

Безусловно, должна быть в женщине интрига... Но обращали ли вы когда-нибудь внимание на то, как вы стоите, как держите руки, какие позы принимают знакомые и незнакомые люди рядом с вами? А между тем язык жестов легко выдает секреты наших чувств. Попробуйте принять перед зеркалом некоторые из изображенных здесь положений, и, будьте уверены, такие же ощущения, какие испытываете теперь вы, испытает и любой другой, кто станет в эту же позу. Язык жестов редко лжет...

Жесты прихорашивания, например, совершенно простые и в то же время всегда очень заметные, с ног до головы выдают ваш неделовой настрой.

Когда вас волнует ваш собеседник, рука неосознанно первым делом тянется к волосам, как бы проверяя, в порядке ли прическа. Даже если прическа в полном порядке, жест выдает ваше безразличие к тому, с кем вы говорите или собираетесь встретиться. (Прикосновение к волосам, кстати, выдает и мужчину, явно вам симпатизирующего.) Есть множество вариантов прихорашивания, передающих всю гамму чувств - от легкого волнения до открытого кокетства.

Почему мы так делаем? О, это такая возможность показать мужчине свою руку, особенно запястье и пальцы, всегда считавшиеся не только очень привлекательными сами по себе, но и наиболее эrogenными зонами. Именно этот жест (фото 1) дает понять ему, что вы чувствуете себя красивой и женственной.

Более открытая поза (фото 2) сразу навевает мысли о пляже, берегу моря, загорающей у воды девушке. Именно эту позу

на нас, что так ли, иначе ли не выходило бы наружу. И если вдруг вы когда-нибудь поймаете себя на том, что

держите руки в карманах - точно-точно как на фото 3, знайте, такой жест притягивает внимание, взгляд на определенную область тела. У мужчин это всегда вызывает очень определенные чувства. Вообще это мужской жест. Женщина, к сожалению, переняла его один к одному у мужчины вместе с брюками. В такой позе взгляд женских глаз никогда не будет кокетливым, но всегда - вызывающе открытым и прямым. Когда так стоят, как правило, носок одной ноги указывает в сторону объекта, которому предназначается "информация". Думайте сами, нужно ли вам делаться подобным "передатчиком"?

Если вашей "задачей" было всего лишь слегка подразнить мужчину, позаигрывать с ним, занимая при этом активную позицию, готовность к действию уже достаточно ясно выражают руки на бедрах (фото 4). Одним из вариантов этой позы является всем известное положение "руки в боки". Если

Фото 2. Открытая поза.

есть желание, поэкспериментируйте с зеркалом: упритесь кулаками в бока, а затем положите пальцы рук на бедра, как на фото. Вы почувствуете разницу степени готовности к действию. "Руки в боки" - и вы более агрессивны. "Руки на поясе" - вам хочется быть заметнее, привлечь внимание. В такой позе вы произведете впечатление смелой женщины.

Фото 1. Жест прихорашивания.

В древности люди, как известно, и слухом не слыхивали об обычном мыле, не говоря уже о шампунях. Тогда для мытья использовали некоторые сорта глины, дающие пену. Они же применялись и для чистки одежды.

## СТИРАЕТ КАРТОФЕЛЬ

Крестьянка Мари Лемлер из земли Нижняя Саксония в ФРГ, несмотря на все разнообразие моющих, стиральных и чистящих средств, согласна с нашими предками: натуральный продукт всегда здоровее. Она использует для стирки белья... картофель, который выращивает на своем огороде, и уверяет, что расходует при этом просто смехотворно малое его количество.

Ее рассуждения весьма просты и резонны: во-первых, мыло, порошки и шампуни нынче стоят немалых денег, а картофель свой, бесплатный. А во-вторых, современная косметика просто напичкана химией, стиральные порошки снижают срок службы ткани в несколько раз. Тоже экономия.

Технология стирки по Лемлер элементарна: она варит несколько клубней картофеля до тех пор, пока он не начнет разваливаться, а затем трет им белье, как обычным мылом. В результате белье получается чистым и белоснежным. Мари утверждает, что одной средней величины картофелины ей хватает на стирку двух пар брюк мужа и пары своих фартуков.

Владимир МИХАЙЛОВ.

## КАК ПОПАСТЬ В РИТМ

Ритмы пронизывают всю нашу жизнь, и по большей части мы барахтаемся в них, как неопытный пловец в море. "Не везет" - это значит, что человек выбился из какого-то важного для него ритма, утверждают эксперты агентства "Пресс Экстра".

Гармонично вписаться в господствующий в данное время ритм - важнейшее условие успеха в любом деле: объясняетесь ли вы в любви, собираете ли сложную электронную схему, начинаете ли постройку дачи или основываете деловой концерн.

Для того чтобы правильно попадать в ритм, нужно научиться читать показания "небесных часов" подобно тому, как мы пользуемся обычными часами в повседневной жизни. "Не везет", как правило, тому, кто "часов не наблюдает". Небесные часы - это небо над нами, циферблат

следует злоупотреблять алкоголем в новолуние - похмелье будет особенно тяжелым.

Другие неблагоприятные точки лунного ритма - дни полнолуния, первой и последней четверти Луны. В это время идет перестройка ритмов, что выражается в пониженной внимательности, повышенной рассеянности и - что особенно важно для человека - в нарушении ритма работы сердца. В полнолуние кровотоки расширяются, а в новолуние сужаются. В полнолуние кровь ухуждается, свертываемость крови. В полнолуние по



наиболее эргонимичными зонами. Именно этот жест (фото 1) дает понять ему, что вы чувствуете себя красивой и женственной.

**Фото 3. Мужская поза.**

Более открытая поза (фото 2) сразу навеивает мысли о пляже, берегу моря, загорающей у воды девушке. Именно эту позу на море мы видим чаще всего. Так удобнее загорать? Не спорю, но... если хотите, эта поза одна из самых эротических. Именно с ее помощью демонстрируется все: красивая линия ног, бедра, талия, грудь. Но обязателен полуоборот, иначе поза будет смотреться слишком вызывающей. Волосам - особое внимание. Жест, когда женщина небрежно поднимает волосы, открывая шею, мужчины никогда не оставляют без внимания. Женщины тоже его любят: в любой момент можно отпустить, бросить волосы, встряхнуть головой, чтобы они рассыпались по плечам, спине. Мужчина очень хорошо чувствует настроение исполнительницы всех этих движений. Так поступает женщина, которая безусловно хочет обратить на себя внимание. Если, делая все это, вы будете одеты даже в униформу, все равно, будьте уверены, мужчина, которого вы заинтересовали, скорее всего, представит вас именно в купальном костюме.

Кстати, чтобы показать сильному полу свою привлекательность, женщина давно научилась пользоваться одним нехитрым приемом - открытой одеждой. Чем больше открытых, незащищенных одеждой мест вы представляете на публичное обозрение, тем более доступной вы кажетесь окружающим, хотите вы этого или нет. Поэтому - осторожнее с длиной юбки. Если длину юбки девушки в салатном платье здесь на фото можно отнести к разряду пикантной, чуть интригующей, то в более коротком мини его обладательница лишается всякой интриги. У мужчины уже нет стимула к фантазии...

Сексуально вызывающие позы чаще всего провоцирует сама одежда, например, обтягивающая, облегающая, которая сама по себе уже очень эротична. Порою мы становимся в такие позы, не придавая значения их настоящему смыслу или не осознавая этот скрытый подтекст. Мы становимся эротичными (фото 3) просто "потому, что нам так удобно". Но не следует забывать, что нет ничего внутри



**Фото 4. Готовность к действию.**

есть желание, поэкспериментируйте с зеркалом: упритесь кулаками в бока, а затем положите пальцы рук на бедра, как на фото. Вы почувствуете разницу степени готовности к действию. "Руки в боки" - и вы более агрессивны. "Руки на пояс" - вам хочется быть заметнее, привлечь внимание. В такой позе вы произведете впечатление смелой женщины.

А теперь, если вы продолжаете стоять перед зеркалом, возьмите себя в руки. Так, как это сделала девушка на фото 5. Так поступает всякий человек, когда волнуется, переживает, хочет отгородиться от окружающих, уйти в себя. Вам неудобно в гостях, в фойе театра, в незнакомом месте. Так называемая закрытая позиция - перекрещенные ноги или руки - помогает сохранить комфорт в некомфортной ситуации. Это оборонительная поза. Человек в этот момент может быть задумчив, обижен или агрессивен, в любом случае так проявляется его желание быть "нетронутым" окружающими. И если ваш собеседник не совершенно бестактный тип, он, почувствовав преграду рук, скорее всего, быстро оставит вас в покое. Ну а если такую позу занял начальник - оставьте требования, просьбы, жалобы и гениальные предложения на более подходящее время.

Позы жесты и мимика передают большое количество информации. Общение любого из нас всегда сопровождается невербальными проявлениями. Правда, мы хоть и владеем языком жестов, сами часто очень плохо его понимаем. Есть, конечно, исключения. Это профессиональные политики, актеры, авантюристы, карточные шулеры, другими словами - коммуникаторы или манипуляторы. Из азбуки жестов обычный человек "знает" две-три буквы. Впрочем, и они могут помочь не попадаться на чужую удочку. Что касается "удочки" своей, немного кокетства, "закинутого" по назначению, кажется, еще не разочаровало ни одного мужчину. Тем более что взять себя в руки в прямом и переносном смысле никогда не поздно.

**Елена ЗАЙЦЕВА, психолог.**



**Фото 5. "Взять себя в руки".**

основываете деловой концерн. Для того чтобы правильно попадать в ритм, нужно научиться читать показания "небесных часов" подобно тому, как мы пользуемся обычными часами в повседневной жизни. "Не везет", как правило, тому, кто "часов не наблюдает". Небесные часы - это небо над нами, циферблат которого условно разделен на 12 частей - знаков Зодиака. Солнце, Луна и планеты - это стрелки, движение которых указывает, в какой фазе находится тот или иной земной ритм. Это вовсе не значит, что планеты влияют на нашу судьбу. Им до нее столько же дела, сколько дела стрелкам обычных часов до наших забот. Дело небесных часов - отсчитывать время.

Траектории видимых перемещений планет по небу напоминают кривые наших важнейших ритмов. Так, Марс ничуть не влияет на агрессивность, но его движение синхронно с ритмом выделения адреналина корой надпочечников. А адреналин - гормон действия, реакции на опасность, действительную или мнимую. Поэтому по положению Марса мы можем судить о темпе выделения адреналина в кровь, то есть о состоянии агрессивности, раздражения.

Важнейшей стрелкой на небесных часах является Луна. Смена ее фаз соответствует ритмике изменения активности нашего организма, а от активности этой во многом зависит и успех. В старину крестьянин никогда не использовал для строительства бревна, заготовленные из спленного в полнолуние леса, потому что знал: изба из таких бревен долго не простоит, сгниет. Лучшая древесина для постройки - из деревьев, спленных ближе к новолунию. Это наиболее сухие и устойчивые к плесени лесоматериалы.

Вообще новолуние - период наибольшей слабости нашего организма, поэтому на это время лучше не планировать никаких серьезных дел, их, скорее всего, постигнет неудача. И не

идет перестройка ритмов, что выражается в пониженной внимательности, повышенной рассеянности и - что особенно важно для человека за рулем - в задержке реакции. Царапина в полнолуние кровоточит сильнее, чем в любой другой день - ухудшается свертываемость крови. В полнолуние по этой же причине нежелательно удалять зубы или железы. Даже когда вы идете в парикмахерскую, сначала твердо себе уясните, зачем: вам хочется, чтобы скорее отросли красивые волосы или, наоборот, чтобы они не отрастали как можно дольше. В первом случае следует посетить парикмахера в период растущей Луны, а во втором - под Луной убывающей.

Особенно неприятны нарушения ритма сна. Почему иногда вас не может разбудить будильник, а иной раз вы мучаетесь бессонницей? Оказывается, все зависит от того, сколько времени отводится на сон. Минимальная длительность полноценного "отключения от действительности" - полтора часа. Поэтому вы выпитесь и легко встанете, если ваш сон будет продолжаться 1,5 - 3 - 4,5 - 6 - 7,5 часа, но не 7 или 8! После 7- или 8-часового сна труднее всего проснуться, а когда откроете глаза, скорее всего, встанете "не стой ноги". Невыспавшийся человек - потенциальный неудачник, весь день может пойти наперекосяк. Поэтому, если у вас возникают проблемы со сном, передвиньте на полчаса в любую сторону момент отхода ко сну.







# УЩАСТЫЕ ДАЧАНИКИ

## Кролик - животинка полезная

И мясо у него вкусное, диетическое, и жир обладает лечебными свойствами. Перетопленный, намазанный на хлеб с медом, он излечивает простуду. А из трех выделанных кроличьих шкурок отменная шапка получается - красивая и теплая. С кроликов начинается и приучение детей к труду: попросив купить, сами кормят, чистят клетки. Длинноухие и к жилью непривередливы: ящик сбил - вот тебе и клетка.

Прокормить их проще, чем другую домашнюю живность: грызут картофельные отваренные очистки (особенно если их самой дешевой ячневой крупичей посыпать), любое сено (только не порченное), а весной-летом - огородные сорняки, траву, осенью перегрызут ветки малины и смородины (после обрезки), черноплодной рябины, фруктовых деревьев.

Сельских жителей учить разводить кроликов нечего. А с чего начинать горожанам на садовых участках, дачах? Где держать? Каких кроликов покупать? - пород-то много. В каком возрасте самку можно подпустить к самцу? Можно ли приобретать кроля и крольчиху от одной матери? Какого размера должна быть нормальная клетка?..

Для начинающих лучше всего заводить кроликов весной, получите в помощники тепло и лучи весенние. Подберите молодняк месячного возраста. Но прежде чем привезти крольчат, приготовьте для них жилище. Для сооружения подойдет на каркас оцинкованный и старые деревянные лесные жер-...

Для удобства жизни кроличьему населению внутри клетки можно прибить лежаки-нары у стен (доски шириной 15-18 сантиметров) - излюбленные места для их отдыха.

Желательно клетку установить передней стенкой на юго-восток, в незатененном, проветриваемом месте, чтобы в нее заглядывало солнце. Можно ли держать кроликов в земляной яме? Да. Там, где грунт позволяет, где не подходит вода. Но клеточное содержание надежнее, животные всегда на глазах, прихворнувшему можно быстрее оказать помощь, да и ухаживать легче.

Если у вас в округе есть кролиководы, побывайте у них. Они на практике убедились, какой в ваших краях способ содержания кроликов лучший.

Какие породы кроликов раз-

онного стоматита), и приценяться не стоит.

Нужно заглянуть крольчатам и в ушные раковины. Если ушки у них расчесаны, значит, в клетках, где содержались животные, завелись чесоточные клещи.

Есть болезни, которые и опытному кролиководу разглядеть трудно. Тут следует помнить общие правила для всего живого: у здоровых длинноухих насыщенный, бархатный окрас меха, ворс не свалянный, а "вычесанный". Лучшая характеристика здоровья - поведение. Особенно у молодняка - оно живое, игривое.

Покупая взрослых животных (на племя), обратите внимание на их внешние формы. У хорошо развитых кроликов весеннего, летнего окрола грудь широкая. Узкогрудые недомерки, прихваченные холодами, едят похуже, болеют чаще. Желательно, чтобы и спина у кролика была широкой, без провислости. О многом может рассказать форма кроличьей головы. У чистопородных самцов голова округлая, у самок - немного вытянутая.

Зрелость у кроликов наступает после четырех месяцев, поэтому до трех самок и самцов можно держать вместе, потом следует рассадить. Но до полу-



У меня пес порезал лапу. С одной стороны, ничего страшного, подживает, но стоит пойти на улицу, как ранка намокает, начинает кровоточить. Пробовала надевать на лапу полиэтиленовый пакет, так он рвется почти сразу...

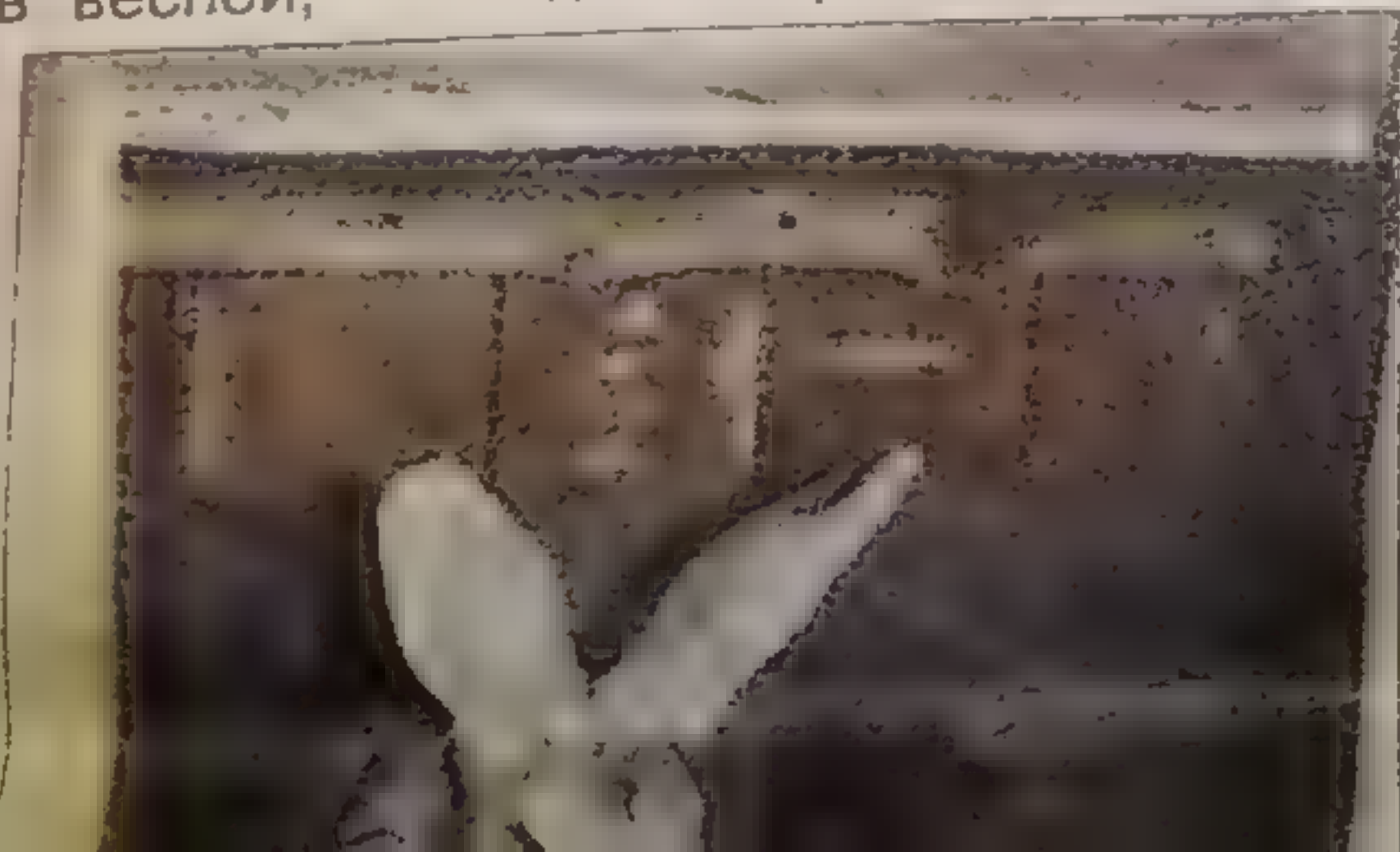
Елена ПЕРВАКОВА.  
Москва.

ЧТОБЫ  
ЛАТКА  
НЕ НАМОКА

Ситуация до боли знакомая, особенно весной, когда из-под снега вытаскивает множество стекол. К тому же из-за всякой дряни порезы лап часто начинают гноиться. Так что относиться к таким травмам по принципу "заживет как на собаке" не стоит. Подобные раны надо моментально обрабатывать антисептиком, можно присыпать стрептоцидом. А чтобы ранка не размокала на улице (это действительно здорово мешает заживлению), если неохота шить специальный кожаный башмачок, поступите так: сначала наложите обычный бинтик, причем так, чтобы когти были

прикрыты, а на месте раны была "подушка", затем наденьте целофановый пакет, а сверху пакет замотайте эластичным бинтом. Причем бинт накладывайте высоко - на задней лапе не ниже скакательного сустава, на передней - не ниже запястья, тогда он не будет сползать. Бинт закрепите двумя-тремя витками лейкопластыря. И разумеется, пока ранка более или менее не подживет, гулять вашему питомцу лучше на поводке.

Людмила АЛЕКСЕЕВА,  
кандидат  
зоотехнических наук.



КОЖАНЫЙ  
ИЛИ

У меня крупная собака. В принципе она не лает, но намордник все равно нужен - на улице вести или ехать куда-нибудь в электричке. На нашем рынке намордники всех видов, всех фасонов - глаза разбегаются.



приготовьте для них жилище. Для сооружения клеток на каркас стодятся и старые бруски, лесные жерди, на стены - бывшие в употреблении доски, на крышу - ржавое железо. Не найдете сетку на переднюю стенку - подойдут и металлические прутки, выбранные из металлолома.

Минимальный размер клетки: длина - 150 сантиметров, ширина - 75, высота передней стенки - 70, задней, естественно, меньше (чтобы сделать наклонной крышу), ширина двери - 50 сантиметров на высоту клетки (ее можно сделать глухой или решетчатой).

Кролики сами определяют, где у них должно быть чистое место - столовая, угол для туалета. Но подсказка будет не лишней. Для этого в нужный угол чистой клетки на решетчатый пол положите их "орешки". А крольчиха сама изыщет место и под "родильное отделение".

Следует помнить, что у плодовитых самок малышни больше десятка и всем им предстоит жить вместе не меньше месяца. Теснота - это скученность, грязь на полу, значит, и опасность заболевания.

В "столовой" устанавливают ясли для корма, навесив их на стену. Они представляют собой равнобедренный треугольник, если на них смотреть сбоку. Одна сторона из металлического прута, укрепленного от пола до потолка так, чтобы между ними пролезала лишь часть мордочки - рот. Заложенные в такие ясли трава, сено никогда не пачкаются, опускаются вниз под собственным весом. Где сделать дверку в ясли, смотрите сами, можно сверху, сбоку - как удобней.

Можно ли делать клетки в два этажа? Конечно. Только для этого крышу первого этажа устраивают под наклоном, чтобы верхние жильцы не пачкали нижних.



водить? Для начинающего на первый взгляд они все одинаковы, хотя на самом деле это не так. И различаются зверьки не только по окрасу меха. Тот, кто решил купить крольчат для выращивания на летний сезон (на мясо), выбирает, как правило, скороспелых калифорнийских серебристых, советскую шиниллу. В три месяца при хорошем содержании они станут подспорьем к столу. Но лучшее качество шкур у венских голубых, бабочек, русских горностаевых. Они более поздние. Неодинаков и средний вес кроликов: белый великан в среднем набирает массу в 5,1 килограмма; серый великан - 5; венские голубые, серебристые несколько меньше - 4,5 килограмма.

Конечно, лучше всего покупать кроликов в хорошем хозяйстве, на кролиководческих фермах, но чаще всего это приходится делать на базарах. Поэтому нужно быть очень внимательным, чтобы приобрести здоровых животных. Знайте, что при воспалении дыхательных путей - пневмонии, бронхите, рините - кролики чихают и в их грудной клетке слышатся хрипы. Так что не лишним будет и посмотреть, и прослушать. А к тем зверькам, у которых мокрая мордочка (от слюнотечения), влажный от поноса хвостик (признак инфекци-

он - немного вытянутая.

Зрелость у кроликов наступает после четырех месяцев, поэтому до трех самок и самцов можно держать вместе, потом следует рассадить. Но до полугодя допускать животных к размножению не рекомендуется. Беременность у крольчих длится 30-32 дня. При однопородном содержании на 5-6 самок достаточно одного самца. Подсаживают крольчих в клетку к самцу: сначала одну, через неделю - другую. Чаще всего самок на племя отбирают в своем хозяйстве, лучших из лучших по всем качествам: плодовитости, весу, окрасу меха. Самца (желательно той же породы) подбирают в другом хозяйстве.

Можно ли спаривать самок в возрасте трех месяцев? Порой по осени это делают, если у хозяина вольготно с кормами. Но самка и ее потомство годятся только на мясо. Таких крольчих называют одноразовыми.

Как кормить кроликов? Росную траву с лютиками ни в коем случае давать нельзя. Лучше всего накосить зеленку утречком, провялить на солнышке, а уж после этого в течение дня закладывать в ясли. Осенью нежелательно давать в большом количестве свекольную ботву. Капусту, морковь и другие овощи, попавшие под мороз, обязательно варят. Только в высушенном сене лютики не страшны.

Сукрольной самке - особая забота: ее балуют хлебными сухариками, комбикормами, зерном. Вода в ее клетке всегда должна быть свежей.

На зиму кроликам запасают не только сено, но и сушат стебли чеснока, укропа, петрушки, заготавливают веники осины, рябины, дуба. Все это пригодится на весну, даже если в холода не будете держать ушастых, а купите их на летний сезон.

Кролики грызут стойки клеток. Поэтому поставьте им несколько чурбанов осины для стачивания резцов.

Коль решили оставить на зиму племенных кроликов, желательно до марта давать им еловый лапник.

**Георгий КОСТЕЛЬНИК,**  
кроликовод.

## КОЖАНЫЙ ИЛИ ЖЕЛЕЗНЫЙ?

У меня крупная собака. В принципе она не кусается, но намордник все равно нужен - по улице вести или ехать куда-нибудь в электричке. На нашем рынке намордники всех видов, всех фасонов - глаза разбегаются. Подскажите, какой выбрать?

**Елена ОКОЛОВА,**  
Волгоград.

- Намордники действительно бывают разные. Если вы придете в специализированный магазин, назовете породу собаки и размер ее морды, опытные консультанты сами подберут тот, что нужно. Однако стоит в магазине намордник гораздо дороже. Если же покупать его на рынке...

Прежде всего выясните размер вашего питомца. Для этого обмерьте основание морды под глазами и длину до кончика носа. Но если диаметр у основания морды надо подбирать "в размер плюс-минус чуть-чуть", то длина должна быть с запасом - то есть конец морды не должен упираться в переднюю стенку намордника. Крепиться намордник должен к ремню, обхватывающему голову за ушами, лучше всего с помощью трех шлеек - две по бокам и одна по лбу, между глаз собаки.

Какой материал предпочесть? Везде есть свои плюсы и минусы. Намордник из тонкой кожи более комфортен для собаки, но передняя перемычка, намокая от слюны, становится заскорузлой, травмирует нос собаки.

Намордник из железной проволоки хорош для лета, но не рекомендуется зимой, особенно в сильный мороз. Более универ-

сален намордник из толстых формованных кожаных полос. Такой намордник относительно мягок и не травмирует нос и губы собаки, если она случайно наткнется мордой, как порой случается с металлическими.

В любом случае главное правило - подбирайте намордник по размеру. В остальном - смотрите по ситуации и по темпераменту вашей собаки. Если пес у вас спокойный и намордник нужен только "для протокола", подойдет в принципе любой, только за кожаным надо ухаживать - смазывать, размягчать.

Если вы надеваете намордник потому, что

ваш питомец питает непреодолимую страсть к подбиранию кусков на улице, металлический намордник использовать не стоит: пес резко тыкается носом в землю, может разбить губы о решетку. Важно также, чтобы пес не мог сам стянуть "украшение" - это достигается правильной подгонкой ремня, держащего намордник.

**Наталья ШАХОВСКАЯ,** кинолог.







## Вкуснее "колы", полезнее кваса

Тем, кто уже вырастил у себя дома лимоны и апельсины, предлагаем приготовить фруктовый коктейль, который считается напитком номер один в таких странах, как Италия, Испания и Португалия.

Выжмите сок из 4 крупных апельсинов и половины лимона. Смешайте с одним литром воды и добавьте по вкусу сахар. Перед употреблением напиток нужно охладить или добавить в бокалы кубики льда.

Дерецце, усыпанное душистыми плодами, неизменно приводит всех любителей растений в благоговейный трепет. Между тем вырастить комнатный лимон или апельсин не так уж сложно. Для этого совсем не обязательно возводить оранжерею или зимний сад. Большинство цитрусовых растений цветут и плодоносят в обычных комнатных условиях. Нужно лишь выполнять несколько простых правил по уходу.

**Полив.** Цитрусовые культуры, как и большинство других обитателей субтропиков, любят, чтобы и почва, и воздух содержали достаточное количество воды. Отклонения в ту

Вырастить на подоконнике лимон, мандарин, апельсин, судя по письмам в адрес раздела "Домашний цветник", мечтают многие наши читатели. Поэтому наш сегодняшний выпуск полностью посвящен тому, как правильно содержать в домашних условиях цитрусовые растения.



небольшие емкости с водой, расположить рядом с растениями аквариум, периодически опрыскивать крону деревьев и так далее. То, что воздух слишком сухой, можно определить по внешнему виду растений: края листьев (особенно нижних) постепенно засыхают. Зимой из-за недостатка света цитрусовые растения не могут нормально развиваться, поэтому их рост нужно приостановить. В январе и феврале растения поливают очень умеренно и при этом внимательно следят за их состоянием. Если молодые побеги про-

**Обрезка.** Формировать крону цитрусовых растений следует так же, как у остальных плодовых деревьев. Крона должна состоять из нескольких основных ветвей, от которых отходит множество коротких плодовых веточек. Сильные побеги, которые растут вертикально, цвести не будут, к тому же они расходуют значительное количество питательных веществ. Такие ростки нужно пригибать и укорачивать или вовсе удалять.

**Пересадка.** Пересаживать цитрусовые культуры лучше перед началом активного роста (вторая половина

## МАНДАРИН ИЗ СЕМЕЧКА

Прошлой зимой я посадил в горшок с землей семечко мандарина. Чтобы почва была постоянно влажной, горшок накрыл полиэтиленовым пакетом. Примерно через месяц появился зеленый росток. За молодым мандарином я ухаживал так же, как за обычными комнатными цветами.

Летом мы отвезли молодое растение на дачу и поставили его в теплицу. Рядом с помидорами и огурцами. Там было очень тепло, и поэтому я поливал мандарин через день. Когда бабушка удобряла помидоры, я просил ее подкормить и мое растение тоже.

В таких тепличных условиях за лето мандарин превратился в небольшое деревце высотой 35 сантиметров. Осенью мы привезли его домой, и теперь я жду, когда он зацветет и даст плоды.

Олег ВЛАСОВ, 9 лет. Москва.



## ЗИМНЕЕ ПУТЕШЕСТВИЕ В СУБТРОПИКИ

Перед самым Новым годом я зашел в коллекционную теплицу Тимирязевской сельскохозяйственной академии. За окном лежали сугробы, мела поземка, а в теплом стеклянном доме зрели лимоны, апельсины, мандарины и грейпфруты.

Сотрудники оранжереи объяснили, что ничего странного тут нет. Просто у большинства цитрусовых растений плоды созревают именно в декабре. Однако в этом уголке субтропического леса пахло не только лимонами-апельсинами. Среди густых

темно-зеленых крон падал густой и яркий аромат, который был чем-то похож на запах жасмина. Пригладившись, я обнаружил





**Полив.** Цитрусовые культуры, как и большинство других обитателей субтропиков, любят, чтобы и почва, и воздух содержали достаточное количество воды. Отклонения в ту или иную сторону для них вредны. Поверхность земли в горшке должна быть на ощупь влажной. А вот если она похожа на пыль или, наоборот, жидкую грязь, то полив нужно соответственно увеличить или сократить.

Низкая влажность воздуха - это проблема всех домов, где есть центральное отопление. Повысить влажность можно разными способами. Например: купить комнатный фонтанчик, поставить на батареи

растения не могут нормально развиваться, поэтому их рост нужно приостановить. В январе и феврале растения поливают очень умеренно и при этом внимательно следят за их состоянием. Если молодые побеги продолжают образовываться, значит, воды в почве слишком много, а если начали опадать зеленые листья - слишком мало.

**Удобрение.** С конца марта до середины августа все растения (особенно плодоносящие) необходимо удобрять. В этот период один раз в 10-15 дней вносим любое удобрение для комнатных цветов. Если есть возможность и желание, то для подкормки лучше использовать навоз. Его нужно развести водой в пропорции 1:10.

значительное количество питательных веществ. Такие ростки нужно пригибать и укорачивать или вовсе удалять.

**Пересадка.** Пересаживать цитрусовые культуры лучше перед началом активного роста (вторая половина марта). Земля должна быть нейтральной или слабощелочной. Если у вас нет возможности определить кислотность почвы, то при ее составлении просто не используйте торф или промышленные торфяные смеси. Пересаживая растения, старайтесь как можно меньше повреждать корни. После пересадки накройте деревце на 3-4 дня большим полиэтиленовым пакетом.

нет. Просто у большинства цитрусовых растений плоды созревают именно в декабре. Однако в этом уголке субтропического леса пахло не только лимонами-апельсинами. Среди густых

темно-зеленых крон растекался густой и жаркий аромат, который был чем-то похож на запах жасмина. Приглядевшись, я обнаружил, что рядом с плодами на ветвях распустились душистые кисти цветов. Оказалось, что все цитрусовые - это ремонтантные растения. То есть они цветут и, следовательно, плодоносят на протяжении всего года. Но, конечно, только в том случае, если для этого созданы благоприятные условия. А условия должны быть такими: хорошее освещение, температура не ниже 20 градусов, обильный полив и высокая влажность воздуха. Впрочем, ремонтантность ремонтантностью, а наиболее пыш-



ное цветение у этих растений бывает весной, в марте-апреле. Ну и соответственно основная масса плодов созревает незадолго до новогодних праздников.

Кстати, о плодах. Сотрудники оранжереи предложили мне попробовать дольку лимона, который был только что сорван с ветки. По сравнению с магазинным он был более сочным и ароматным, но при этом таким же освежающе кислым. После дегустации сразу захотелось и самому вырастить нечто подобное. Поэтому из благоухающей оранжереи я уходил с маленьким растением лимона Мейера. Говорят, что этот лимонно-апельсиновый гибрид лучше других приспособлен для жизни в комнатных условиях.

**Михаил МОРКОВКИН.**

## ЦВЕТЕНИЯ ДВА ГОДА ЖДУТ



Цитрусовые растения проще всего размножить семенами. Правда, в этом случае деревца начинают плодоносить не так скоро, как хотелось бы. Чтобы побыстрее увидеть золотые плоды, эти растения желательно размножить че-

ренками. Самый трудный этап - найти подходящий черенок, который можно считать веточкой.

Растение обязательно должно иметь или плодовые почки или черешки. Черешки можно в любое время года, однако лучше брать черенки - когда выйдут или начало лета. Черенки нарезают из молодых недревесневших веточек. Их толщина должна быть 4-6 мм. Листья с побегов удалять нельзя, потому что в них находятся запасы питательных веществ. На хорошем черенке должно

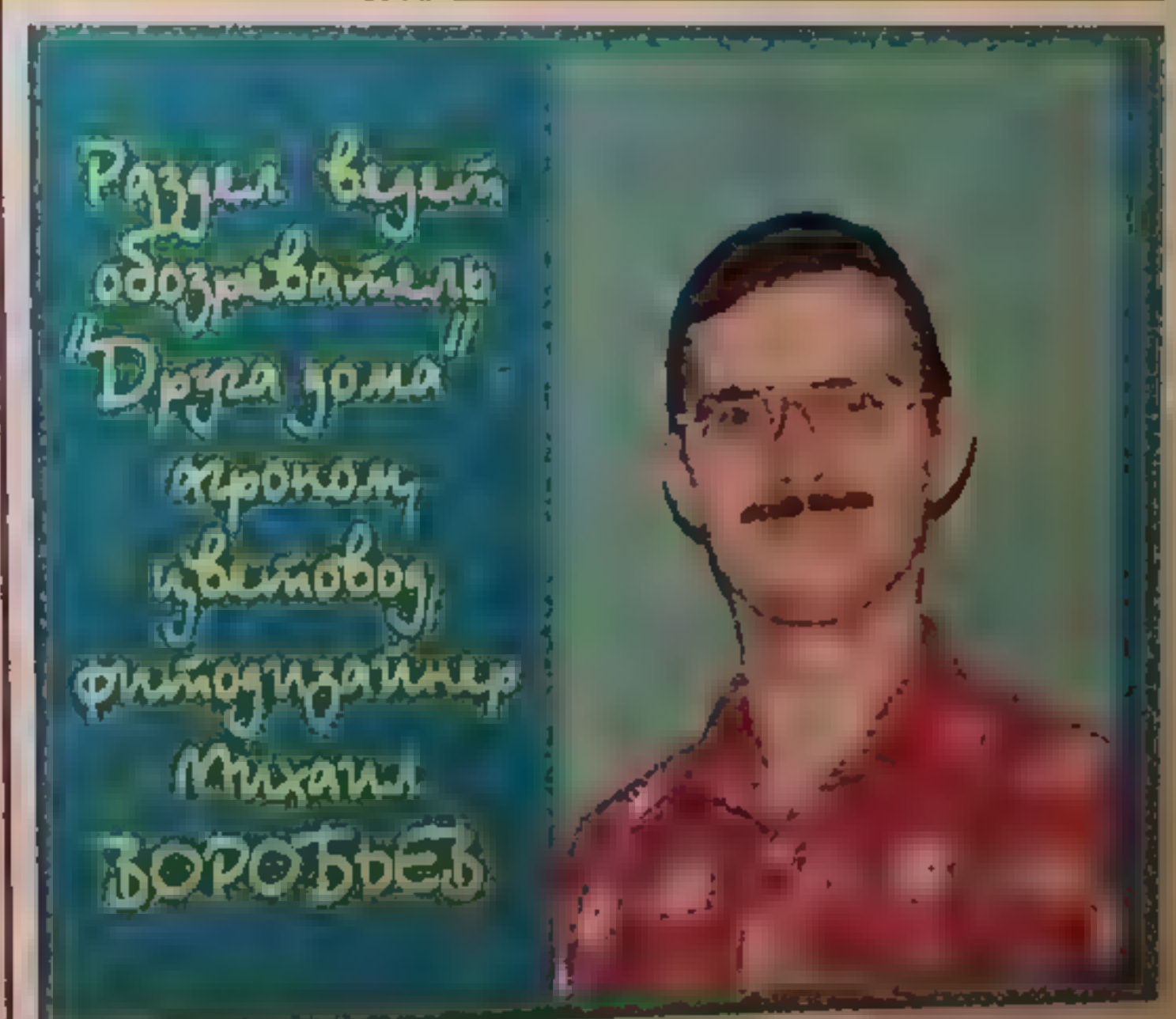
быть от 3 до 5 листьев. Обрезать можно только 1-2 самых нижних.

Перед посадкой в землю побеги полезно обработать стимуляторами корнеобразования, например гетерауксином (таблетка на литр воды).

Почва, в которой будут укоренять-

ся черенки, должна быть очень легкой, свободно пропускающей и воду, и воздух. Для ее приготовления нужно смешать в равных количествах обычную садовую землю и хорошо промытый речной песок. Первые 3-4 недели растения должны находиться в условиях повышенной влажности. В этот период листья следует постоянно опрыскивать теплой кипяченой водой, а сами растения накрыть стеклянной банкой соответствующего размера. На хорошо развитых экземплярах бутоны могут появиться уже на втором году жизни. Однако позволить им распуститься не следует. Потому что молодые растения не смогут обеспечить завязи необходимым количеством питательных веществ.

Кроме черенкования существует еще один эффективный способ размножения - прививка. О том, как правильно выполнить эту несложную операцию, мы расскажем в следующем выпуске.







# ТЯЖЕЛО ДЫШАТЬ - СНИМИ ГАЛСТУК

*Лучший костюм для мужчины тот, в каком он не выглядит глупо, считает модельер Татьяна САМОХИНА, и, пожалуй, она права.*

- Сегодня появиться "не в том" платье в определенном месте и окружении для мужчины почти такой же конфуз, как для светского щеголя прошлого века. Одежда становится визитной карточкой хороших манер. Ничего не поделаешь, и мужчинам приходится играть в те

же игры, что и женщинам: следить за собой и за модой.

Однако самое главное для сильного пола - это не переусердствовать в погоне за модным престижным тряпьем. Самый выигрышный стиль - свежая сорочка, тщательно выутюженные пиджак и брюки. В этом стиле отлично смотрятся любые фасоны, расцветки, ткани - как ультрасовременные типа стрейч, так и самые традиционные и неброские. Но больше все же следует уделить внимания не столько покрою пиджака, сколько тому, насколько он вам к лицу. Если, ска-

жем, некто в желтом пиджаке изящен и пользуется успехом у женщин, то вы в таком образе можете выглядеть просто глупо...

Теперь о таком, казалось бы, непреложном мужском атрибуте, как галстук. Вообще это такая вещь, которую, если нет органической привычки его носить, лучше убрать в гардероб до особого случая. Требования к моде нынче настолько демократичны, что даже в строгом и деловом костюме вы будете выглядеть прилично и без галстука. Это лучше, чем с галстуком, который вам не к лицу. Умение носить галстук - то же, что привычка носить шляпу, перчатки и трость. Мужчина, умеющий безупречно подобрать то, и другое, и третье, - это уже не мужчина, а английский лорд. Его этому обучали с младых ногтей.

Мы будем проще. Вспомним старые добрые советы наших бабушек. Для чего нужна одежда? Чтобы было в чем на люди показаться, а еще - чтоб ни

холодно ни жарко и комфортно... Удобным считается костюм, который не стесняет тело при любых движениях и любом положении. Покупая и примеряя вещь, обратите внимание, не давит ли она вам на плечи, не препятствует ли быстрой движениям. Представьте, в каком положении вы окажетесь, когда ваша дама уронит случайно вещь, а вы не сможете ее promptly поднять!

Неудобные вещи к тому же могут плохо отразиться на здоровье. Слишком перетянутый пояс давит на желудок, узкий ворот и тесные манжеты отрицательно действуют на кровообращение. Ну кому, скажите, нужно ваше налитое кровью лицо над шикарным узлом дорогого галстука? От подобных неудобств следует немедленно избавляться. Тем более если вам предстоит волнующее свидание...

Вас беспокоит слово "стиль"? Следует всего лишь усвоить одно главнейшее его свойство. Стиль есть определенный характер, его отличительные черты выражаются во всех деталях одежды. Стиль

- это то, что выдает вас с ног до головы. Если вы еще не определились со стилем в вашей одежде, ориентируйтесь на три "с": строгость, сдержанность, соответствие форм. Самое страшное, по-моему, для мужчины выглядеть напыщенно-нелепо и смешно. Конечно, женщина простит мужчине любой галстук и глупое выражение лица, если он пошел на это ради нее. Но женщины - существа коварные...



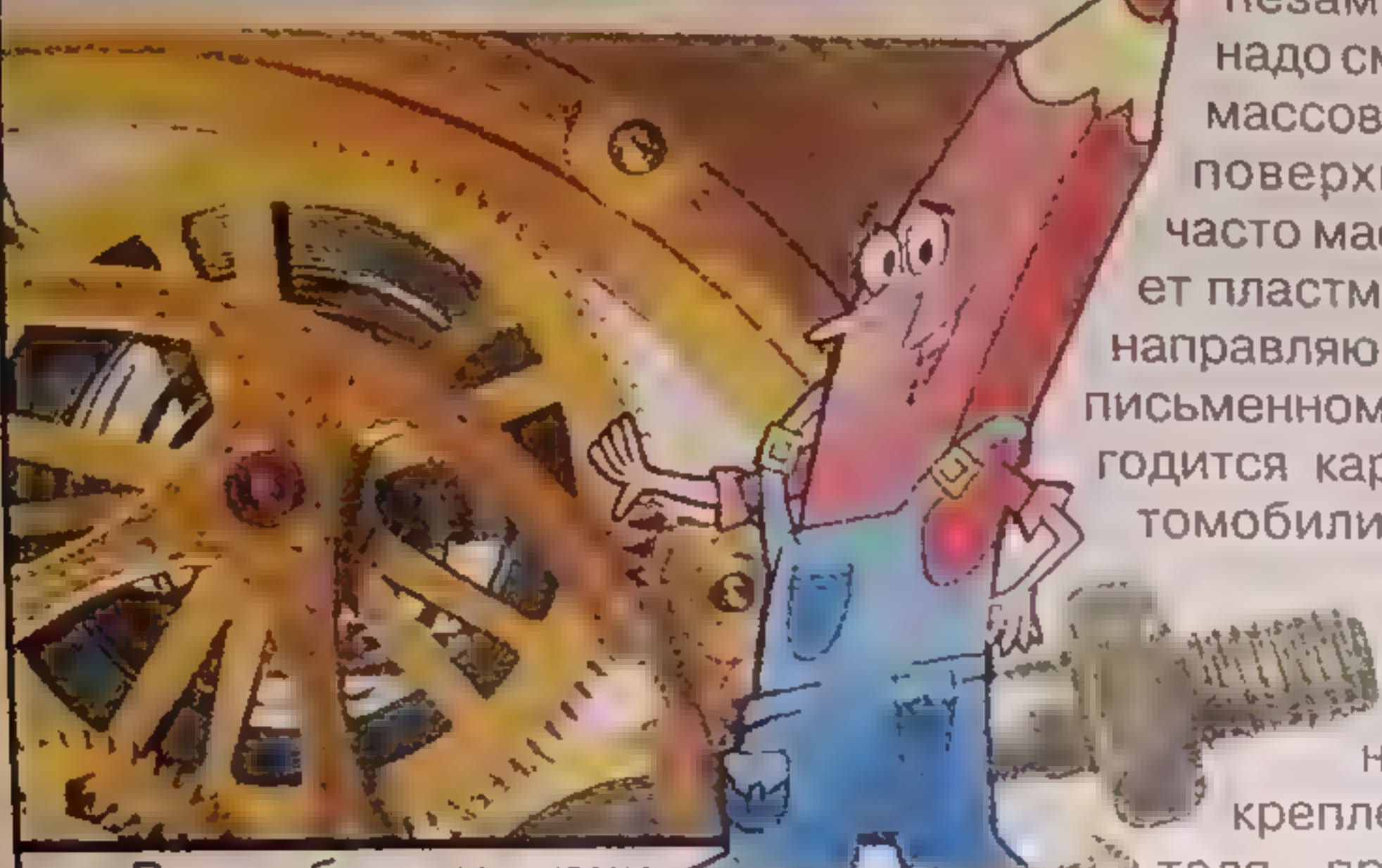
## КАРАНДАШ ВМЕСТО МАСЛЕНКИ

Некоторые трущиеся поверхности требуют смазки, да что там некоторые - все. Это - аксиома. Но пользоваться маслом

пищала", правда, не всегда. Но тем не менее попробуйте: разбираем кассету и "красим" карандашом валики, на которых крутятся ролики, затем "зашт-



Некоторые трущиеся поверхности требуют смазки, да что там некоторые - все. Это - аксиома. Но пользоваться маслом не всегда удобно: например, стоит ли капать масло на колесо детской машинки? "Пищать", конечно, перестанет, но ребенок перепачкает маслом все что можно.



В подобных ситуациях на помощь приходит простой карандаш. Графитовый порошок - отличная смазка. Я пользуюсь им для смазки детских игрушек, мундштука курительной трубки, чтобы втулка мундштука не заедала, натираю графитом винтовую резьбу в фонарике...

Помогает карандаш и в том случае, если аудиокассета "за-

пищала", правда, не всегда. Но тем не менее попробуйте: разбираем кассету и "красим" карандашом валики, на которых крутятся ролики, затем "заштриховываем" пленочки-прокладки. Помогает, повторяю, не всегда, но часто.

Также графит незаменим, когда надо смазать пластмассовые трущиеся поверхности, ведь часто масло разрушает пластмассу, а также направляющие ящиков в письменном столе. Пригодится карандаш и автомобилистам: гайки, особенно в тех местах, где "горячо", например на креплениях глушителя, прикипают намертво, и их приходится "срубить". Берем любую смазку, перемешиваем с растолченным в мелкую пыль грифелем и смазываем полученным составом винт. Хоть через год, хоть через два такой винт будет очень легко вывинтить.

**Владимир НОВИКОВ.**  
**Самара.**

## ЕСЛИ В ДОМЕ МАЛО МЕСТА

Делать мебель самому - занятие не из легких. Вряд ли у непрофессионала получится хорошее кресло или секретер. Но то, что я хочу вам предложить, наверняка по плечу любому мужчине, если он умеет держать в руках молоток, пилу, отвертку и рубанок, а больше никаких инструментов вам, пожалуй, и не понадобится. Ну разве еще дрель.

Речь идет о складной кровати - о такой, которая в случае "ненужности" убирается в стену.

Подобный проект хорош в маленьком домике на даче, да и в городской малогабаритной квартире такая кровать будет уместна.

Для начала берем две широкие (20-30 см, можно больше) доски толщиной полтора-два дюйма. Длина досок - по ширине кровати. Крепим их к стене на расстоянии 2 метров друг от друга торцом. (ребром). Сверху можно по-



ложить доску потоньше, будет полочка. Затем из дюймовых досок собираем раму-лежак. По длине досок крепим бруски примерно 30x30 мм, на них настилаем тонкие доски. Крепим собранную раму внутри той, которая укреплена на стене, с помощью деревянных шипов или массивных болтов. Конструкция в сборе видна на рисунке.

Если вы любите кровать повыше, укрепите внутреннюю раму (лежанку) в середине внешней и приделайте складывающиеся ножки к переднему краю. Тогда в нижней части можно сделать отсек для хранения белья, подушек. А главное, не забудьте про фиксаторы. А то, если вы во сне с кровати скатитесь по причине сложившихся ножек, еще полбеды. Хуже, когда конструкция вас по макушке стукнет! Самые простые и эффективные фиксаторы получаются из обычных дверных крючков.

А уж как сделать ваше складное лежбище эстетичным - решайте сами. Можно морилкой пройтись, можно фанерой оклеить. Лично я оклеил всю "наружу" у сложенной кровати обоями. Так что у меня на стене она почти и незаметна.

**Алексей КРАМСКОЙ.**  
**Москва.**

## УПРЯМЫЙ КОЛПАЧОК

Кто из вас не сталкивался с "упрямством" пластмассового колпачка от тюбика с клеем или от флакона с лаком. Ведь они имеют обыкновение присыхать к горлышку тюбика намертво. Подобное может случиться и с пробкой, закрывающей емкость, содержащим в ней лаком, краской и так далее.

А ведь избежать этих неприятностей очень просто: надо взять и смазать резьбу тюбика ва-

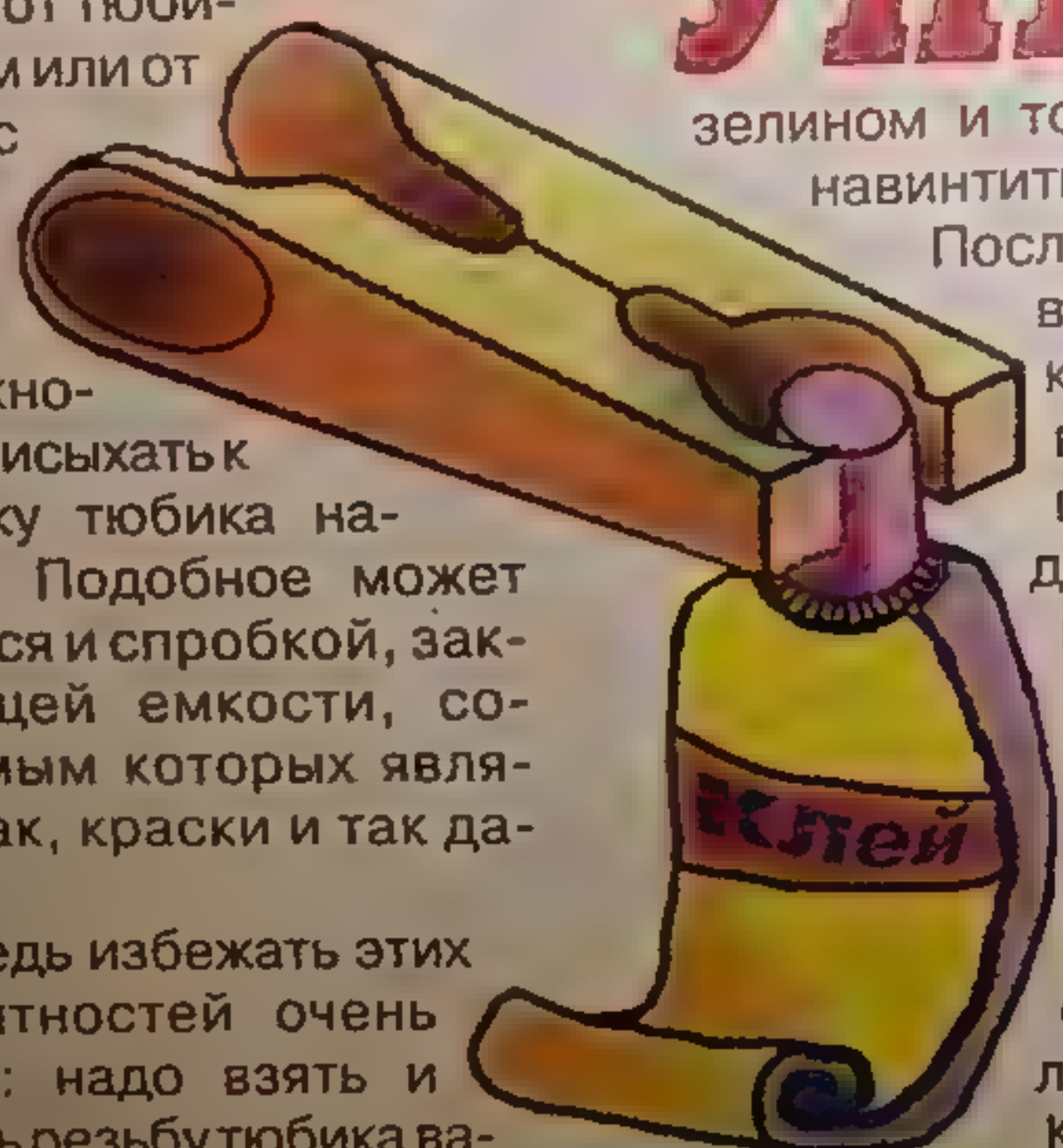


Рисунок 1.

зелином и только после этого навинтить на него колпачок.

После этой незамысловатой процедуры колпачок будет отвинчиваться совершенно свободно даже после многократного использования. Если же колпачок все-таки не желает поддаваться, то призовите на помощь обыкновенную бельевую прищепку. Как она сможет вам

помочь, хорошо видно на рисунке 1.

А как вы думаете, какая польза может быть от тюбика из-под зубной пасты? Но не спешите его выбрасывать. Головки от тюбиков для зубной пасты могут стать замечательными ножками, например, для настольной шкатулки, да и для других настольных предметов. Отрезав от тюбика верхний металлический диск, просверлите в нем отверстия для шурупов, смажьте резьбу на головке тюбика любым клеем и наверните на него пластмассовый колпа-

чок. Вот и все - ножка готова. Осталось только привинтить ее к нужному предмету (рис. 2).

**Михаил РОДИОНОВ.**  
**Москва.**

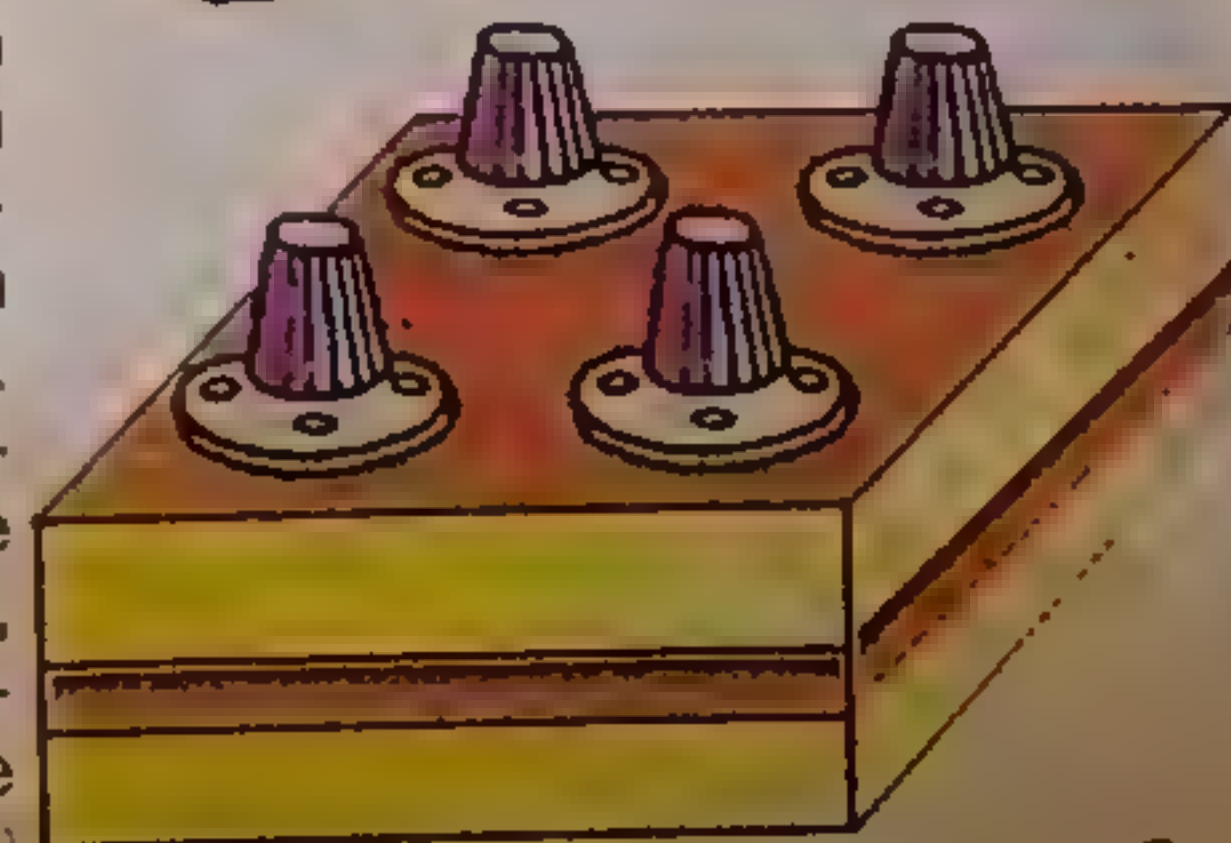


Рисунок 2.





# КАСТОРИКА ДЛЯ БОТИНКИ

*Мы, сельчане, народ в общем-то бережливый. У нас в селе и соблазнов меньше, чем в городе, да и деньгами нас особо не балуют. Поэтому, прежде*

*чем сделать крупную покупку, приходится хорошенько поразмыслить. Вот и бережем вещи. Я хотела бы поделиться секретами, как сохранить обувь, ведь она сейчас очень дорого стоит. Да и быстро потеряет вид новая обувь, если за ней регулярно не ухаживать.*

Придя домой, сразу же снимите уличную обувь, очистите ее деревянной лопаткой от прилипшей земли, затем протрите влажной, а потом сухой чистой тряпочкой.

Промокшую обувь лучше сушить на колодках. Но есть и другой способ: туго набейте туфли или сапоги газетной бумагой. Бумага прекрасно впитывает влагу, и, если ее сменить несколько раз, обувь быстро высохнет.

Не забывайте ежедневно вынимать и просушивать вкладную утепленную стельку.

Можно для просушивания обуви воспользоваться пылесосом. Для этого шланг без насадки вставляется в ботинок.

Никогда не сушите обувь возле огня, печки или радиатора: от высокой температуры кожа деформируется, теряет эластичность.

Когда обувь просохнет, густо смажьте ее кремом. Я ис-

Пятна на белой кожаной обуви удаляют мягкой резинкой. Сильно загрязненную обувь чистят бензином, к которому

добавляют немного порошка магнезии.

Туфли из выворотной кожи чистят резиновой щеткой.

Чтобы освежить цвет, их

время от времени протирают ваткой, смоченной нашатырным спиртом, а когда

высохнут - аккуратно протирают тонкой наждачной бумагой.

Лакированные туфли не чистят кремом - от этого лак тускнеет. Попробуйте

протереть их срезом луковицы или взбитым

белком яйца, а потом отполировать бархоткой. Для сохранения эластичности лакированной кожи можно воспользоваться касторовым маслом или глицерином.

Замшевую обувь чистят только после того, как она полностью

ной в кофейной гуще. А когда подсохнет, протрите сухой щеткой.

Обувь с текстильным верхом мойте в мыльной воде с небольшим количеством нашатырного спирта (чайная ложка на стакан воды), затем вытирайте тряпкой, смоченной в чистой воде.

Резиновую обувь оберегайте от бензина, керосина и различных масел. Мойте ее водой снаружи и изнутри. Стельки стирайте и не забывайте периодически обрабатывать их раствором марганцовки или специальными дезинфицирующими аэрозолями.

Хранить обувь лучше закрытой или завернутой, чтобы не пылилась, в коробке, чемодане, специальном шкафчике. Лучше всего сохраняется обувь на колодках или набитая мягкой ветошью или бумагой.

Лыжные ботинки смазывают мазью, состоящей из смеси трех столовых ложек рыбьего жира и одной ложки касторового масла. Мазь можно немного подогреть, тогда она лучше впитается в кожу.

Обувь, которую долгое время не носили и она сморщилась, смазывают касторовым маслом, ставят на газеты и дают маслу впитаться.

Сапоги со скрипом давно вышли из моды, но скрипучие

Воронка - вещь в хозяйстве, безусловно, незаменимая. Вряд ли сыщется кухня, в которой сей предмет отсутствует. Однако если вдруг воронка необходима "сей секунд", а под рукой ее нет, можно изготовить ее очень быстро из любой бутылки.

Если есть возможность, бутылку на некоторое время кладем в холодильник или хотя бы в ведро с холодной водой.



# ВОРОНКА ИЗ БУТЫЛКИ

Затем охлажденную бутылку, предварительно вытерев насухо, плотно обматываем шпагатом, пропитанным бензином или чем-нибудь иным, не менее горючим (достаточно одного-двух витков), и поджигаем его. Бутылка трескается точно по линии шпагата. Воронка готова!

Кстати, половинки бутылки можно использовать в качестве оригинальных абажуров или, поместив внутрь какую-нибудь машинку или кораблик, приклеить донышко обратно - пусть потом знакомые удивляются.

**Анна КОМАРОВА.**  
Сыктывкар.

# ОБОШЛАСЬ БЕЗ ХИМИИ

Оказывается, от домашних муравьев совсем просто избавиться.

Как-то раз вечером я крутила мясо на мясорубке, несколько крошек упало на пол. Утром эти кусочки были облеплены муравьями. Я их собрала и ошпарила кипятком. А затем уже совершенно сознательно на ночь разложила на крышечках кусочки (крохотные!) сырого мяса. Утром этот "урожай" перенесла в раковину и опять ошпарила кипятком. Мне понадобилось всего три вечера, чтобы избавиться от назойливых "гостей" без всякой химии.

**Маргарита ГУСАКОВА.**  
Москва.

Если полированная мебель потемнела, ее можно протереть ватным тампоном, смоченным смесью уксуса, подсолнечного масла и скипидара в пропорции 1:2:2.

Чтобы продлить срок службы кухонной клеенки, нужно время от времени протирать

# МАСЛОМ МЕБЕЛЬ НЕ ИСПОРТИШЬ

ее тряпочкой, смоченной смесью уксуса и растительного масла, взятых в равных пропорциях.

Оконные стекла можно сначала протереть тряпочкой, смоченной растительным маслом, а затем вытереть досуха шерстяной тряпочкой. Стекла будут чище и станут блестящими.

**Вероника ЧИРКОВА.**  
г. Воткинск, Удмуртия.



никогда не счи-  
щите обувь  
возле огня, печки или радиато-  
ра: от высокой температуры кожа  
деформируется, теряет эластич-  
ность.

Когда обувь просохнет, гус-  
то смажьте ее кремом. Я ис-  
пользую для этого старые зуб-  
ные щетки. Для каждого крема  
нужна своя щетка.

Подбирайте крем под цвет  
ботинок. Бесцветный крем го-  
дится только для светлой обуви  
- темная от него тускнеет. Если  
крем загустел, добавьте в него  
немного скипидара.

Через 5-10 минут после того,  
как вы смазали обувь кремом,  
почистите ее щеткой. Затем,  
чтобы придать больший блеск,  
отполируйте кусочком замши,  
плюша, бархоткой или сукон-  
кой.

Хорошо, если у вас в доме  
есть специальный ящик, где  
хранятся щетки, бархотки, кре-  
мы и прочие необходимые для  
ухода за обувью вещи. Прибавь-  
те к ним еще рожек для надева-  
ния обуви - он сохранит форму  
задников.

Прежде чем чистить туф-  
ли, вымойте их теплой водой с  
мылом, чтобы удалить насло-  
ившиеся крем и пыль.

Желтую, коричневую или  
красную кожаную обувь очищай-  
те от пятен мылом и холодной  
водой. После этого хорошенько  
протрите сухой тряпочкой. Зас-  
тарелые и стойкие пятна, пле-  
сень счищают бензином, лимон-  
ным соком или луком, а потом,  
чтобы вернуть коже эластич-  
ность, смазывают бесцветным  
кремом.

Старые туфли можно осве-  
жить, протерев мягкой тряпкой,  
смоченной в скипидаре, после  
чего смазать кремом и вычистить.

Жировые пятна на кожаной  
обуви удаляйте содовым раство-  
ром (чайная ложка на полстакана  
воды). Тереть надо до тех  
пор, пока не образуется пена,  
которую нужно снять сухой мяг-  
кой тряпочкой.

луковицы или взбитым  
белком яйца, а потом отпо-  
лировать бархоткой. Для сохра-  
нения эластичности лакирован-  
ной кожи можно воспользовать-  
ся касторовым маслом или гли-  
церинном.

Замшевую обувь чистят толь-  
ко после того, как она полнос-  
тью высохнет, специальной ме-  
таллической или резино-  
вой щеткой, рас-  
правляющей  
ворс. Для  
этих же



целей можно воспользоваться  
мелкой наждачной бумагой. Ворс  
можно расправить, подер-  
жав обувь в струе пара, бьющей  
из носика чайника.

Если замша залоснилась,  
попробуйте снять блеск тряп-  
кой, смоченной в горячей воде.  
Другой способ: посыпьте таль-  
ком и через три часа вычистите  
жесткой щеткой. Если пятно не  
исчезнет, попробуйте применить  
кашицу из картофельной муки и  
бензина. Можно также протер-  
еть залоснившееся место ват-  
ным тампоном, смоченным в  
смеси нашатырного спирта и  
воды (1:3). После этого - чистой  
водой, а затем - слабым уксус-  
ным раствором.

Обувь из коричневой замши  
хорошо чистить щеткой, смочен-

грать, тогда она лучше впитает-  
ся в кожу.

Обувь, которую долгое вре-  
мя не носили и она сморщилась,  
смазывают касторовым маслом,  
ставят на газеты и дают маслу  
впитаться.

Сапоги со скрипом давно  
вышли из моды, но скрипучие  
подошвы нередко и сегодня  
терзают наш слух и действуют  
на нервы. Пропитайте их на ночь  
горячей натуральной олифой или  
смажьте льняным маслом - скрип  
исчезнет.

Если новые кожаные туфли  
или сапоги жмут ногу, увлажните  
их изнутри уксусом или одеко-  
лоном, сразу же наденьте и но-  
сите дома, пока они не высохнут  
(примерно 2-3 часа).

Касторовое масло - луч-  
шее средство для кожаной  
обуви. Она станет мягкой и  
непроницаемой для влаги и  
сохранит при этом натураль-  
ный блеск.

Чтобы туфли, ботинки и са-  
поги не пропускали  
воду, их можно сма-  
зать смесью равных  
частей воска и баранье-  
го жира.

Кожаную обувь  
можно сделать непромо-  
каемой, если натереть по-  
дошвы и ранты такой смесью:  
30 г касторового масла, 50 г  
льняного масла, 40 г растоплен-  
ного парафина, 20 г стеарина и  
10 г канифоли. Перед тем как  
смесь окончательно остынет, в  
нее нужно добавить 20 г бензина.

Чтобы голенища женских  
сапожек не падали на пол, сле-  
дует скрепить их прищепкой.

Чтобы восстановить пласт-  
массовые застежки-молнии, ко-  
торые стали расходиться, рас-  
стегните молнию, смочите ее  
зубчики спиртовым раствором  
канифоли (флюсом для пайки) и  
дайте просохнуть часа два. Зас-  
тежка станет работать надежно.  
Со временем операцию можно  
повторить.

**Надежда СПАДЕРОВА.**  
с. Среднее Аверкино  
Самарской области.

тельно на ночь разложила на  
крышечках кусочки (крохот-  
ные!) сырого мяса. Утром этот  
"урожай" перенесла в ракови-  
ну и опять ошпарила кипятком.  
Мне понадобилось всего три  
вечера, чтобы избавиться от  
назойливых "гостей" без вся-  
кой химии.

**Маргарита ГУСАКОВА.**  
Москва.

сью уксуса и растительного  
масла, взятых в равных про-  
порциях.

Оконные стекла можно сна-  
чала протереть тряпочкой, смоченной растительным маслом,  
а затем вытереть досуха шер-  
стяной тряпочкой. Стекла бу-  
дут чище и станут блестеть.

**Вероника ЧИРКОВА.**  
г. Воткинск, Удмуртия.

## УКСУС СОХРАНИТ МУНДИР

- Щепотка сахара, добавленная в воду при варке овощей, значи-  
тельно улучшает их вкус.
- Несколько капель уксуса не дадут лопнуть коже картофеля,  
который варится "в мундире".
- Чтобы картофельное пюре было пышным, сначала положите  
сливочное масло, а затем, постепенно подливая горячее молоко,  
взбивайте.
- Если вы собираетесь приготовить котлеты из морской рыбы, то  
с нее нужно обязательно снять кожу.
- Замороженные фрукты, предназначенные для приготовления  
сладких блюд, не размораживая кладут в кипящую воду, в которую  
предварительно добавлены сахар и, если надо, лимонная кислота.

**Эльза БАДРЕТДИНОВА.** г. Туймазы, Башкирия.

## ПЫЛЕСОС ЗАМЕНИМ ЧАЕМ

Не выбрасывайте спитой чай.  
Его можно использовать для чи-  
стки ковров и паласов. Соби-  
райте чай в баночку,  
пусть высохнет. А  
когда потребуется,  
смочите водой и  
рассыпьте по  
поверхно-



сти ковра.  
Затем подме-  
тите жестким веником. При  
таком способе уборки пыль не  
поднимется, а краски на ковре  
станут ярче и сочнее.

придать  
коже блеск. Для  
этого нужно протер-  
еть сумку мягкой  
тканью.

**Ольга МЕДВЕДЕВА.**  
пос. Орлово-Розово  
Кемеровской области.



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 4. Потенциальное мороженое. 8. Иное название каравая. 10. Форма заключения брака путем похищения невесты. 11. Любимец чеховской дамы с собачкой. 13. Вид рукоделия. 17. "Женщины любят беспомощных мужчин. Это их сокровенная тайна!" (французский писатель). 18. "Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались..." (автор песни). 20. Сковорода с высокими прямыми бортами. 22. Топ-модель по имени Кейт. 23. Отдельная книга из собрания сочинений. 25. Женский головной убор с лентами, завязывающимися под подбородком. 29. Острие булавы. 30. Предел для похудения. 31. Ткань для вышивания по клеткам. 32. Дитя, ребенок. 33. Жареное мясо.

**По вертикали.** 1. Французский писатель, автор романа "Семейный круг". 2. Режиссер кинокомедии "Действуй, Маня". 3. Ласковое слово при обращении к младенцу. 5. У женщины это может быть, а у мужчины - нет. 6. Бытовой электроприбор, который в жару. 7. Возлюбленная Круза из "Санта-Барбары". 9. Птица, которая в жару. 10. Птица, которая в жару. 11. Птица, которая в жару. 12. Птица, которая в жару. 13. Птица, которая в жару. 14. Птица, которая в жару. 15. Птица, которая в жару. 16. Птица, которая в жару. 17. Птица, которая в жару. 18. Птица, которая в жару. 19. Птица, которая в жару. 20. Птица, которая в жару. 21. Птица, которая в жару. 22. Птица, которая в жару. 23. Птица, которая в жару. 24. Птица, которая в жару. 25. Птица, которая в жару. 26. Птица, которая в жару. 27. Птица, которая в жару. 28. Птица, которая в жару. 29. Птица, которая в жару. 30. Птица, которая в жару. 31. Птица, которая в жару. 32. Птица, которая в жару. 33. Птица, которая в жару.

## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 6

### ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Апаш. 5. Пассаж. 8. Алеко. 9. Омар. 10. Дружка. 11. Макси. 16. Туз. 19. Аквариум. 20. Софа. 22. Палуба. 23. Орлова. 26. Скульптор. 27. Фариа. 29. Карамель. 30. Перевоз. 31. Шаньга.

**По вертикали.** 2. Пума. 3. Шарм. 4. Шейк. 5. Подиум. 6. Соус. 7. Анка. 12. Аэробика. 13. Стул. 14. Марпл. 15. Авель. 17. Фотомодель. 18. Мадам. 21. Приправа. 24. Алмаз. 25. Гарем. 28. Ситец. 28. Тьма. 29. Ком.

### ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Загс. 5. Шампур. 8. Очерк. 9. Путч. 10. Апломб. 11. Идеал. 16. Пир. 19. Пожарник. 20. Трон. 22. Леннон. 23. Гамлет. 26. Итальянец. 27. Спесь. 29. Хоттабыч. 30. Ловелас. 31. Сексот.

**По вертикали.** 2. Ашуг. 3. Сочи. 4. Вече. 5. Шкалик. 6. Миля. 7. Уйма. 12. Дерзость. 13. Апис. 14. Опала. 15. Джинн. 17. Троллейбус. 18. Знать. 21. Запястье. 24. Олмос. 25. Шпион. 26. Исаев. 28. Счет. 29. Хам.

### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Ковш. 5. Суок. 8. Лото. 9. Соня. 10. Груз. 12. Папираса. 13. Кора. 16. Амбар. 19. Жонглер. 20. Пират. 21. Пират. 22. Пират. 23. Пират. 24. Пират. 25. Пират. 26. Пират. 27. Пират. 28. Пират. 29. Пират. 30. Пират. 31. Пират. 32. Пират. 33. Пират.



## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 4. Железнодорожный "ботинок". 8. "Мерзавчик" из аптеки. 10. Какой праздник отмечается на 40-й день после Рождества? 11. Солдатская шуба. 13. Научный работник при кислых щах. 17. То, что в жизни лосося бывает только раз. 18. В него превращается нокдаун, если вовремя не встал. 20. Друг гения - по Пушкину. 22. Лопухий бременский музыкант. 23. Сам себе не хозяин. 25. Кучерявый рогоносец. 29. Национальная закуска под горилку. 30. Кусачий американский боксер. 31. Чудовищная гордость шотландцев. 32. Отпечаток, который может простыть. 33. Биржевой посредник.

**По вертикали.** 1. "Желтый дьявол" по-научному. 2. Гонорар террориста. 3. Кобель. 5. Туризм с протянутой рукой. 6. Так звали фокстерьера, сопровождавшего "троих в подке" Джерома. 7. Последний царь Лидии, известный своим сказочным богатством. 9. Ирландское пиво. 12. Добавка, улучшающая свойства машинного масла. 14. Австрийская водка. 15. Пират. 16. Пират. 17. Пират. 18. Пират. 19. Пират. 20. Пират. 21. Пират. 22. Пират. 23. Пират. 24. Пират. 25. Пират. 26. Пират. 27. Пират. 28. Пират. 29. Пират. 30. Пират. 31. Пират. 32. Пират. 33. Пират.



29. Острые булавки. 30. Предел для похудения. 31. Ткань для вышивания по клеткам. 32. Дитя, ребенок. 33. Жареное мясо.

**По вертикали.** 1. Французский писатель, автор романа "Семейный круг". 2. Режиссер кинокомедии "Действуй, Маня". 3. Ласковое слово при обращении к младенцу. 5. У женщины это может быть, а у мужчины - нет. 6. Бытовой электроприбор, необходимый в жару. 7. Возлюбленная Круза из "Санта-Барбары". 9. Художественный стиль. 12. Образец для кройки. 14. "Болгарский ..." (вид вышивки). 15. Исчисление предстоящих расходов и доходов. 16. Что у русалки вместо ног? 19. Дуршлаг для муки. 21. Часть женского платья, охватывающая верхнюю часть тела. 24. Прозвище, которое Сальвадор Дали дал своей жене. 25. Как звали знаменитую Шанель? 26. Вежливое обращение к польке. 27. Шляпный материал. 28. Выкуп за невесту у древних славян.

25. Шпион. 26. Исаев. 28. Счет. 29. Хам.

### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Ковш. 5. Суок. 8. Лото. 9. Соня. 10. Груз. 12. Папироса. 13. Кора. 16. Амбар. 19. Жонглер. 20. Грант. 21. Молоко.

**По вертикали.** 2. Олово. 3. Шляпа. 4. Степа. 6. Утро. 7. Коза. 10. Гром. 11. Уста. 13. Кожа. 14. Ранчо. 15. Алло. 16. Арго. 17. Брак. 18. Рать.

31. Чудовищная гордость шотландцев. 32. Отпечаток, который может простыть. 33. Биржевой посредник.

**По вертикали.** 1. "Желтый дьявол" по-научному. 2. Гонорар террориста. 3. Кобель. 5. Туризм с протянутой рукой. 6. Так звали фокстерьера, сопровождавшего "троих в лодке" Джерома Клапки Джерома. 7. Последний царь Лидии, известный своим сказочным богатством. 9. Ирландское пиво. 12. Добавка, улучшающая свойства машинного масла. 14. Австрийская водка. 15. Птица, читающаяся одинаково слева направо и справа налево. 16. Забугорная гостиница, которых теперь и у нас полно. 19. Осетровое дополнение к русским блинам. 21. Марокканская копейка. 24. Штормовая оценка. 25. Неотразимый нумерованный агент. 26. Необходимая "приправа" к шампанскому. 27. Российский порт на Азовском море. 28. Соперник Эскамильо из оперы Бизе.

## Вернись с ответом

Почему "Друг дома" не "толстеет"? Хорошо бы он выходил каждую неделю... Таких вопросов и пожеланий в читательской почте много.

Читатели-ветераны помнят то время, когда газета вообще выходила раз в месяц, была вдвое тоньше. Конечно, и нам хотелось бы встретиться со своими друзьями почаще и, если так можно выразиться, полнее. Тем более есть что сказать, чем поделиться. Но думается, друг особенно хорош, если он не назойлив. А если серьезно, "утолщение" газеты, увы, неизбежно повлечет за собой и рост ее стоимости - бумага, типографские услуги, доставка за последнее время вздорожали многократно. А так ли уж толсты кошельки у наших читателей? С этим, кстати, связана и неопределенность с выпуском планировавшихся сборников лучших советов и рецептов. Вот если жизнь наладится...

Поэтому давайте любить друг друга такими, какие мы есть - не шибко толстые, но пока еще, слава Богу, не очень худые.

Ваш "Друг дома".



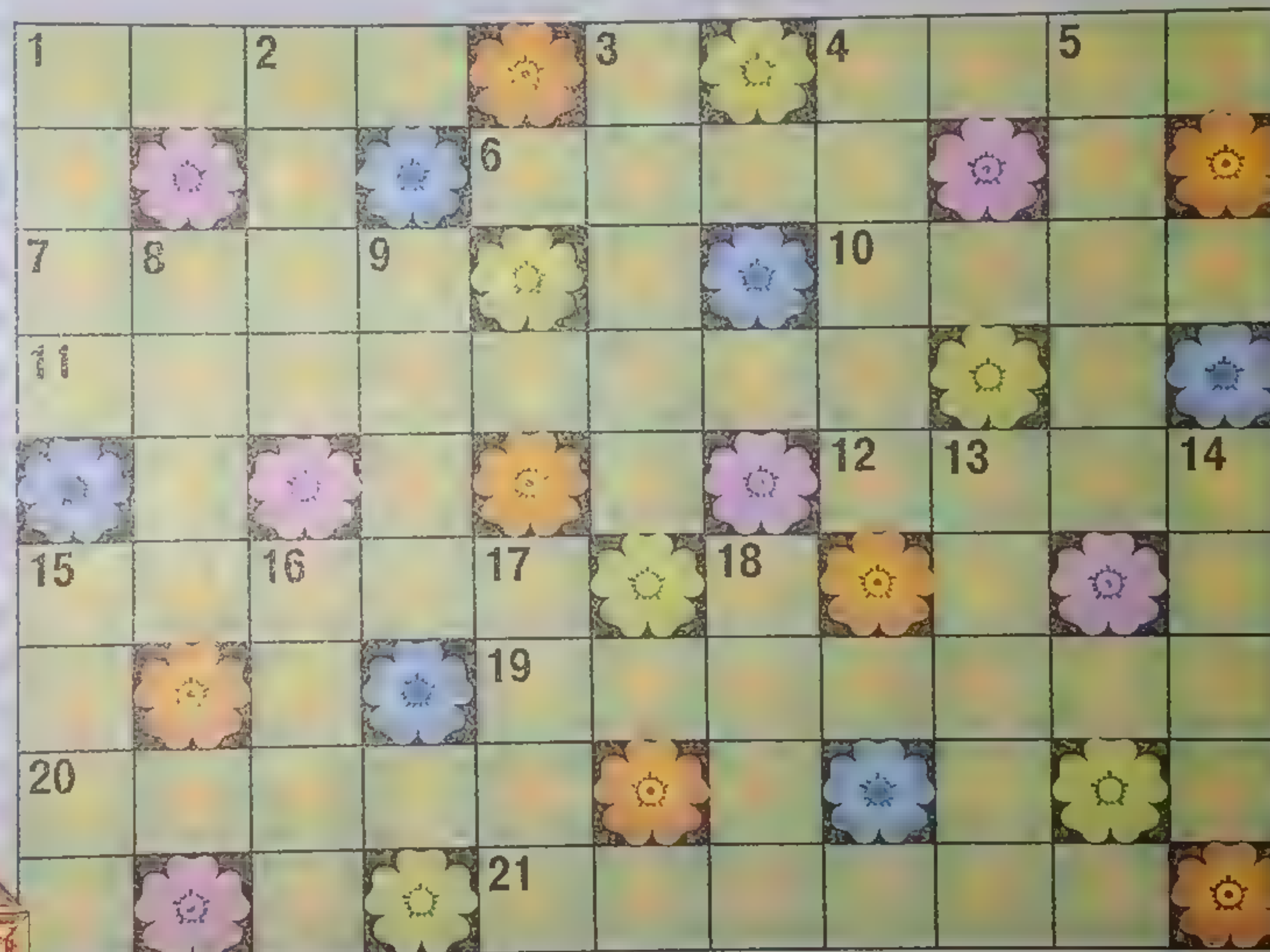
### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Подходящее место для носа. 4. Быстрый темп в музыке. 6. Что делают в Голливуде? 7. Тетя, следящая за карапузом. 10. Имя французско-

го писателя Верна. 11. Одна из самых больших рек в мире. 12. Телепесенка. 15. Защитный головной убор. 19. Хвостатый знак препинания. 20. Что складывают из букв? 21. Носильщик рюкзака.

**По вертикали.** 1. Светит, но не греет. 2. То, что меньше всего нрав...

вится родителям в конструкторах "ЛЕГО". 3. Ее прожить - не поле перейти. 4. Акела из "Книги джунглей" Редьярда Киплинга. 5. Персонаж мультсериала "Утиные истории". 8. Небольшое углубление в чем-нибудь. 9. Его лишился поп после второго щелчка пушкинского Балды. 13. Красивый цветок, символ современной Индии. 14. Днем как обруч, ночью как уж (загадка). 15. Пугало для пуганой вороны. 16. Животное, которое никогда не платит (рекламное). 17. Замораживающий газ. 18. Словесное состязание.



Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместители главного редактора: Варвара БОГДАНОВА, Людмила ВАСИЛЬЕВА, Вадим ХУДЯКОВ.  
Ответственный секретарь Евгений КУЛЕМИН.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Компьютерная верстка Ксении МИНАКОВОЙ.  
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая ГАЛКИНА, Татьяны ЗУБКОВОЙ, Олега КИРЮШКИНА, Юрия КАВЕРА, Николая КАРДАКОВА, Ольги НОВАКОВСКОЙ.  
Учредитель - ТОО «Редакция газеты «Фаворит»».

«Друг дома» принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 229-84-59. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов «ДД» без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Россия, Москва, а/я 95, «Друг дома». Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ИПП «Кострома». Тираж 76500 экз. Тип. № 5325 Цена свободная.



# ДРУГ ДОМА

№9/97  
1999  
©

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ВЫХОДИТ  
два раза  
в месяц



Я люблю кататься на роликовых коньках. Но о них практически ничего не пишут, и до многих вещей приходится додумываться самому. А хочется узнать как можно больше, тем более что лето уже совсем скоро.

Антон ШЕПЕЛЕВ. Кострома.

## РОЛЛЕРЫ ВЫХОДЯТ НА СТАРТ

Первое, чему должен научиться начинающий роллер, - с сохранению... своей собственной жизни. И почти покупая ролики, вы должны не на... магазин, а в магазин, хотя какая-то гаран... даже если это

ходить. Если такой поддержки нет, то на первый раз пусть кто-то будет рядом, чтобы подстраховать, пока вы не почувствуете себя уверенно. Передвижение начинайте на согнутых коленях, наклоняя тело вперед. Такая позиция предохраняет от паде...

А вот несколько конкретных упражнений, чтобы почувствовать себя уверенно

1. Рабочая посадка роллера: ноги согнуты в коленях, плечи и тело слегка наклонены вперед.

2. Наберите небольшую скорость и при рабочей посадке несколько раз поприседайте, сги-

## КАРТОФЕЛЬНЫЙ УКСУС

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Напоминаем, что награда победителям составляет **300 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 8 победу среди домашних кулинаров мы отдали **Любови Михайловне СИДОРИНОЙ** из д. Акулово Рязанской области за рецепты разнообразных картофельных блюд. А лучшим советчиком стала **Елена Эдгаровна ФУР** из г. Топки Кемеровской области, рассказавшая о секретах яблочного уксуса.

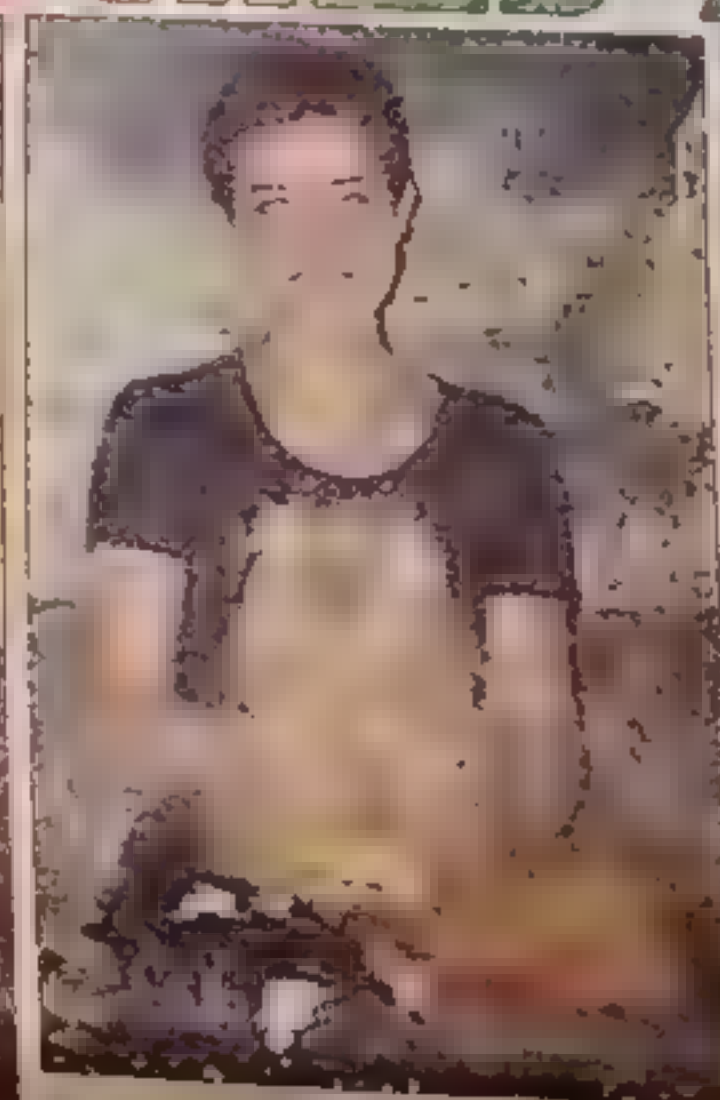
Поздравляем с заслуженной победой!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



Ирина МАЛИНКИНА



Светлана Михайловна ХУДЯКОВА

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который состоит из...

не  
быть  
не  
не  
не



# РОЛЛЕРЫ ВЫХОДЯТ НА СТАРТ

Первое, чему должен научиться начинающий роллер, - это сохранению... своей собственной жизни. И пойти покупать коньки он должен не на рынок, а в фирменный магазин, где дается хоть какая-то гарантия на продукцию, даже если это будет дороже. "Катки" покупайте обязательно с подшипниками. Бесподшипниковые коньки превратят катание в сплошное мучение. Особенно для начинающих обязательна защита. Это шлем, подлокотники, жесткие перчатки, наколенники и защитные щитки на голень. Тогда есть уверенность, что хотя бы основные части тела вы себе не переломаете. Если вы никогда раньше вообще не стояли на льду, не занимались хоккеем или фигурным катанием, то больше подойдут высокие пластмассовые ботинки, которые хорошо держат голеностоп. Если же вы занимались одним из видов спорта на коньках, то можно попробовать более низкие ботинки, позволяющие иметь свободу в голеностопном суставе, и более жесткую металлическую роликовую платформу.

Свое первое передвижение на роликах начните, имея под рукой какую-нибудь опору - перила или что-то, за что можно было бы держаться. Представьте себе, что вы только начинаете

ходить. Если такой поддержки нет, то на первый раз пусть кто-то будет рядом, чтобы подстраховать, пока вы не почувствуете себя уверенно. Передвижение начинайте на согнутых коленях, наклоняя тело вперед. Такая позиция предохраняет от падения назад, которое является самым опасным. А если уж не удержались на коньках, то старайтесь упасть вперед и опереться на руки и колени, если, конечно, они защищены наколенниками.

Выходя первый раз, не щеголяйте новенькими модными джинсами, которые трещат по швам. В лучшем случае отделаетесь дырками, в худшем они будут сковывать ваши движения. Одежда должна быть прежде всего удобной.

Часто задают вопрос, как правильно тормозить. Можно переступанием: при этом носки поставлены внутрь, а вы поочередно поднимаете и опускаете ноги с упором на асфальт. Можно одну из ног, не опорную, поставить поперек движения, но при этом у вас будут стираться ролики. А лучше всего, если вы сразу приобретете коньки с тормозом, крепящимся на пятке конька. И тогда вы просто приподнимаете носок, не отрывая ногу от асфальта. Тормоз соприкасается с асфальтом и замедляет движение

**А вот несколько конкретных упражнений, чтобы почувствовать себя уверенно**

**1. Рабочая посадка роллера:** ноги согнуты в коленях, плечи и тело слегка наклонены вперед.

**2. Наберите небольшую скорость и при рабочей посадке несколько раз присядьте, сгибая и разгибая ноги в коленях.**

**3. Имитация отталкивания.** Производится на одном месте при опоре руками за предмет, стоящий впереди, или с боковой опорой. Отводите ноги в одну и другую сторону поочередно. После этого отведите ноги назад для замаха и подхода к опоре.

**4. Толчок производится всей стопой, ни в коем случае не носком, пятка при этом не отрывается от опоры. Чем дольше пятка будет соприкасаться с опорой, тем лучше будет выполнен толчок.**

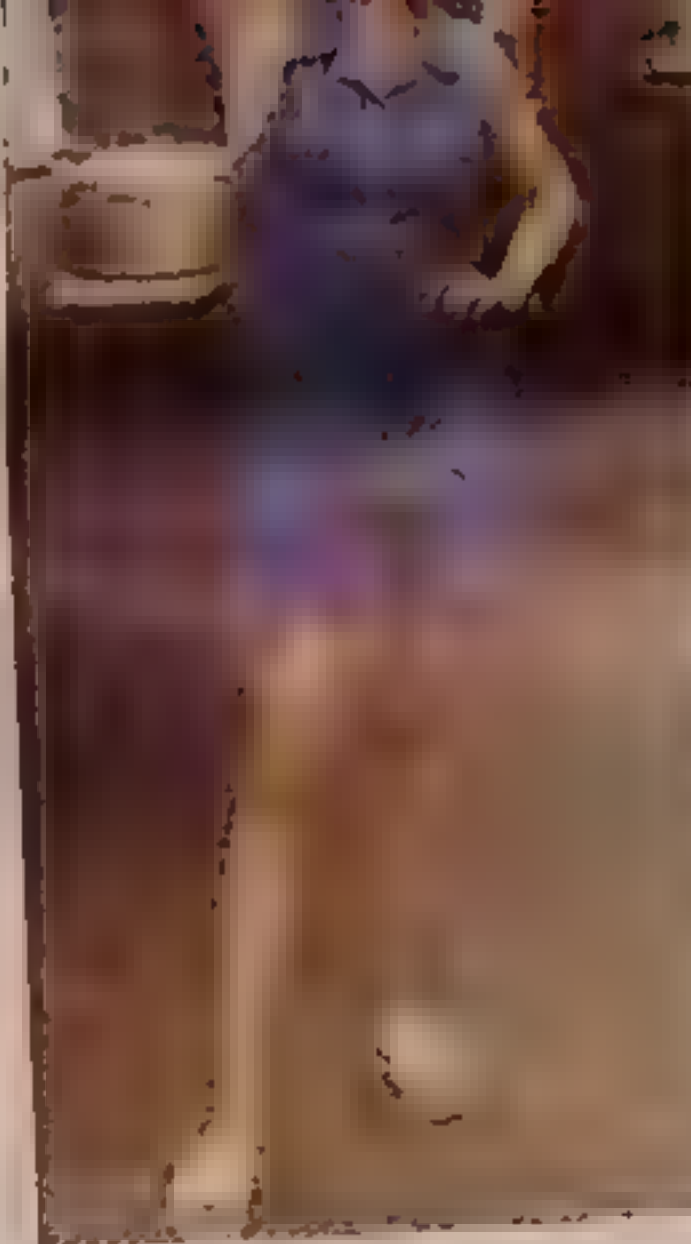
**5. Движение рук при катании естественное, напоминает движение рук при скольжении на лыжах без работы палками.**

**6. Упражнение "Самокат".** Одна нога выдвинута немного вперед, другая отставлена назад. Присядьте, оттолкнитесь ногой, отставленной сзади, и прокатитесь на обоих коньках. Движение ног напоминает катание на самокате.

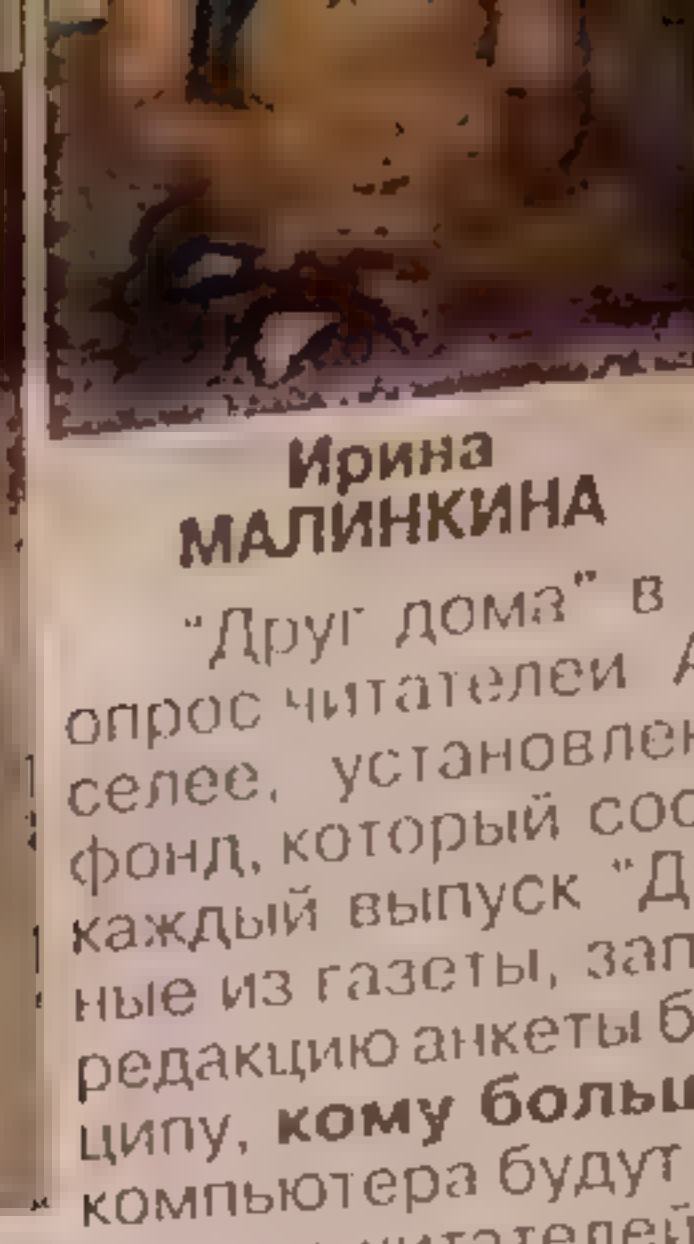
**7. Упражнение на равновесие.** Наберите небольшую скорость, поднимите одну из ног, согнув в колене, руки отведите в стороны и постарайтесь проехать на одном коньке как можно дальше.

**8. Наберите небольшую скорость и при рабочей посадке отставьте любую ногу в сторону и сделайте перекачку веса с одной ноги на другую.**

Советы давали доцент кафедры конькобежного спорта Российской государственной академии физической культуры Владимир ЧУРСИН и тренер по спортивному бегу на роликах и шорт-треку Владимир ГУКОВ.



Светлана МЕЛЬНИЧУК



Ирина МАЛИНКИНА



Светлана Михайловна ХУДЯКОВА

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, устроен своего рода призовой фонд, который составляет **1500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - десять читателей, которым достанутся призы по **150 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до указанной в купоне даты, в данном случае - **до 5 июня 1999 года**. Если есть желание, присылайте свои фотографии.

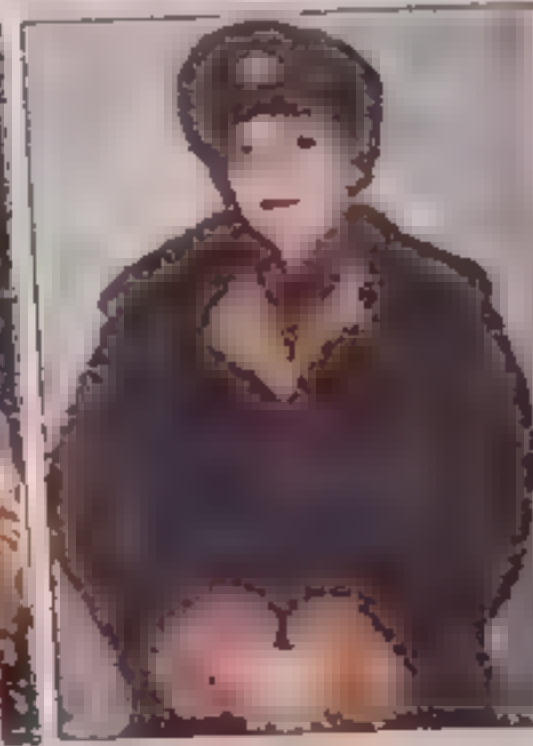
**А теперь подведем итоги.**

После розыгрыша анкет из 5-го номера "Друга дома" в счастливую десятку попали Елена Евгеньевна БУРЕНКО из г. Ахтубинск Астраханской области, Клара Михайловна ЕРЕМИНА из Москвы, Валентина Павловна КЕРЦ из Петрозаводска, Клавдия Ивановна КРУПНОВА из Волгограда, Ирина Валерьевна КУСОВА из г. Бузулук Оренбургской области, Ирина Анатольевна МАЛИНКИНА из г. Муром Владимирской области, Светлана Николаевна МЕЛЬНИЧУК из Воркуты, Светлана Ивановна ПАХОМОВА из г. Лихославль Тверской области, Светлана Михайловна ХУДЯКОВА из г. Светлый Калининградской области и Михаил Николаевич ЧУСОВСКОЙ из Якутска.

**Поздравляем победителей!**



Клавдия Ивановна КРУПНОВА с внуками Ксенией и Евгением



Елена БУРЕНКО



Ирина КУСОВА и четверо ее детей

"Друг дома" № 9

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до **5.06.99 г.**

## Наш совет - иди на почту!

Друзей нынче найти непросто. Особенно таких верных, надежных и полезных, как "Друг дома". Поэтому собирайтесь на почту - идет подписка на "Друга дома" на второе полугодие 1999 года. Это самый надежный способ получить газету без проблем, а не гоняться за ней по киоскам. Тем более не исключено, что нынешняя стоимость подписки к тому времени, когда вы начнете получать газету, из-за возможной инфляции может показаться смешной.

Наш индекс - **34199** в Объединенном каталоге ГК РФ по связи и информатизации "Подписка-99" (он зеленого цвета, том 1-й, стр. 38) и в Каталоге управления ФПС Москвы "Московский почтамт".

Подписавшись на "Друга дома", вы будете получать от него советы на все случаи жизни. А "Друг дома" плохого не посоветует!





# НАШИ ПЕРВЫЕ БОТИНКИ

Как правильно подобрать обувь для маленького ребенка?

**Наталья РАЗУВАНОВА,**  
пос. Белые Берега  
Брянской области.

Выбор обуви для малышей - дело непростое. Одним хочется, чтобы ботиночки прослужили несколько сезонов, поэтому покупают на вырост, другие предпочитают более дешевые, уступающие в качестве, но зато нужного размера, третьи с удовольствием используют обувь, доставшуюся "по наследству" от старших детей. Увы, но все эти варианты в раннем возрасте нежелательны.

Как только малыш стал вставать на ножки, у него уже обязательно должны быть свои ботиночки. А для того чтобы ребенок к ним привык, начните надевать их примерно месяцев с 7, на короткое время, чтобы малыш не чувствовал дискомфорта. Лучше, если это будут высокие кожаные ботиночки на шнурочках, в крайнем случае подойдут и туфельки. Детям до трех лет вообще не рекомендуется носить тапочки.

Необходимое условие - обувь должна иметь высокий жесткий задник, желательно вшитый, небольшой каблучок (1 см) и супинатор.

Чем жестче ботиночки - тем лучше. Все эти меры необходимы для того, что-

бы придать стопе ребенка правильную форму, не допустить плоскостопия, косолапости, неправильной походки. Поэтому старайтесь, чтобы по ровной поверхности ребенок ходил только в обуви, а вот летом очень полезно походить по траве, песку, грунтовым дорожкам босиком.



Кстати, этим же требованиям должны отвечать и теплые сапожки. Поэтому, вопреки убеждениям бабушек, не следует покупать ребенку валенки - в них нога не будет держаться в правильном положении.

В том случае, если обувь не новая, скорее всего, вашему малышу вместе с ботинками достанутся и особенности походки их прежнего владельца. Дело в том, что окончательно свод стопы формируется только к трем годам. И если ребенок ходит в старой обуви, то податливая ножка сразу же принимает форму, "заданную" ботинком.

Однако с помощью обуви можно не только предупредить, но и выправить некоторые дефекты. Например, если ребенок слегка косолапит, рекомендуется надевать ему правый ботинок на левую ногу, и наоборот.

И все же, если вас что-то настораживает в походке ребенка, обратитесь к ортопеду и невропатологу. Ведь, например, то, что ребенок большую часть времени ходит на мысочках, может свидетельствовать о повышенном мышечном тонусе. И в этом случае необходима помощь специалистов.

И собираясь к врачу, обязательно возьмите обувь, в которой ребенок ходит дома, - она даст врачу очень много информации.

**Наталья ФЕДУЛОВА,**  
медсестра  
по массажу  
и лечебной  
физкультуре.



Сын учится в первом классе. Сначала ребенок ходил в школу самостоятельно, а теперь плачет, ни за что не хочет идти в школу один. Вот и ходим с ним в школу по очереди. Сидим в коридоре, пока не закончатся занятия. Никакие уговоры не действуют. К тому же малыш стал бояться оставаться дома один, хотя раньше с этим не было никаких проблем. Что делать?

**Татьяна Е-ва. Оренбург.**

## В ШКОЛУ БОЛЬШЕ НЕ ПОЙДУ!

Причин такого резкого изменения поведения ребенка может быть несколько. Во-первых, реакция на изменения отношений в семье. Присмотритесь, не испытывает ли ребенок дискомфорта, не изменились ли его отношения с другими членами семьи. Может быть, мама или папа стали относиться к нему более требовательно (ты уже школьник, ты уже взрослый, ты должен сам и т.д.). Такую же реакцию могут спровоцировать, например, появившиеся или участвовавшие ссоры между родителями. Поэтому в первую очередь оцените ситуацию в семье.

Если никаких изменений за этот период в семье не было, можно предположить, что у ребенка появились страхи и не по поводу школы, а вообще. Он не уверен в своих силах, он боится, что чего-то не сумеет, что окажется смешным и т.д. Поэтому самое разумное в этой ситуации - всячески поддержать малыша, помочь преодолеть ему неуверенность.

И наконец, возможно, что у ребенка действительно произошла в школе какая-то неприятная история, о которой ему не хотелось бы говорить. Причин тут может быть несколько. Либо его просто-напросто запугали (например, более старшие или

более сильные дети). Может быть, он сам виноват в этом инциденте и боится наказания.

В любом случае родителям необходимо узнать, что же произошло на самом деле. Попробуйте очень спокойно и доброжелательно поговорить с ребенком, чтобы он поверил, что вам нужна правда, какой бы неловкой она ни оказалась, что в любом случае вы будете на его стороне и вместе сможете найти выход из сложившейся ситуации.

Если такой разговор по той или иной причине не удался, попробуйте поговорить с учительницей, одноклассниками, друзьями вашего ребенка. Однако здесь нужно быть очень осторожным. С одной стороны, конечно, можно спросить малыша, не против ли он, если вы поговорите с учительницей. Но, если ребенок категорически возражает, а вы все же настроены на беседу с педагогом, нельзя допустить, чтобы малыш о ней узнал. В противном случае он еще больше уйдет в себя, а вы напрочь утратите его доверие.

**Ирина ВИНОГРАДОВА,**  
сотрудник института  
психотерапии.

Тел/факс (095) 474-25-41.



# ЗАПРЕТНАЯ ТЕМА

Ответьте, пожалуйста, существуют ли запретные темы в разговорах мужчины и женщины? О чем и тем и другим лучше умалчивать?

**Татьяна К.  
Липецкая область.**

Многие женщины убеждены, что мужчина воспринимает и чувствует многие вещи так же, как женщина. В чем-то, безусловно, сходство имеется. Но вот в некоторых вопросах по нашим, женским, меркам мужчины ведут себя не вполне адекватно.

- Перед свадьбой с Артуром, - вспоминает моя приятельница Наталья, - я почему-то решила, что должна быть абсолютно честной и искренней со своим будущим супругом. И, выбрав время, начала с подробностями пересказывать ему всю свою жизнь.

Поделилась воспоминаниями о своей первой любви, о том, как мечтала выйти замуж за своего соседа по лестничной площадке, и ничего у меня из этого не получилось, и о том, какие отношения были у меня с однокурсником... Каково же было мое удивление, когда Артур, вместо того чтобы оценить мою откровенность,

вдруг сделался мрачным, настроженным. А самое ужасное, что наши отношения с этого дня стали меняться в худшую сторону..

Однажды моя бабушка сказала очень мудрую вещь: "Ни одному мужчине, даже самому близкому, абсолютно нечего делать в твоём прошлом. Он не следователь, чтоб стоять перед ним навтыжку и отчитываться". И была абсолютно права! Никогда не стоит рассказывать возлюбленному, как, где и кого вы любили. Потому что каждый мужчина (это заложено у них в психике) мечтает быть у женщины первым и последним. Ну, или хотя бы единственным. И не стоит ставить его таким образом в общий ряд, от этого у него страдает чувство собственной значимости и исключительности. И как следствие - начинают портиться отношения.

Не стоит резко и категорически высказываться против мужских увлечений, привычек, друзей и его родственников.

- Я знала, что мой Дима не ладит со своей мамой, - делилась как-то одна моя приятель-

ница. - Они не могли спокойно разговаривать больше пяти минут! Но, когда я попробовала сказать какую-то колкость в адрес свекрови, мой суженый резко встал на дыбы. И заявил мне, что никто не вправе осуждать его мать, в конце концов, она его вырастила...

Дело в том, что мужчина может поддерживать со своей мамой какие угодно отношения. Может ругаться с нею, говорить грубости. Но тут действует установка: все, что можно мне, нельзя никому. Потому что мужчина все же, какие бы отношения с матерью у него ни были, чисто по-детски продолжает в какой-то степени ассоциировать себя с нею. То есть "мы - это нечто единое". И поэтому нападки на мать воспринимает примерно так же, как и на себя.

Друзья любимого - это отдельный источник опасности в отношениях

- Когда мы поженились с Олегом, - рассказывает Нина, - я никак не могла взять в толк, почему он так подробно и увлеченно рассказывает про Вову, Славу и Петю. Мне лично было абсолютно все равно, что Вова здорово катается на горных лыжах, Слава поднимался на какие-то там вершины, а Петя женат третий раз, и все неудачно... Но я заметила, что, если я во время этих рассказов начинала позевывать и старалась потихоньку уйти в комнату, Олег здорово обижался. И если к нам в гости приходил кто-то из его приятелей, я тут же должна была делать вид, что сильно счастлива. Особенно тяжело мне приходилось, когда какая-нибудь шумная компания заваливалась к нам на ночь глядя... Ужасно хотелось

спать и совершенно не хотелось быть любезной. Однажды в достаточно резкой форме я высказалась мужу по поводу его дружков. И что вы думаете? Он собрал вещи и на неделю ушел из дому. У него это называлось "если ты не уважаешь моих друзей - значит, ты не уважаешь мои интересы и мое право на личную жизнь. А следовательно, ты меня не понимаешь, мечтаешь сделать из меня подкаблучника, каким всегда был твой папаша..." С тех пор я взяла на вооружение принцип "О друзьях мужа - только хорошее". Я мило улыбалась его приятелям, с интересом поддерживала разговор с мужем об их проблемах и иногда проговаривала что-то типа: "Ты давно не виделся с Лешей, а не сходить ли вам в выходные в баню?" Вы не поверите, но сейчас отношения в нашей семье практически идеальные! Кто бы мог подумать, что из-за такой мелочи могла сломаться моя семейная жизнь!

- Когда Максим забирал меня из больницы после родов, - вспоминает Елена, - я, пережив столько боли и страха, тут же начала делиться всем этим с мужем. А как же иначе, думала я, родной ведь человек, должен понять, пожалуй. Но "родной человек" почему-то корчил при этом такие рожи! А я никак не могла понять - в чем тут дело. Мне было ужасно обидно.

Как это ни странно, но большинство мужчин терпеть не могут говорить о женских болезнях, особенно когда дело касается деталей и подробностей. Они при этом как-то сразу бестолково теряются и пугаются. Помню, как жаловалась мне одна подруга. Однажды вечером у нее

страшно разболелся живот, да так, что пришлось вызвать "скорую помощь". Но больше всего ее поразила реакция собственного супруга - он вел себя при этом как-то странно. Сначала бегал из угла в угол, а потом зачем-то взял тазик с водой и принялся мыть обувь... "Представляешь, - рассказывала она, - я лежу и умираю, а он обувь моет!" На самом деле странно-го тут ничего нет. Просто, пугаясь (а источник женских болезней - это сильный стресс для мужчины), они начинают уходить в сторону. Могут просто отключиться и не слушать вас, могут тут же найти неотложное дело, а могут и вообще того... Ведь всегда страшно то, что непонятно. К тому же, рассказывая супругу о проблемах с печенью и придатками, вы рискуете превратиться для него из женщины в некую анатомическую фигуру, что отнюдь не способствует развитию интимных отношений. Поэтому мужчине о подобных вещах нужно говорить чуть-чуть, совершенно не углубляясь в детали и подробности.

И еще несколько советов: никогда не ругайте мужчину в присутствии посторонних. Ведь мужское самолюбие - вещь очень тонкая и хрупкая. Если в ваших взаимоотношениях были какие-то неприятные моменты и обиды - не стоит постоянно вспоминать об этом, живете же не прошлым, а здесь и сейчас. И никогда не валите в кучу и плохое, и хорошее - к примеру, не стоит выяснять в постели с мужем, почему он не вынес с утра ведро...

**Алла ПОВОЛЯЕВА,  
психолог.**



**Игровая газета для всей семьи**

**ФАВОРИТ**

**Призовой фонд каждого номера - 5000 рублей**

Подписавшись на "Фаворит", вы обязательно получите газету вовремя. А значит - у вас будет достаточно времени, чтобы ответить на призовые кроссворды, решить логические задачи или ребусы. В каждом номере также свежая информация из всех уголков мира: политика, история, светская хроника и тайная жизнь знаменитостей. Читайте и выигрывайте! Время работает на вас.

Наш подписной индекс - 40856 в Объединенном  
ГК РФ по связи и информатизации "Подписка-99"



## КОГДА МАМА ПРОТИВ

*Мне 28 лет. Но моя мама категорически настроена против мужчины, с которым я встречаюсь...*

**Наталья Д.  
г. Глазов, Удмуртия.**

Прежде всего стоит откровенно поговорить с мамой. Возможно, она, как человек непредвзятый, обращает внимание на такие черты вашего избранника, которых вы не замечаете. Известно, любовь не столько слепа, сколько подслеповата. К тому же как человек, проживший жизнь, мать наверняка разбирается в людях получше, чем вы, и, желая счастья своей дочери, подсознательно чувствует, что он вам не пара.

Но возможно, дело тут в извечном материнском эгоизме: прожив с дочкой без малого тридцать лет, мать боится остаться одна, причем не столько в физическом, сколько в психологичес-

ком плане. Естественно, она понимает, что, выйдя замуж, дочь уже не сможет уделять ей все свое внимание, поэтому она негативно относится к любому "разлучнику" независимо от роду-племени. Кстати, именно в этом и кроются корни классического антагонизма "теща - зять".

В любом случае, если вы уверены в своих чувствах, вам стоит поступиться толикой дочерней любви, не провоцируя, однако, какими бы то ни было активными действиями, конфликт с матерью. В данной ситуации ваше оружие - терпение и деликатность. Дайте матери понять, что она значит для вас не меньше, чем ваш избранник, советуйтесь с ней, спрашивайте, как себя вести в той или иной ситуации. Тогда ваша мама снова почувствует себя незаменимой и, вполне вероятно, примется активно помогать вам устраивать личную жизнь, сменив гнев на милость.

**Алексей АЛЕКСЕЕНКО, врач.**

## ОТЕМЛО В КОРОТКИХ ШТАНИШКАХ

*У меня есть сын. Сейчас ему семь лет. Он у меня ревнивый. Сильно ревнует меня к мужчинам. Да что к мужчинам - даже к домашним цветам, которыми я увлекаюсь. А ведь я мать-одиночка. Мне надо жизнь устраивать. Что же мне делать?*

**С.М. Тюмень.**

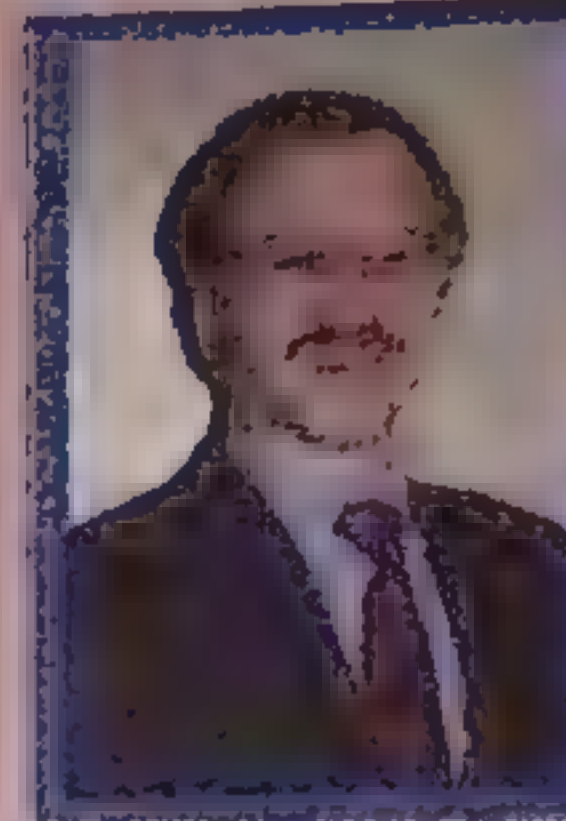
Прежде всего вам надо убедиться, не вызвано ли болезненное чувство ревности органическими причинами, например повышенным внутричерепным давлением и как следствие - гиперактивностью ребенка. Хотя, на мой взгляд, это маловероятно. Скорее всего, в таком, мягко говоря, неадекватном поведении сына виноваты вы сами.

"Все мужики сволочи, а ты у меня единственный, самый любимый" - примерно такой посылается матери "разведенки" по отношению к сыну довольно распространен. И надо сказать, живя

нется скандал, визг, надо спокойно выйти из комнаты. В случае каких-либо "силовых акций" - вроде уничтожения домашних цветов - не грех применить и физическое наказание. Во-вторых, станьте более спокойной, но вместе с тем более чуткой: ослабляя внешние проявления любви к сыну, не проявляйте (по крайней мере, первое время) откровенно своих симпатий к другим людям, даже к предметам, если его это шокирует. Обратите внимание, получает ли он удовольствие от игр, общения со сверстниками, от телепе-

мы. Это первый шаг к пониманию сыном того, что мать не является его собственностью, так же, как она не является центром вселенной. Если не объяснить этого ему сейчас, то вполне возможно развитие эдипова комплекса (влечение к матери) и даже гомосексуализма. Ибо, привыкнув считать мать лучшей женщиной в мире и не получая от нее ни одного упрека, ни одного строгого слова, он начнет искать себе такую же "мать". Но вряд ли какая-нибудь девушка сможет долго выносить избалованного, ревнивого маменькиного сынка. Отсюда может последовать его вывод: "Женщины не для меня!"

Последнее, что я хочу вам порекомендовать. Обычно у детей с такой подвижной, а в вашем случае - и неустойчивой эмоциональностью рано пробуж-



**Юрий ПРОКОПЕНКО,**  
врач-  
сексопатолог,  
кандидат  
медицинских  
наук,  
обозреватель  
"Друга дома".

*У меня ускоренное семяизвержение. Каковы конкретно способы задержки оргазма у мужчины?*

**В.В.  
Владимирская  
область.**

## ВКЛЮЧИТЕ ТОРМОЗА

Среднестатистическая длительность сношения от введения пениса до семяизвержения 1,5-5 минут. Если эякуляция произошла раньше, чем через минуту, это называют абсолютным ускорением семяизвержения, а если в пределах 2-4 минут, но у женщины не было оргазма, то относительно ускоренным семяизвержением. Но это сухие цифры, а обычно мужчина ориентируется на ощущения партнерши - хватает ли ей обычной длительности сношения, чтобы испытать оргазм. Поэтому нередко к врачу обращаются даже те мужчины, у которых сношение длится по 5-10 минут.

Причин настоящего ускорения семяизвержения несколько. Чаще всего речь идет о синдроме парацентральных долек (СПЦД) - врожденном состоянии повышенной возбудимости центров головного мозга, ответственных за семяизвержение. Это не патология, не болезнь, а такая же данность, как цвет глаз или форма носа. Обычно в детстве у таких мужчин отмечается длительный энурез - они могут мочиться в постель лет до 7-10. Кроме того, у них может быть ускоренное семяизвержение (до 10-15 секунд) начиная с самого начала половой жизни. Причем семяизвержение не замедляется (или незначительно замедляется) при повторных актах или

сократить время ласк; временно сделав их более эффективными.

Ускорение семяизвержения волновало мужчин всех времен и народов. Еще в IV веке до нашей эры описывались признаки ускорения и методы борьбы с ним - отвлечение сознания при помощи мыслей о божественном, своеобразного дыхания, ритмичного придавливания точки, расположенной в промежности на середине расстояния от мошонки до заднего прохода. Современные сексологи рекомендуют проводить сношение "в рассрочку": при приближении семяизвержения (но не в последний момент!) прекратить движения пениса или даже извлечь его, чтобы дать возбуждению несколько успокоиться. Кроме того, можно двумя пальцами сжать пенис с боков, под головкой, чтобы небольшое болевое ощущение снизило возбуждение.

Наконец, в рамках супружеской секс-терапии предлагается упражнение под названием "стоп-старт": женщина ласкает половые органы партнера, вызывая и удерживая его эрекцию в течение нескольких минут, а при приближении эякуляции (о чем сообщает партнер) производит однократное сдавление эякуляторного канала, что приводит к прекращению эякуляции.



...неадекватном поведе-  
нии сына виноваты вы сами.  
"Все мужики сволочи, а ты у  
меня один-единственный, самый  
хороший" - примерно такой по-  
стulat матери-"разведенки" по  
отношению к сыну довольно рас-  
пространен. И надо сказать, живя  
под материнской опекой,  
которая, что греха таить,  
весьма комфортна, ма-  
ленький человек очень  
хорошо усваивает эту по-  
зицию, причем со своей  
точки зрения: мама хоро-  
шая, мужчины плохие. И  
чем сильнее мать привяза-  
на к сыну, тем более ревни-  
во-непримиримым он ста-  
новится. Со временем эта  
ревность - "не хочу ни с  
кем делить мать" - мо-  
жет принять в бук-  
вальном смысле па-  
тологическую фор-  
му.

Подобная дет-  
ская ревность -  
не редкость.  
Вам надо, во-  
первых, умерить  
свою любовь, но  
не резко менять  
"милость на  
гнев". Делать это  
надо мягко и по-  
степенно. Начать  
надо с правильной  
реакции на его "кон-  
церы". Как только нач-

слабляя внешние проявления  
любви к сыну, не проявляйте (по  
крайней мере, первое время)  
откровенно своих симпатий к  
другим людям, даже к предме-  
там, если его это шокирует. Об-  
ратите внимание, получает ли  
он удовольствие от игр, обще-  
ния со сверстниками, от телепе-  
редач, наконец, попы-  
тайтесь объяснить  
сыну, что вам тоже до-  
ставляют удоволь-  
ствие какие-то  
вещи, книги, филь-

какая-нибудь девушка сможет  
долго выносить избалованно-  
го, ревнивого маменькиного  
сынка. Отсюда может после-  
довать его вывод: "Женщины  
не для меня!"

Последнее, что я хочу вам  
порекомендовать. Обычно у де-  
тей с такой подвижной, а в ва-  
шем случае - и неустойчивой  
эмоциональностью рано пробуж-  
дается сексуальность, и вам надо  
общаться с сыном, не провоци-  
руя это. Стоит свести к мини-  
муму тактильные контакты -  
объятия, поцелуи, поглажива-  
ния, ни в коем случае не  
надо спать с ним в од-  
ной кровати, не щего-  
лять по дому в присут-  
ствии ребенка в негли-  
же. И постарайтесь,  
коли вы живете одна,  
сделать так, чтобы он до-  
статочное количество вре-  
мени проводил в ком-  
пании друзей.

или форма носа. Обычно в дет-  
стве у таких мужчин отмечается  
длительный энурез - они могут  
мочиться в постель лет до 7-10.  
Кроме того, у них может быть  
ускоренное семяизвержение (до  
10-15 секунд) начиная с самого  
начала половой жизни. Причем  
семяизвержение не замедляет-  
ся (или незначительно замедля-  
ется) при повторных актах или  
применении презерватива. Ле-  
чение СПЦД известно врачам и  
не занимает много времени.

Вторая возможная причина -  
хронический простатит. Хотя сам  
по себе простатит не влияет на  
семяизвержение, при заболевании  
происходит ухудшение эрек-  
ции, что нередко ведет к сниже-  
нию половой активности. А чем  
реже сношения, тем быстрее се-  
мяизвержение - это физиологи-  
ческий закон, который действу-  
ет в любом возрасте. Таким об-  
разом, ускорение происходит как  
бы рикошетом, не входя в карти-  
ну самого простатита. Лечение  
простатита и учащение половой  
жизни - прямой путь к замедле-  
нию семяизвержения.

Единых норм половой актив-  
ности нет, все зависит от возрас-  
та, от половой конституции, от  
здоровья, от партнерши и мно-  
гих других причин. В этом слу-  
чае нет никакой болезни, а есть  
лишь жизненные обстоятель-  
ства. Отличить такое состояние  
от СПЦД очень просто - при по-  
вторном сношении (в течение  
одной встречи) семяизвержение  
замедляется, а иногда его и вов-  
се невозможно достигнуть. Кро-  
ме того, при непостоянных слу-  
чаях ускорения использование  
презерватива заметно замедля-  
ет семяизвержение.

Иногда причина ускорения -  
в чрезмерной активности жен-  
щины и затягивании любовной  
игры. Это издержки просвеще-  
ния: мужчина стремится силь-  
нее возбудить партнершу перед  
введением, а в результате сам  
перевозбуждается, что и ведет к  
нежелательному результату. В  
таком случае нужно или ласкать  
женщину, сознательно удержи-  
вая себя от возбуждения, или

жеской секс-терапии предлага-  
ется упражнение под назва-  
нием "стоп-старт": женщина  
ласкает половые органы парт-  
нера, вызывая и удерживая его  
эрекцию в течение нескольких  
минут, а при приближении эяку-  
ляции (о чем сообщает мужчи-  
на) производит описанное  
сдавление, а затем продолжает  
стимуляцию. Такие функцио-  
нальные тренировки приводят  
к выработке новых рефлексов  
и замедлению семяизверже-  
ния.

Наконец, в большинстве  
случаев наряду с обоснован-  
ным лечением партнерам не-  
обходимо больше времени уде-  
лять ласкам - как при подготов-  
ке к сношению, так и во время  
него. Понятно, что изначально  
возбужденная женщина может  
быть полностью удовлетво-  
рена и за то небольшое время,  
которое ей смог уделить парт-  
нер. Если же она холодна и не  
подготовлена, сношение мо-  
жет продолжаться хоть полча-  
са, но мужчина будет считать,  
что у него относительно уско-  
ренное семяизвержение.

Однако прежде всего не-  
обходимо точно установить  
причину ускорения семяизвер-  
жения, иначе можно не только  
не помочь, но и ухудшить  
состояние. Как говорили древ-  
ние греки, "правильный диаг-  
ноз - половина лечения". По-  
этому если домашние сред-  
ства мужчина может практико-  
вать при любой форме рас-  
стройства, то лечение medica-  
ментами или физиотерапией -  
дело врача.



Марина  
ЭСТЕР,  
ведущий  
эксперт центра  
психологических  
исследований  
"Гименей плюс".







Повторяющиеся приступы изжоги необходимо лечить. А еще лучше не ждать, когда она вас посетит, а заранее принять профилактические меры. Польские медики разработали для этой цели 10 практических советов, которые уже опробованы и признаны весьма эффективными.

Изжога появляется при повышенной кислотности желудка, при воспалении слизистых оболочек, а также при двигательных нарушениях работы верхней и нижней части пищевода. Кстати, совсем не случайно в поликлиниках увеличивается наплыв жалующихся на изжогу после праздников, которые связаны с обильным возлиянием и отсутствием ограничений в еде. После этого, как правило, избыток кислого желудочного сока норовит прорваться в пищевод.

По мнению медиков, изжога неопасна только тогда, когда она появляется лишь время от времени, то есть в тех случаях, когда человек накануне переел, выкурил больше обычной нормы сигарет или перебрал со спиртным.

Все это, однако, не означает, что с изжогой невозможно бороться самостоятельно. Вот несколько эффективных приемов, которые помогают избежать или предотвратить изжогу.

#### Растворение кислоты.

Самое простое - это выпить стакан холодной воды перед

# ПОЖАР В ЖЕЛУДКЕ

## Как бороться с изжогой

*Изжога, то есть жжение, а порой и докучливые боли в желудке и пищеводе, доставляет человеку много страданий. Сколько точно людей в мире страдает от этого недуга, никто не подсчитывал, но их наверняка не меньше миллиарда человек.*

пищи следует сжевать и проглотить кусочек сырого картофеля, или несколько лесных орехов, или небольшой кусок белого хлеба.

**Нежирная пища.** Особенно много кислоты желудок вырабатывает при переваривании жира. При этом также повышается риск появления изжоги. А стало быть, следует уменьшить потребление любых жиров.

**Уменьшение потребления кислотобразователей.** К таковым относятся цитрусовые, помидоры, лук и чеснок, кислые фруктовые соки, острые приправы. Если отказаться от их потребления, возможность появления изжоги снижается наполовину.

**Чаще, но понемногу.** Обильные порции еды желудок переваривает хуже и дольше, чем малые. На этом основывается и следующий совет: вместо традиционного трехразового питания (обильные завтрак, обед и ужин) поделить то же количество еды на пять-шесть приемов в течение дня.

**Без послеобеденной дремы.** Когда человек лежит, желудочный сок легче проникает в пищевод. Поэтому после приема пищи надо отказаться от дремы, которая у многих стала традиционной. А если сделать временное облегчение. Отсюда

подложив под голову не одну, а несколько подушек.

**Удобная одежда.** Необходимо следить за тем, чтобы ваша одежда была удобной. Обтягивающие брюки либо сильно затянутый пояс оказывают давление на живот и диафрагму. А из-за этого происходит "выдавливание" желудочного сока в пищевод. В большинстве случаев после приема пищи достаточно ослабить пояс.

**Ограничить вредные привычки и потребление вкусовых добавок.** Курение высушивает слизь в пищеводе. Поэтому следует ограничить курение табака. Потребление алкоголя расслабляет сфинктер желудка (то есть круговую мышцу его). Поэтому перед приемом пищи не следует пить спиртное. Наконец, кофе активизирует образование кислоты в желудке, а это значит, что прием пищи не надо заканчивать чашкой кофе - ведь этот напиток ничуть не способствует пищеварению.

**Если вы засыпаете с трудом,** на ночь надо выпивать стакан настоя ромашки, а затем лечь на левый бок.

**Лекарства.** Сильную изжогу лечат лекарствами, связывающими кислоту. Но надо помнить, что они приносят лишь временное облегчение. Отсюда

Издавна известно, что петрушка помогает бороться с синя-черными и фиолетовыми пятнами, возникающими при кровоподтеках, а лед препятствует опуханию. Соедините их вместе - и вы получите великолепное средство от синяков, которое может всегда ждать вас наготове в вашем холодильнике, считает американский травник и гомеопат Шарлин ЭНДРИУС-МИЛЛЕР.

Для этого необходимо всего лишь взбить горсть зелени петрушки вместе с четвертью стакана воды в миксере, пока смесь не приобретет сходство с водоемом, подернутым ряской. Затем вылейте ее в поднос для кубиков льда и поместите в морозильник. В случае необходимости заверните получившийся кубик в марлю или тонкую ткань и приложите к месту, где может образоваться синяк. Кубики из зелени петрушки со льдом также помогают при ожогах.

Елена ПЕЧЕРСКАЯ.

# ПЕТРУШКА ПОБЕЖДАЕТ СИНЯКИ

# ПОДНИМАЙТЕ НОГИ ВЫШЕ

*На ранней стадии это заболевание внешне проявляется не сразу. Боли в голенях и стопах, отеки, ночные судороги мышц, чувство тяжести и постоянной усталости в ногах не всегда воспринимаются как первый сигнал варикозного расширения вен.*

- Уже при первых симптомах необходимо обратиться за консультацией к ангиологу - специалисту по сосудистой хирургии. Не ждать, пока вздувшиеся на ногах вены "завяжутся" узлами, причиняя нестерпимую боль, - предупреждает один из ведущих ангиологов, профессор Санкт-Петербургского государственного медицинского университета имени академика И.П. Павлова, доктор медицинских наук Николай ГОРДЕЕВ. - Никакое самолечение, народная медицина, даже новейшие лекарства не избавляют от этого недуга. Правда, некоторые препараты типа детралекса временно сни-

- Значит, выход один - операция?

- Если больной обратился за помощью к хирургу в начальной стадии варикоза, то оперативное вмешательство можно заменить так называемой склеротерапией. В расширенные вены вводятся специальные препараты - склерозанты, которые "склеивают" расширенные вены. Через некоторое время все изменения исчезают: вена становится невидимой. Проходят и все болезненные ощущения.

Этим методом можно лечить даже такие мелкие изменения в венозной системе, как капиллярные расши-



бороться самостоятельно. В 10 эффективных приемов, которые излечивают или предотвращают изжогу.

#### Растворение кислоты.

Самое простое — это выпить стакан пресной воды перед едой. Благодаря этому снижается концентрация кислоты в желудке и пищеводе.

#### Связывание кислоты.

Избыток кислоты в желудке можно и связать. Для этого перед приемом основной

еды выпейте стакан безпослеобеденной дремы. Когда человек лежит, желудочный сок легче проникает в пищевод. Поэтому после приема пищи надо отказаться от дремы, которая у многих стала традиционной. А если сделать это кому-нибудь очень трудно (ведь привычка — вторая натура), то во время послеобеденного отдыха надо соблюдать следующее правило: верхняя часть тела должна располагаться выше живота. А добиться этого можно,

подложив под ноги подушку. Можно также выпить стакан настоя ромашки, а затем лечь на левый бок.

**Лекарства.** Сильную изжогу лечат лекарствами, связывающими кислоту. Но надо помнить, что они приносят лишь временное облегчение. Отсюда совет-предостережение: в случае хронической изжоги или частых ее приступов необходимо обязательно обратиться к врачу.

Ольга ФУРСОВА.

## ЗАЩИТИМ МОЛОКО!

Поколеблена вера в молоко. В последнее время об этом напитке, традиционно считавшемся символом жизни и здоровья, появились публикации, авторы которых утверждают: молоко нужно лишь растущему организму, тогда как для взрослых, а особенно пожилых людей оно бесполезно и даже вредно. Антимолочная кампания, инициаторами которой являются фирмы по производству различных прохладительных напитков и соков, достигла результата. В последние годы потребление молока в развитых странах мира сокращается, констатирует **“Пресс Экстра”**.

Однако сейчас пропагандистская война против молока достигла переломного момента. По просьбе Национального института здравоохранения (США) ведущие американские специалисты в области питания сформулировали научные выводы, связанные с воздей-

ствием молока на жизнедеятельность организма.

“Тот, кто избегает молока, лишает себя жизненно важного продукта”, — говорят исследователи и добавляют, что “табу на молоко особенно опасно для пожилых людей”. Как показывают наблюдения, две трети женщин в возрасте 25-30 лет и три четверти их в более старшем возрасте получают кальций в количестве, значительно меньшем необходимого, в результате чего кости становятся более хрупкими.

Лучшим способом восполнения недостатка кальция являются ежедневные 3-5 стаканов молока. Они содержат не только необходимые для взрослого человека 1000-1500 миллиграммов кальция, но и витамин D, фосфор и калий.

По словам специалистов, ошибочным является и мнение, будто обезжиренное молоко лишено множества полезных свойств. Независимо от содержания жира всякое молоко одинаково богато витаминами и минеральными веществами.

тор медицинских наук **Николай ГОРДЕЕВ**. — Никакое самолечение, народная медицина, даже новейшие лекарства не избавляют от этого недуга. Правда, некоторые препараты типа детралекса временно снимают болезненные ощущения.

#### — Какие причины способствуют развитию этого заболевания?

— С одной стороны — это врожденная слабость венозных стенок, обусловленная наследственностью, с другой — длительная работа стоя: учителя, продавцы, ткачи, священники, хирурги, а также перенос и поднятие тяжестей: грузчики, штангисты...

К группе риска относятся и люди с большим избыточным весом и очень высокого роста. Варикозным расширением вен нередко болеют женщины после первой или последующих беременностей, не соблюдавшие необходимых профилактических мер, особенно при плохой наследственности: туго не бинтовали ноги, не носили эластичных чулок или колготок, ходили на высоких каблуках, поднимали тяжелые сумки.

К таким же последствиям приводит и нарушение венозного кровообращения в малом тазу: при фибромиоме матки, аденоме предстательной железы, геморрое, хронических запорах и кашлях.

#### — Почему при варикозном расширении вен не помогает медикаментозная терапия?

— Большие физические нагрузки и многие заболевания, скажем так, соседствующие с венозной системой, настолько расширяют, деформируют вены, что находящиеся в них клапаны уже не могут удерживать сброс крови вниз и разрушаются. В данном случае никакие лекарства не могут восстановить нормальную работу деформированных вен и венозных клапанов.

видимой. Проходят и все болезненные ощущения.

Этим методом можно вылечить даже такие мельчайшие изменения в венозной системе, как капиллярные сеточки. В результате ноги станут гладкими, красивыми, как в молодости.

#### — А если на ногах уже открылись трофические язвы, как быть тогда?

— И в этом случае мы применяем немедикаментозный метод лечения специальным... “сапожком”. Под ним заживление ран идет быстро, и только после этого решается вопрос об операции или склеротерапии.

#### — Многие больные с предубеждением относятся к операции, так как уверены, что и после нее через год-другой варикоз возобновится.

— Современная технология проведения таких операций, если соблюдены все ее тонкости и нюансы, навсегда избавляет наших пациентов от этой болезни. Синтетические пружинки разного диаметра, надеваемые на вену над клапаном, не дают ей расширяться и нормализуют работу венозной системы. Уже на второй день после операции наши больные начинают ходить и больше к теме варикоза никогда не возвращаются.

#### — Какие меры профилактики можно посоветовать всем, кто опасается за здоровье своих вен?

— Кроме тех, что упоминались вначале, полезно плавать, бегать трусцой, больше ходить пешком, сбросить лишний вес. При любом удобном случае поднимать ноги выше уровня сердца, чтобы улучшить отток крови в конечностях и дать отдохнуть венам от длительных нагрузок.

Беседу вела  
Евгения ПЕНОВА.





В последнее время у молодых людей все чаще наблюдается повышенная чувствительность зубов. Люди старшего возраста тоже страдают от этого, но у них чувствительность зубного нерва со временем притупляется.

Конечно, есть препараты, которые смягчают чувствительность зубов и раздражение. Но главное - это предотвратить заболевание. Вот что советует швейцарский специалист профессор Заксер.

Главное внимание следует уделять тому, как мы чистим зубы, поскольку именно тут мы вредим себе больше всего. Не менее важно - когда мы чистим зубы. Например, не нужно этого делать после того, как вы поели пищу, содержащую кислоту, например салат с кислым соусом или фрукты. И еще - при чистке зубов обратите внимание на то, с какой силой вы это делаете. Большинство людей прижимают щетку к зубам со слишком большой силой, порядка 200-500 граммов. Современные электрические зубные щетки производят нажим приблизительно в 80-100 граммов. Это и следует считать нормой.

## УМЕЙТЕ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ

Вадим АВДЕИЧЕВ.

Насколько сильно вам приходится нервничать и опасен ли для вас такой образ жизни? Узнать это несложно, считает "Пресс Экстра" и предлагает ответить на вопросы немецких психологов. В конце сложите причитающиеся за каждый ответ баллы и читайте вашу линию жизни.

## НЕРВЫ ЛУЧШЕ ПОБЕРЕЧЬ

1. Вы беспокойны, нервны, неуравновешенны?

Нет 0  
иногда 3  
да 5  
часто 10

2. Замечали ли вы у себя сильное сердцебиение и учащенный пульс?

Нет 0  
иногда 2  
да 3  
часто 6

3. Чувствуете себя усталым, измотанным? Быстро утомляетесь?

Нет 0  
иногда 2  
да 4  
часто 8

стоки и часто выходите из равновесия?

Нет 0  
иногда 2  
да 4  
часто 8

13. Подавляете гнев в себе?

Нет 0  
иногда 2  
да 4  
часто 8

14. Вы недовольны всем миром и самим собой?

Нет 0  
иногда 2  
да 4  
часто 8

15. Вы курите?

Нет 0  
иногда 2

## ЧТО НА ЛИЦЕ НАПИСАНО

Гимнастика лица наряду с массажем - наиболее эффективные косметические процедуры в борьбе со следами времени. Но если массаж может проводить только опытный косметолог, причем за немалую сумму, то гимнастику лица вы можете делать дома. Уже через два месяца вы не узнаете себя в зеркале, и результат будет стабильным. "Модная нынче гимнастика лица при помощи электроаппаратов действует только на мышцы и не оказывает никакого влияния на кожу, - говорит Ольга Ивановна СЕМИНА, врач-косметолог с сорокалетним стажем. - Она вызывает произвольные движения вне связи с нервной системой и головным мозгом. Искусственное сокращение мышц не может заменить их естественных движений и дать стабильный эффект. Кроме того, в последнее время все больше стало появляться фактов, говорящих о вредном воздействии электростимуляции мышц на организм пациента".

Гимнастика лица усиливает эластичность волокон, восстанавливая упругость кожи. С ее помощью поддерживается

4. Стисните коренные зубы и постепенно усиливайте прикус.

**При впалых щеках**

1. Оттяните губы, соберите их в трубочку и двигайте то в одну, то в другую сторону.

2. Прижмите щеки и губы к зубам.

3. Прижмите щеки и губы к зубам, оттянув углы рта в стороны.

4. Сильно оттяните углы рта в стороны, обнажая верхние и нижние зубы.

**При запавшем подбородке**

1. Сблизьте углы рта, расслабив губы.

2. Сблизьте углы рта, крепко сжав губы.

3. Выверните нижнюю губу, обнажая нижние зубы.

4. Выверните губы, закрыв рот.

5. Надуйте щеки и выдувайте воздух через сжатые губы.

6. Оттяните углы рта в стороны, зажав нижнюю губу в складку.

7. Подтяните вверх нижнюю губу и подбородок, преодолевая сопротивление указательного пальца, удерживающего подбородок.

**При двойном подбородке**



- да 2  
часто 6
- 3. Чувствуете себя усталым, измотанным? Быстро утомляетесь?**
- Нет 0  
иногда 2  
да 4  
часто 8
- 4. Вы стали слишком чувствительны к шуму, свету, посторонним звукам?**
- Нет 0  
иногда 2  
да 4  
часто 8
- 5. Часто ли у вас меняется настроение или пропадает охота ко всему на свете?**
- Нет 0  
иногда 2  
да 3  
часто 6
- 6. Плохо спите, просыпаетесь по ночам?**
- Нет 0  
иногда 2  
да 4  
часто 8
- 7. Много ли вы потели в последнее время?**
- Нет 0  
иногда 2  
да 3  
часто 6
- 8. Замечали ли, как похолодела какая-то конечность или стал дрожать мускул?**
- Нет 0  
иногда 2  
да 4  
часто 8
- 9. Трудно ли вам бывает сосредоточиться? Вы забывчивы?**
- Нет 0  
иногда 2  
да 4  
часто 8
- 10. Часто ли у вас что-то дрожит?**
- Нет 0  
иногда 2  
да 3  
часто 6
- 11. У вас ощущение, что вовремя не удастся сделать все, что нужно?**
- Нет 0  
иногда 2  
да 4  
часто 8
- 12. Вы безжалостны и даже же-**

- да 4  
часто 8
- 14. Вы недовольны всем миром и самим собой?**
- Нет 0  
иногда 2  
да 4  
часто 8
- 15. Вы курите?**
- Нет 0  
иногда 2  
да 5  
часто 10
- 16. Есть ли у вас серьезные проблемы? Испытываете ли вы сильный страх перед чем-то?**
- Нет 0  
иногда 2  
да 4  
часто 8
- 17. Вы мало двигаетесь?**
- Нет 0  
иногда 2  
да 4  
часто 8
- 18. Почти никогда не расслабляетесь? Чувствуете, что ваше душевное равновесие нарушено?**
- Нет 0  
иногда 4  
да 4  
часто 8
- Теперь давайте считать полученные очки.
- 0-25 баллов.** У вас нет особых причин тревожиться за состояние нервной системы. Но, несмотря на это, продолжайте наблюдать за собой и относитесь серьезно к сигналам организма.
- 26-45 баллов.** При таком количестве баллов особых причин для беспокойства еще нет, однако не прячьте голову в песок! Просмотрите еще раз вопросы теста и подумайте, как в определенных ситуациях облегчить себе жизнь.
- 46-60 баллов.** Ваши нервы немного расшатаны. Вам необходимо изменить восприятие жизни, иначе ваша нервная система понесет серьезный ущерб. Перечитайте еще раз вопросы и подумайте над тем, как повлиять на неблагоприятные симптомы. И сделайте это как можно скорее!
- Свыше 61 балла.** Ваши нервы никуда не годятся. Непременно обратитесь к врачу или психологу, которому доверяете. Быть может, вы и сами могли бы что-то изменить к лучшему в своей жизни. Попросите окружающих по возможности помочь вам. Пройдите медицинское обследование.

- ния все связи с нервной системой и т.п. ложным мнением. Искусственное сокращение мышц не может заменить их естественных движений и дать стабильный эффект. Кроме того, в последнее время все больше стало появляться фактов, говорящих о вредном воздействии электростимуляции мышц на организм пациента".
- Гимнастика лица усиливает эластичность волокон, восстанавливая упругость кожи. С ее помощью поддерживается тонус мышц, предотвращая или сильно уменьшая "обвисание" лица. А ведь именно обвисшие щеки, носогубные складки, мешки под глазами и выдают возраст. Сокращение и расслабление мышц усиливает циркуляцию крови, улучшая тем самым цвет лица. С помощью гимнастических упражнений можно исправить отдельные косметические недостатки: запавшие щеки, запавшую переносицу, рубцы и так далее, изменить овал лица.
- Перед гимнастикой необходимо вымыть лицо, шею, руки и вытереть их насухо. Любые косметические процедуры - нанесение крема, маски, массаж - следует делать только после гимнастики. Упражнения рекомендуется делать ежедневно в течение 5-10 минут. Каждое упражнение следует повторять по 5-6 раз. Упражнения вокруг глаз более 10 раз делать нежелательно. Гимнастику лба, щек, подбородка можно доводить до 15-20 раз.
- Для улучшения формы носа**
- 1.** Максимально расширяя ноздри, глубоко вдыхайте и выдыхайте через рот.
- 2.** Сожмите ноздри и, приподняв кончик носа большим пальцем, втягивайте воздух.
- 3.** Резко сузьте ноздри, втягивая воздух.
- 4.** Сжав крылья носа большим и указательным пальцами, расширьте ноздри.
- При опущенных углах рта**
- 1.** Приоткрыв рот и обнажив передние зубы, оттяните верхнюю губу вверх. Это упражнение надо делать, придерживая носогубные складки пальцами.
- 2.** Наберите воздух в рот, как бы фыркая.
- 3.** Приподнимите верхнюю губу, обнажая верхние зубы и десны.
- 4.** Растяните углы рта в стороны, обнажив верхние зубы и полуоткрыв рот.
- При обвисании щек**
- 1.** Потрясите головой, опустив нижнюю челюсть.
- 2.** Закрыв рот, выдвиньте нижнюю челюсть вперед, вправо, влево.
- 3.** Повторите предыдущее упражнение, придерживая нижнюю челюсть рукой.

- нижние зубы.
- 4.** Выверните губы, закрыв рот.
- 5.** Надуите щеки и выдувайте воздух через сжатые губы.
- 6.** Оттяните углы рта в стороны, захватив нижнюю губу в складку.
- 7.** Подтяните вверх нижнюю губу и подбородок, преодолевая сопротивление указательного пальца, удерживающего подбородок.
- При двойном подбородке**
- 1.** Надуйте щеки и выдувайте через сжатые губы.
- 2.** Сделайте как бы глоток, упираясь кончиком языка в передние зубы.
- 3.** Подверните кончик языка к его корню.
- 4.** Запрокиньте голову, сильно опустив нижнюю челюсть.
- 5.** Потрясите наклоненной головой с полуоткрытым ртом.
- При морщинах на лбу**
- 1.** Поднимите брови и широко раскройте глаза, как при испуге или удивлении. При этом напрягается затылочная область.
- 2.** Максимально расправьте кожу лба и сдвиньте границу волосистого покрова назад. В затылочной области также появляется напряжение. При правильном выполнении этого упражнения должно быть заметно движение волосистого покрова вперед и назад.
- 3.** Сильно оттяните нос вниз, придерживая кончиками пальцев кожу между бровями.
- При морщинах вокруг глаз и "мешках" под глазами**
- 1.** Сомкните веки и смотрите вверх. Нижние веки должны расправляться.
- 2.** Подтяните нижние веки к верхним.
- 3.** Медленно делайте глазами круговые движения.
- 4.** Посмотрите вверх, вниз, вправо, влево.
- 5.** Держите кончиками пальцев наружные углы глаз. Закройте глаза, преодолевая сопротивление пальцев.
- Елизавета ЧЕРНЫШЕВА.**







# В ШКОЛУ - КАК НА ПРАЗДНИК

Имидж-центр краснодарской швейной фабрики "Александр и Я" предложил на последнем показе моделей новый взгляд на школьную одежду.

Как ни ругали прежнюю советскую форму, а все же приходится признать, что потребность в особой одежде для школьников давно уже требует конкретного воплощения. Модельер "Александра" Рита Шмик считает основными для юных школьниц сарафаны (сменила водолазку на нарядную блузку, надела соответствующие туфельки - иди смело на экзамен или школьную вечеринку), а также комбинированные жилеты, брючные ансамбли. Хотя последние, конечно, в первую очередь актуальны для сильной половины класса.

Вкусы и интересы старшеклассниц, их стремление быть модными модельер учитывает в выборе ткани, покрое пиджаков, ну и - никуда не денешься - длине юбки.

Зато платья для выпускного бала способны прямо преобразить вчерашних угловатых учениц в светских львиц. Современные выпускницы 99-го, наверное, так же отличаются от своих сверстниц 80-х, как сестрицы от Золушки у печки. Школьный бал конца уходящего столетия должен порадовать не только шиком и блеском атласов, мехов, парчи и голых плеч, но и какой-то едва уловимой печалью. То ли по веку XX, торопливо оглядывающемуся на своего предшественника - век XIX с его балами, то ли по ускользающей юности, такой же неуловимой, как эти драпировки..

Ирина СТАНИСЛАВОВА,  
собкор "Друга дома".  
Краснодар.





Ирина СТАНИСЛАВОВА,  
собкор "Друга дома".  
Краснодар.







# ПРЯМЦЕССА НА БАТТУ

Выпускной вечер бывает один раз в жизни. Конечно, хочется быть самой-самой-самой. И главное - чтобы платье было единственным и неповторимым. Может быть, модели, предлагаемые художником-модельером Людмилой ТЮРМОРЕЗОВОЙ, - это то, что вы ищете.

Для первой модели (размер 170-98-106) вам потребуется 1,7 м крепа или креп-сатина при ширине ткани 140 см или 2,2 м - при ширине 110 см, клеевой флизелин - 25 см и одна молния длиной 55 см.

1. Проклейте флизелином на ширину 2 см обтачки полочки и спинки, срезы под молнию.
2. Шлицу тоже нужно обклеить флизелином. Сначала обрабатывается верхний срез, переходя линию сгиба, затем нижний.
3. Сметайте, стачайте и разутюжьте рельефы на спинке.
4. Стачайте средний шов спинки до надсечки под молнию.
5. Вметайте и втачайте

молнию по среднему шву спинки.

6. Заутюжьте шлицу, подогнув верхний срез два раза, а нижний прострочите, подогнув на 1 см от края. Закрепите строчкой шлицу.

7. Сметайте и стачайте рельефы полочки, обработайте швы, разутюжьте их.

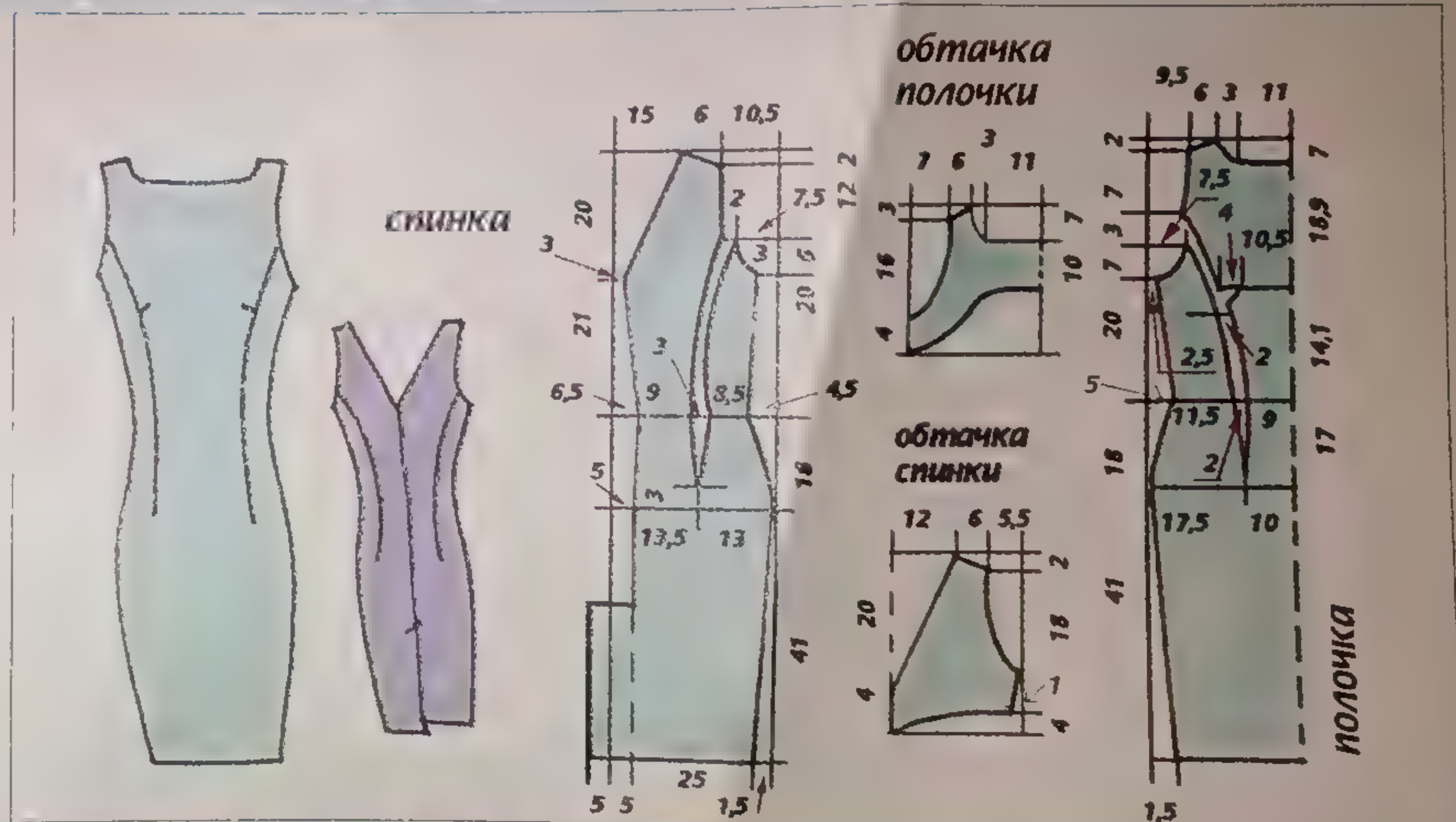
8. Приметайте и обтачайте обтачками полочку и спинку по горловине и пройме.

9. Соедините полочку и спинку по боковым срезам вместе с обтачками по пройме, швы разутюжьте и обработайте срезы.

10. Соедините плечевые швы вместе с обтачкой.

11. Закрепите обтачки по среднему шву спинки и по боковым швам.

12. Подшейте и приутюжьте низ.



Для выполнения второй модели (размер 65-92-96) вам потребуется 4 м шифона, жоржета или креп-сатина при ширине 140 см или 5,8 м - при ширине 110 см, 65 см подкладочной ткани шириной 140 см, одна молния длиной 55 см.

1. Заготовьте три слоя юбок. Стачайте каждый слой по боковым швам. Верхние срезы юбок прошейте два раза в край или обметайте на оверлоке. Совместив юбки по боковым швам, сколите их.
2. Стачайте пояс в кольцо и, сложив вдоль пополам, приметайте срезом к срезу верхнего края юбок.
3. Заготовьте полочку с подкладкой и спинку.
4. Стачайте вытачку полочки и спинки.
5. Втачайте молнию.
6. Стачайте плечевые швы.



Для выполнения комплекта, состоящего из платья на бретелях и накидки "фигаро" (размер 165-88-96), вам потребуется 2 м при ширине 140 см крепа для платья и 1,2 м шифона при ширине 140 см для накидки, 160 см косой бейки, клеевая ткань для обтачек, одна молния длиной 40 см.

## ПЛАТЬЕ

1. Стачайте средний шов спинки платья до надсечки для молнии.
2. Вметайте и притачайте молнию.
3. Притачайте бочок спинки со спинкой.
4. Обметайте и разутюжьте швы.
5. Таким же образом обтачайте детали полочки.

6. Соедините полочку и спинку по боковым швам, швы разутюжьте.

7. Стачайте и выверните налицо бретели.

8. Приметайте бретели к полочке и спинке, совместив их с вышивкой.





1. Сложите два раза в край или обметайте на оверлоке. Совместив юбки по боковым швам, сколите их.

2. Стачайте пояс в кольцо и, сложив вдоль пополам, приметайте срезом к срезу верхнего края юбок.

3. Заготовьте полочку с подкладкой и спинку.

4. Стачайте вытачку полочки и спинки.

5. Втачайте молнию.

6. Стачайте плечевые швы.

8. Стачайте шов рукава изнанка с изнанкой, затем сложите рукав лицо с лицом и еще раз прострочите.

9. Крайние срезы воланов прошейте два раза в край или обработайте на оверлоке.

10. Так же, как и пояс, выполните манжет и вместе с воланом притачайте к рукаву.

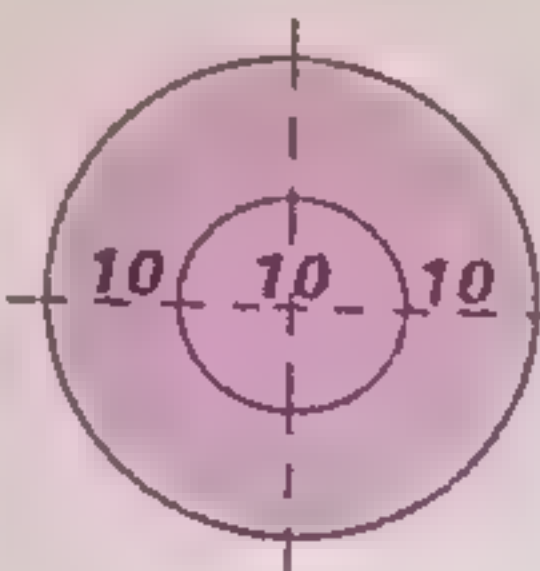
11. Вметайте рукава и притачайте к лицу вместе с подкладкой.

12. Прикрепите подкладку по краю молнии.

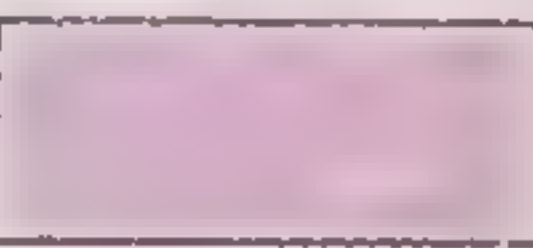
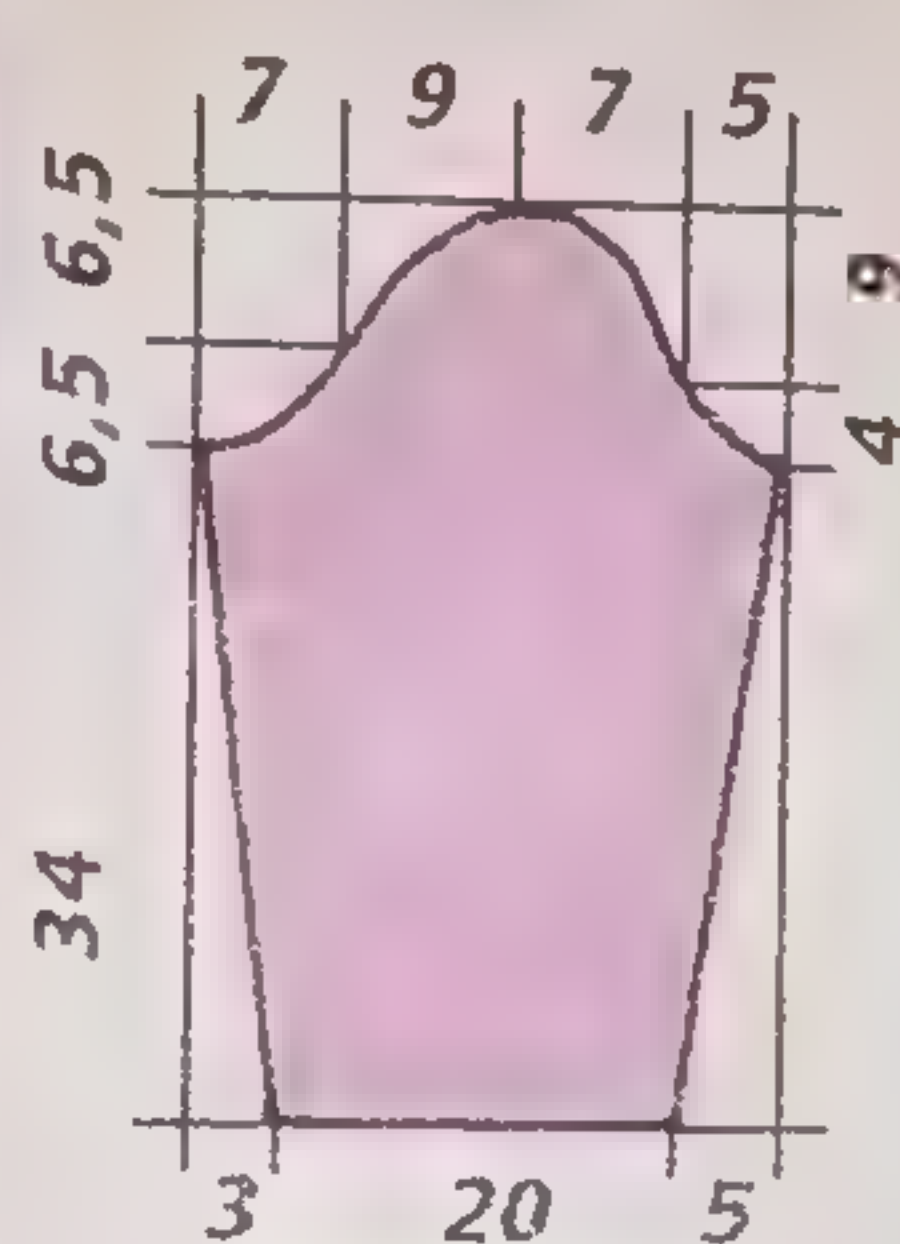
13. Притачайте два раза лиф к юбке с поясом, обметайте шов. С лицевой стороны отогните пояс сгибом вверх.

14. Пришейте к поясу бант.

волан

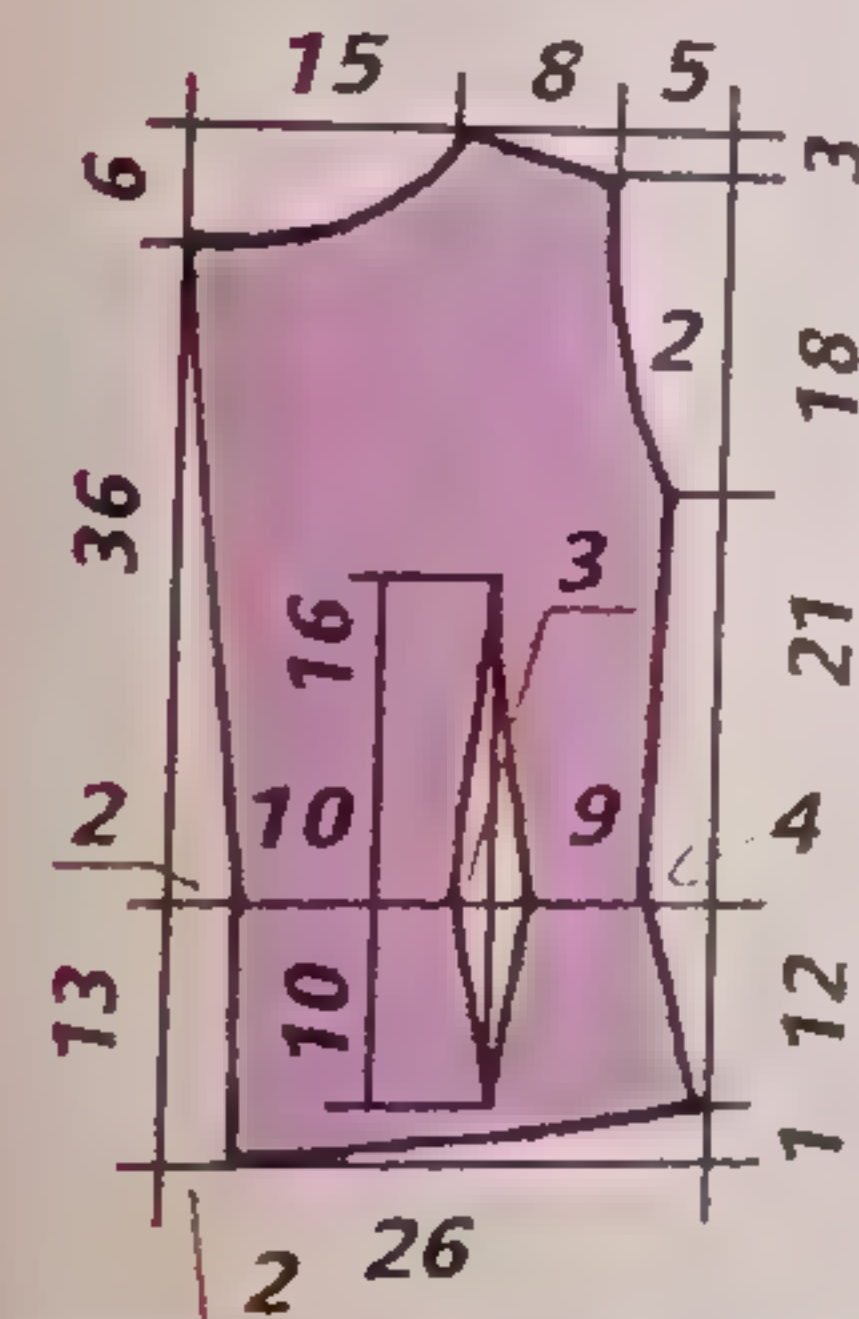


рукав

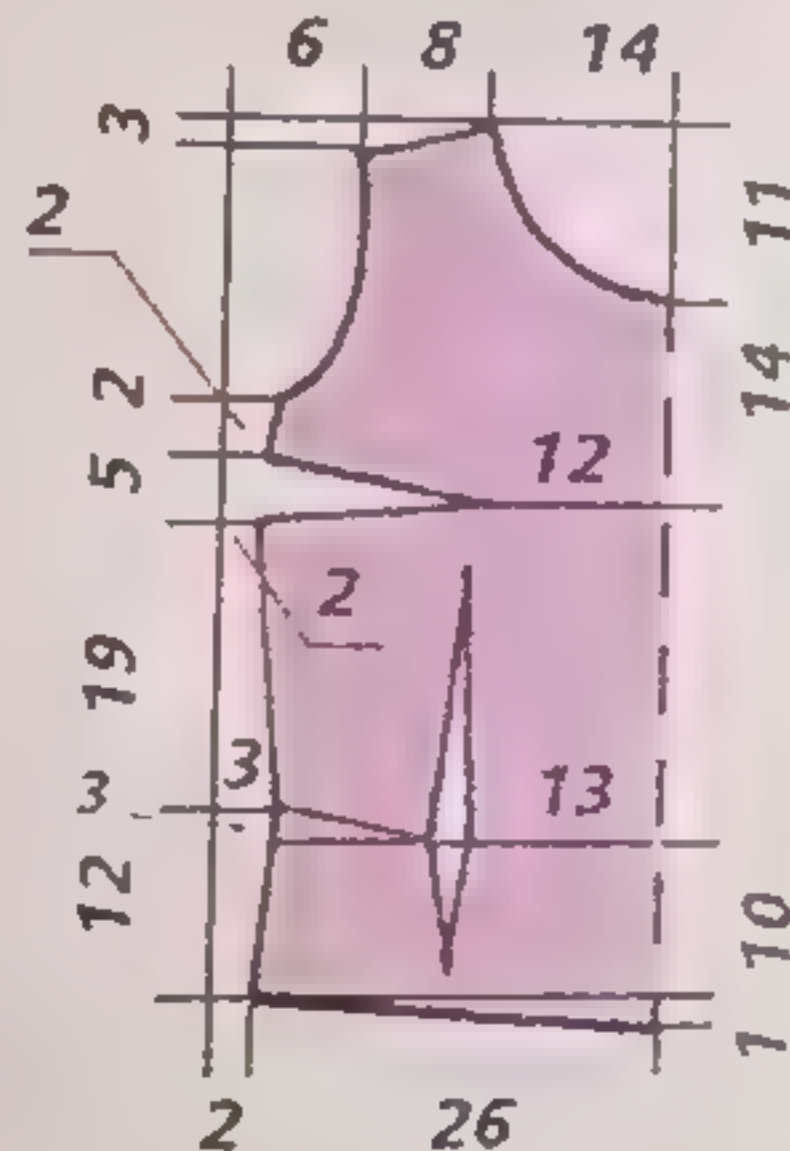


манжет

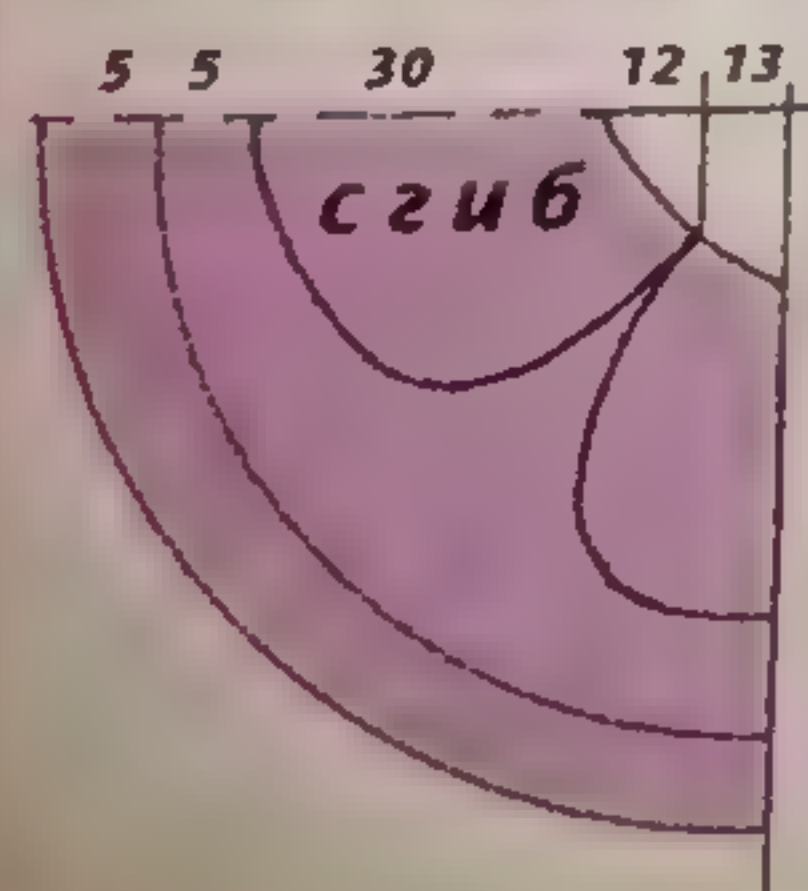
спинка



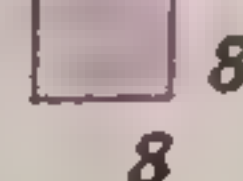
полочка



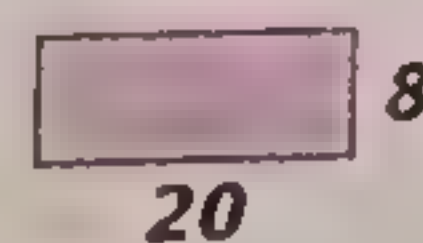
передняя часть юбки



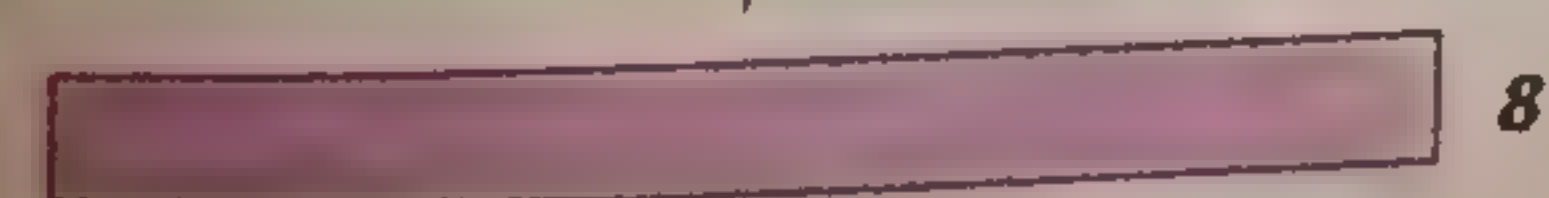
средняя часть банта



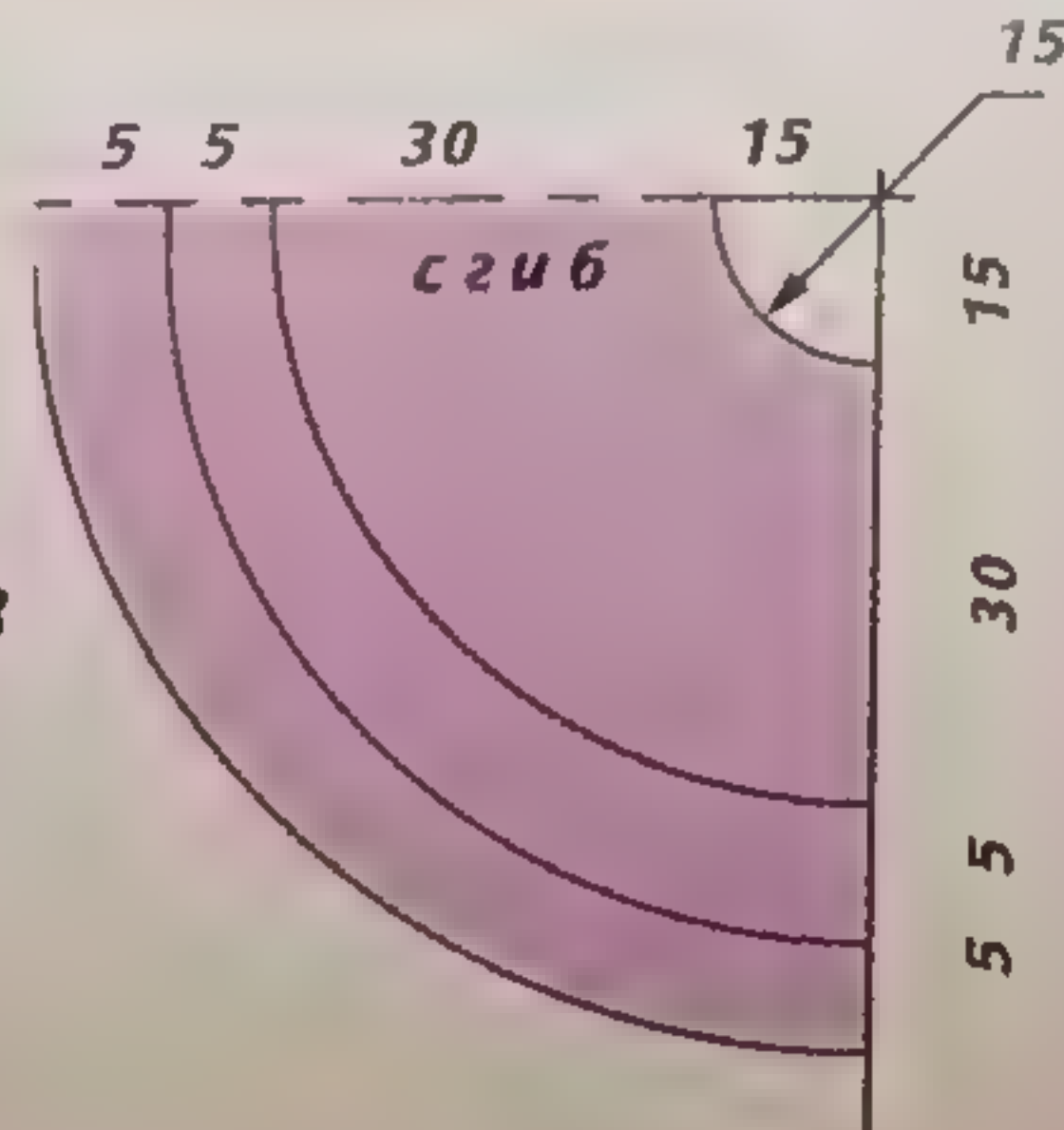
бант



пояс



задняя часть юбки



1. Стачайте средний шов спинки, надсечки для молнии.  
2. Вметайте и притачайте молнию.  
3. Притачайте бочок спинки со спинкой.  
4. Обметайте и разутюжьте швы.  
5. Таким же образом обтачайте детали полочки.  
6. Соедините полочку и спинку по боковым швам, швы разутюжьте.

7. Стачайте и выверните налицо бретели.

8. Приметайте бретели к полочке и спинке, совмещая их с линией рельефа.

9. Обтачайте обтачкой верхний срез платья, закрепляя края обтачки к рельефам полочки и спинки.

10. Подшейте низ платья.

### ФИГАРО

1. Стачайте плечевые и боковые швы, обметайте и заутюжьте.

2. Заготовленные рукава втачайте в пройму двойной строчкой.

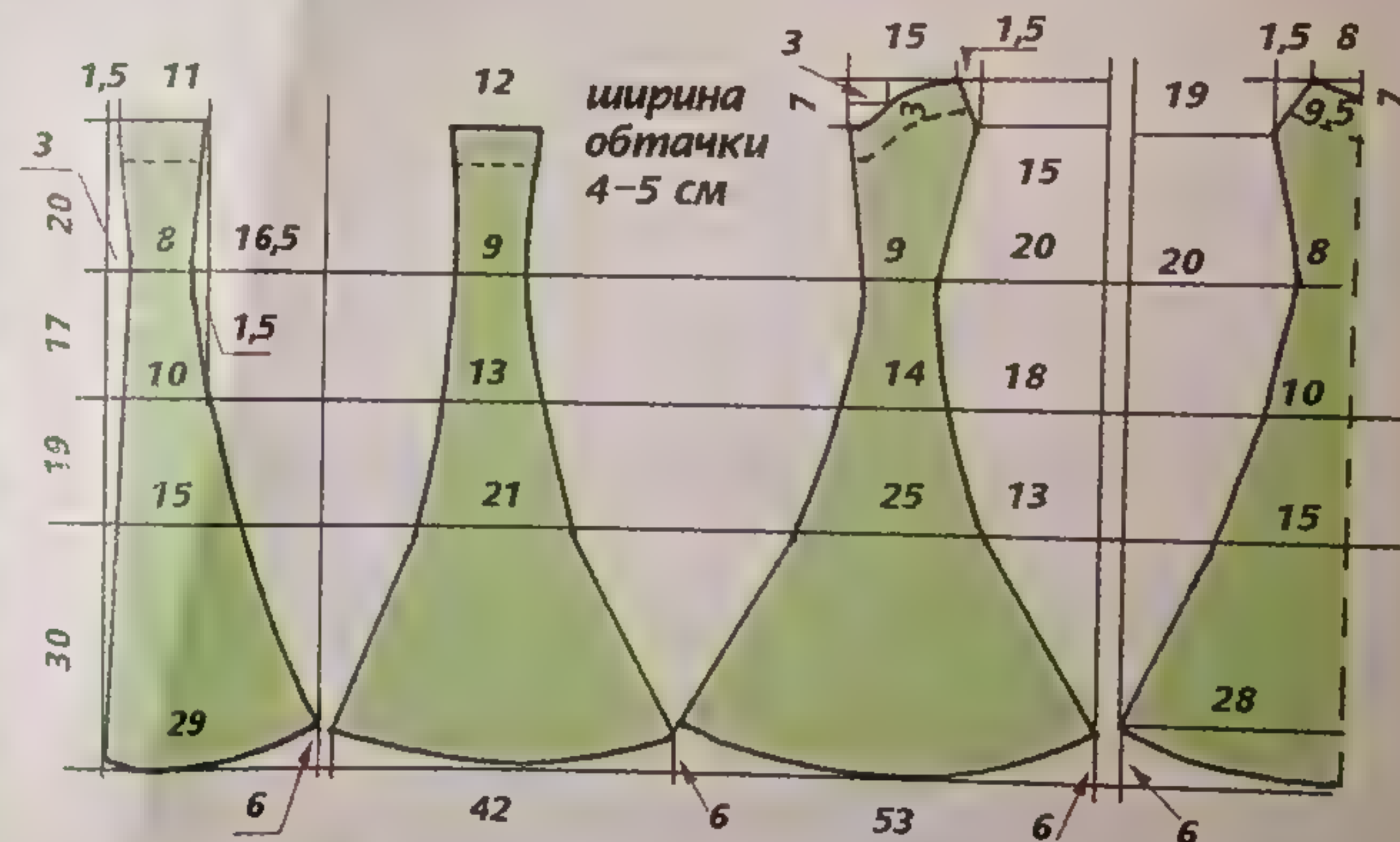
3. Обтачайте косой бейкой горловину, край борта, спинку и низ рукавов.

средняя часть спинки  
2 детали

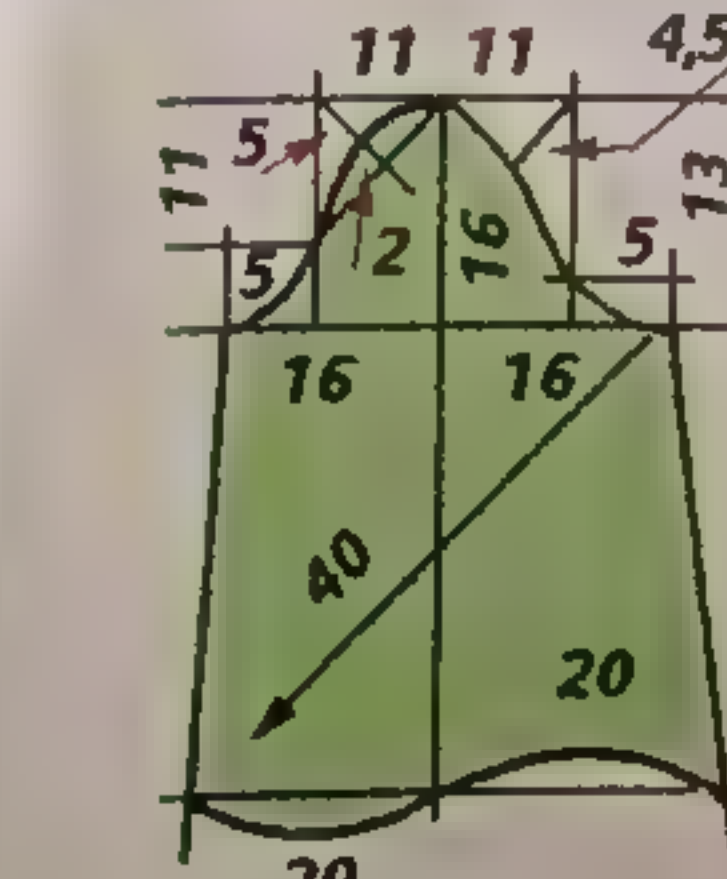
бочок спинки  
2 детали

бочок полочки  
2 детали

средняя часть полочки  
2 детали

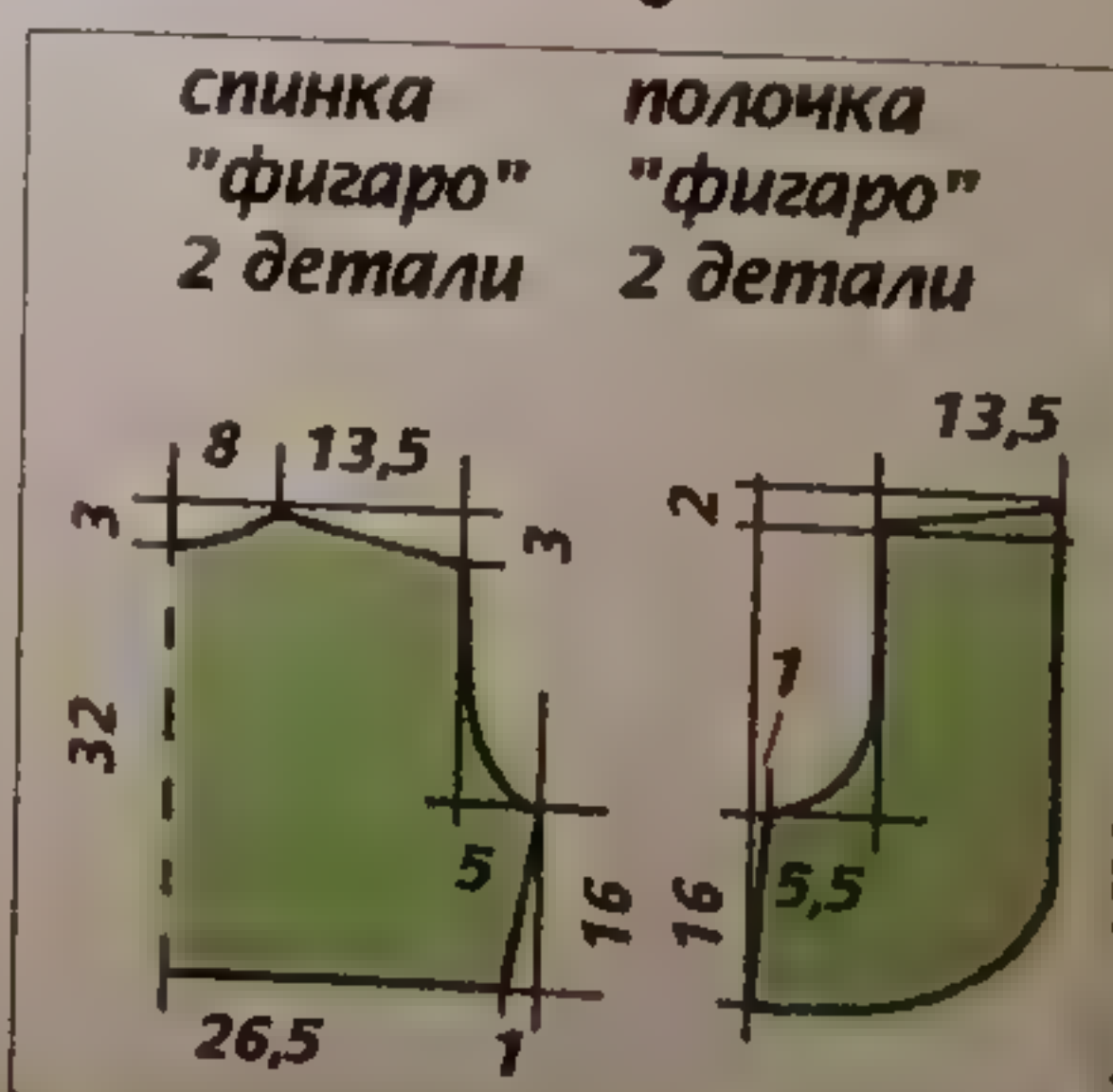


ширина обтачки  
4-5 см



рукав  
2 детали

бретель  
2 детали







## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

### КВАСНОЙ ПАТРИОТИЗМ

#### КВАС ДОМАШНИЙ "МОЛОДОСТЬ МОЯ"

Вам потребуется 2 столовые ложки пшена, 2 яблока, морковь, стакан кефира, литр воды, чайная ложка сахара, соль по вкусу.

Пшено промойте и залейте кипятком так, чтобы оно полностью было покрыто водой. Варите его, помешивая, 5-6 минут, затем оставьте для набухания на 20-25 минут. В теплую еще кашу добавьте кефир и пропущенные через мясорубку яблоки и морковь, затем соль и сахар. Влейте кипяченую холодную воду и оставьте при комнатной температуре на 3-4 дня, пока не начнется процесс брожения. Затем слейте жидкость - квас готов.

#### КВАС БЕЛЫЙ ОКРОШЕЧНЫЙ

Вам потребуется 1 кг дробленого ржаного солода, 500 г ячменного солода, 4 кг ржаной муки, 1 кг пшеничной муки, 1 кг гречневой муки, 50 г дрожжей.

Чтобы приготовить солод, тщательно очистите от примесей рожь, промойте и замочите в воде комнатной температуры на 2-3 суток. Затем переберите зерно в ящик для проращивания и на 5 суток оставьте в теплом месте. Пророщенные зерна - это и есть томленый зеленый солод, осталось просушить зерно и раз-

молоть. Точно так же готовится и ячменный солод.

Итак, ячменный и ржаной солод в соответствии с рецептурой смешайте с теплой водой. В полученное тесто добавьте ржаную и гречневую муку. При непрерывном помешивании вливайте кипящую воду - заваривайте квас.

Тесто переложите в бочонок и на 5-6 часов оставьте в теплом месте. Затем долейте еще 15 л кипятка, тщательно все размешав, чтобы не было комков. Когда тесто станет теплым, как парное молоко, добавьте в него дрожжевую закваску. Она делается так же, как и опара для блинов. На 2 дня бочонок поставьте в холодное место. Выдержав квас, процедите его сквозь двойную марлю, разлейте по бутылкам и банкам и уберите на холод.

#### МОСКОВСКИЙ КИСЛЫЙ КВАС

На 500 г ржаного солода возьмите 300 г гречневой муки, 500 г меда, 5-6 г перечной мяты.

Для дрожжевой закваски треть палочки дрожжей смешайте со стаканом теплой кипяченой воды и чайной ложкой сахара. Добавьте полтора стакана муки и оставьте в тепле на 1,5-2 часа.

В солод, смешанный с мукой, влейте 4-5 стаканов крутого кипятка. Замесите крутое тесто

и на несколько часов оставьте его в тепле. Когда тесто подойдет, разведите его в 17 л кипятка. Размешайте и дайте отстояться.

Настоянную прозрачную жидкость - сусло - осторожно перелейте в другую посуду, добавьте мед, полстакана дрожжевой закваски и оставьте для брожения.

Когда сусло забродит, разлейте его в бутылки, укупорьте и обвяжите пробку проволокой. Ночь выдерживайте молодой квас в тепле, затем выносите на холод. Через три дня он будет готов.

#### ТМИННЫЙ КВАС

На 800 г ржаного хлеба или 400 г сухарей вам потребуется 6-7 л воды, 2 стакана сахарного песка, стакан дрожжевой закваски и 50 г тмина.

Хлеб порежьте на ломтики и подсушите в духовке. Затем залейте кипятком и оставьте на 3 часа. Процедите. После чего добавьте дрожжевую закваску, сахар, тмин. Оставьте на 12-14 часов для брожения. Сцедите молодой квас в бутылки, укупорьте и вынесите на холод. Пробовать такой квас можно через сутки-двое.

#### ЯБЛОЧНЫЙ КВАС

На 600 г белого хлеба возьмите 10 л воды, 2 стакана сахарного песка, 10 г дрожжей.

Для настоя - 3 л воды и 10 яблок.

За сутки до приготовления кваса промытые яблоки нашинкуйте, залейте холодной кипяченой водой и дайте настояться в холодном месте.

Кусочки пшеничного хлеба залейте горячей водой и настаивайте 4-5 часов. Процедите, добавьте сахар и разведенные в воде дрожжи. Оставьте бродить в тепле еще 12 часов, затем снова процедите. В готовый квас добавьте процеженный яблочный настой.

#### ЛИМОННЫЙ КВАС

Вам потребуется 800 г ржаного хлеба, 7 л воды, 3 стакана сахарного песка, 2 стакана изюма, чайная ложка лимонной кислоты или сок одного лимона.

Для закваски 5 г прессованных дрожжей разведите в полустакане теплой воды с 2 столовыми ложками муки.

Ржаные сухари залейте кипятком, перемешайте. Когда сусло остынет до температуры парного молока, прибавьте закваску и настаивайте ночь. Затем процедите сусло, добавьте сахар, лимонный сок и изюм. Перемешайте и снова оставьте на ночь бродить. Теперь разлейте квас по бутылкам, укупорьте и вынесите на холод. Квас готов через сутки.

Мария ЧЕРНОВА.  
Челябинск.

Посылаю вам рецепты моих любимых блюд. Я их обычно готовлю по выходным.

#### ЯЙЦА СО ШКВАРКАМИ

Вам потребуется 100 г внутреннего куриного жира, 2 луковицы, 3 яйца.

Куриный жир нарежьте небольшими кусочками и обжарьте хорошенько в разогретой сковородке. Отдельно порежьте и пожарьте лук до золотистого цвета. Яйца проварите 8 минут, остудите под струей холодной воды и мелко порежьте.

Перемешайте все продукты, уложите в салатницу и подавайте к столу. Блюдо имеет оригинальный вид и нежный вкус.

### ВОСКРЕСНЫЙ ОБЕД

#### ПАШТЕТ ИЗ ЛИВЕРНОЙ КОЛБАСЫ

Возьмите 200 г ливерной колбасы, 2 крутых яйца, 2 столовые ложки маргарина.

Лук нарежьте помельче. Ливерную колбасу порежьте мелкими кубиками, смешайте с луком и поджарьте. Затем добавьте измельченные яйца. Перемешайте хорошенько, остудите и подавайте к столу.

#### СУП С ПЛАВЛЕНЫМ СЫРОМ

Вам потребуется 2 небольшие луковицы, 2 моркови, столовая ложка сливочного масла, 1 или 2 пачки плавленого сыра. Отдельно сварите картофель, риса или вермишели.



ложите зерно в кипящую воду и проваривания и на 5 суток оставьте в теплом месте. Пророщенные зерна - это и есть томленный зеленый солод, осталось только просушить зерно и раз-

муки и оставьте в тепле на 1,5-2 часа. В солод, смешанный с мукой, влейте 4-5 стаканов крутого кипятка. Замесите крутое тесто

**ЯБЛОЧНЫЙ КВАС**  
На 600 г белого хлеба возьмите 10 л воды, 2 стакана сахарного песка, 10 г дрожжей.

лейте квас по бутылкам, закупорьте и вынесите на холод. Квас готов через сутки.  
**Мария ЧЕРНОВА.**  
Челябинск.

**СЫРОМ**  
Вам потребуется 2 небольшие луковицы, 2 моркови, столовая ложка сливочного масла, 1 или 2 пачки плавленого сыра. Отдельно сварите полстакана риса или вермишели.

Лук обжарьте на сливочном масле в течение 5 минут. Затем добавьте морковь, натертую на мелкой терке. Обжаривайте еще несколько минут. Переложите в кастрюлю и залейте 1,5-2 л кипятка, дайте закипеть еще раз и выложите нарезанный кусочками сыр, вермишель или рис. Через 5 минут добавьте зелень, соль по вкусу, через несколько минут суп готов.

### РЫБА ПОД ШУБОЙ

Возьмите килограмм рыбы - трески, окуня или щуки, 8-10 небольших картофелин, 3 средние моркови, головку репчатого лука, 200 г сыра, банку майонеза.

Глубокую сковородку смажьте растительным маслом. На дно уложите картошку, нарезанную кружочками. Посолите. Сверху положите рыбу, разделенную на порции, посолите. Морковь порежьте кружочками, лук - колечками, потомите его в растительном масле. Уложите на рыбу, засыпьте тертым сыром и залейте майонезом.

Сковородку поставьте в разогретую духовку и запекайте 40-45 минут.

### ВЗБИТЫЕ СЛИВКИ С ТЕРТЫМ ХЛЕБОМ

Вам потребуется 40 г сливок 35-процентной жирности, сахарная пудра, немного ржаного хлеба и сливочное масло.

Охлажденные сливки взбейте в крутую пену вместе с сахарной пудрой. Выложите их пирамидкой в стеклянную вазу, перемежая слоями тертого хлеба, слегка поджаренного на сливочном масле. Украсьте свежими или консервированными фруктами.

**Нина АФОНИНА.**  
г. Владимир.

## КОГДА МАМА НА РАБОТЕ

Мне 15 лет. Моя мама все время на работе, и поэтому я готовлю с раннего возраста. Так как у вас проходит конкурс, я тоже решила в нем поучаствовать. Вот мои рецепты.

### ЦЫПЛЕНОК С КАРТОФЕЛЕМ

Возьмите цыпленка весом чуть больше килограмма, 150 г сливочного масла, луковицу, 30 г томат-пасты, килограмм картофеля, пучок зелени петрушки.

Подготовленную тушку цыпленка разрубите на порции и обжарьте на сливочном масле вместе с мелко порезанным луком. Затем добавьте томат-пасту, потомите немного, посолите по вкусу и влейте горячей воды. Картофель очистите, нарежьте кружочками и выложите к цыпленку. Готовьте на слабом огне, пока куриное мясо не станет мягким. При подаче на стол украсьте блюдо мелко порезанной зеленью петрушки.

### БЛИНЧИКИ С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ

Вам потребуется 3 стебля лука-порея, 2 яйца, полтора стакана молока, 2-3 столовые ложки сливочного масла для жарки лука, мука, соль, перец по вкусу, сыр, натертый на крупной терке.

Взбейте яйца, долейте молока и, постепенно подсыпая муку, замесите тесто густоты сметаны.

Лук порежьте и обжарьте в масле до мягкости. Снимите с огня, остудите и добавьте в тесто. Посолите, поперчите по вкусу и пеките блинчики на сильно разогретой сковороде на растительном масле. Масла идет примерно по чайной ложке на блин.

Готовые блинчики складывайте пополам и обильно посыпайте их тертым сыром.

### ГОРОХОВЫЕ ВАРЕНИКИ

Вам потребуется стакан гороховой муки, стакан пшеничной муки, яйцо, 1 кг мясного или ливерного фарша, большая луковица, 50 г свиного сала.

Гороховую и пшеничную муку перемешайте, добавьте яйцо, воду и замесите тесто. Раскатайте его и слепите вареники с начинкой из мяса или ливера. Вареники отварите в подсоленной воде.

Репчатый лук обжарьте на сале и приправьте им готовые вареники.

### РУЛЕТ С КАПУСТОЙ

Возьмите 1 кг картофеля, стакан муки, 2 яйца, столовую ложку тертого сыра, небольшой помидор, 2 луковицы, половину среднего кочана капусты, соль, перец по вкусу.

Картофель отварите "в мундире". Очистите и протрите, добавляя муку.

Капусту мелко порежьте и обжарьте на растительном масле вместе с луком и помидором. Затем залейте взбитыми яйцами и тушите до мягкости капусты.

Картофельную массу разровняйте и выложите на нее готовый капустный фарш. Сверните рулет, смажьте яйцом и, посыпав тертым сыром, запекайте в духовке в течение 15 минут.

### ГРИБНОЙ ГУЛЯШ

На килограмм грибов возьмите 2 красных и 4 зеленых сладких перца, 4 помидора, 4 головки репчатого лука, свиное сало для жарки.

Лук мелко порежьте и спассеруйте на сале, добавьте очищенные и промытые грибы, нарезанный соломкой перец и помидоры, нарезанные дольками. Все перемешайте и тушите до полной готовности. Воду лучше не подливать.

### ШАРЛОТКА ИЗ БЛИНЧИКОВ

На 4 стакана муки вам потребуется 3 стакана молока, 4 яйца, 2 столовые ложки сахара, немного соли. Замесите тесто и испеките блинчики.

5 яблок очистите от кожи и освободите от сердцевинки. Мелко порежьте их и присыпьте сахаром.

Возьмите глубокую кастрюлю, смажьте ее маслом или маргарином и посыпьте сухарями. На дно выложите несколько блинчиков, промажьте их маслом. Сверху уложите немного яблок. Затем снова слой блинчиков, смазанных маслом, и слой яблок. Самый последний блинный слой посыпьте сахаром. Кастрюлю поставьте в духовку и запекайте блинчики.

Готовую блинную шарлотку выложите на блюдо, перевернув кастрюлю. На стол подавайте, полив фруктовым сиропом.

**Галина НИКИТИНА.**  
г. Черепаново Новосибирской области.

Но однажды слыша в магазине обращенную к продавцу фразу: "Мне бы для кошечки путассу...", отводил глаза от этой бросовой рыбешки, приглядывая что-либо поприличней. Да и то: неказиста, иссушенная, что ли, вся какая-то. Не вышла, словом, статью: вроде рыба, а рыбьим жиром не пахнет. Не случайно и цена-то на нее по сравнению с любой другой что по прежним временам, что по нынешним ну прямо-таки бросовая.

## ПУТАССИНЫЕ КОТЛЕТЫ

Так бы и держалось во мне незаслуженно пренебрежительное отношение к этой золушке моря, если бы жена вдруг не попотчевала котлетами именно из путассу, рецепт приготовления которых ей в свою очередь подсказала подруга, заверив: "Пальчики оближешь".

Итак, килограмм путассу разморозьте, почистите, помойте, дайте воде хорошенько стечь. Разделайте под филе. Проверните через мясорубку рыбу, два ломтика вымоченной в молоке или воде и отжатой булки, одну луковицу средних размеров и 50 г сала.

Добавьте в фарш натертые на мелкой терке две средних размеров моркови (пренебреженно, она-то, как мне кажется, да майонез - требуется одна столовая ложка - и облагораживают эту рыбу-скромницу). Плюс яйцо (можно без него, на вкус не влияет). Разумеется, посолите.

Из хорошо размешанного фарша слепите обычным путем котлеты. Жарьте на подсолнечном масле.

Ну, пальчики оближывать не стоит - негигиенично. А вот что будете котлеты как семечки щелкать - гарантирую. Так что нет бросовых продуктов, есть бросовые повара!

**Иван ДЕРЕВЕНЬКИН.**  
Санкт-Петербург.



## САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ

Очищенные от пленки отварные кальмары надо нарезать тонкими длинными ломтиками. К кальмарам добавьте отварной рис, зелень укропа, нарезанный тонкими ломтиками соленый огурчик. Заправьте майонезом, сбрызните лимонным соком. В салат можно добавлять любые морепродукты: мясо криля, крабовые палочки и т.п.



В отваренную и охлажденную темную фасоль добавьте мелко рубленные грецкие или другие орехи, зелень петрушки, кинзу, специи (блюдо может быть острым или не острым, по вкусу), обжаренный на кукурузном или оливковом масле лук.

## ЛОБИО



## ПРЕЖДЕ НАДО ЗАКУСИТЬ

В краснодарском ресторане "Центральный" придерживаются добрых старых традиций 50-60-х годов: свежие продукты, натуральная кухня. Сегодня читательницам "Друга дома" мастер-повар, заведующая производством ресторана Наталья Григорьевна ПЕТРОСЯН предлагает некоторые идеи холодных закусок.

## РУЛЕТ КУРИНЫЙ

Готовится из филе куриных ножек. Его надо освободить от пленок и сухожилий, отбить так, чтобы получился ровный пласт. На середину пласта выложите взбитое яйцо с зеленью и тертым сыром, закатайте рулетом, посолите, смочите в яйце, поместите на смазанный жиром противень и выпекайте в духовке. Когда рулет подрумянится, осторожно переложите в специальную посуду (алюминиевую кастрюлю или "гусятницу"), добавьте бульона, специй, закройте крышкой и



## САЛАТ "ЗАГАДКА"



Этот салат подается на стол не перемешанным. Состоит из картофеля-фри, нарезанной свеклы, чернослива, моркови, нарезанной соломкой, салата из квашеной капусты, в центре - мясной салат (отварная нарезанная тонкими ломтиками говядина, мясо птицы со специями, майонезом). Задача салата состоит в том, что гости должны угадать, что находится в центре.





жиром противень и выпекайте в духовке. Когда рулет подрумянится, осторожно переложите в специальную посуду (алюминевую кастрюлю или "гусятницу"), добавьте бульона, специй, закройте крышкой и тушите 15 минут. Подавать рулет лучше нарезанным на ломтики.



слива, моркови, нарезанной соломкой, салата из квашеной капусты. салат (отварная нарезанная тонкими ломтиками говядина, мясо птицы со специями под майонезом). Загадка салата состоит в том, что гости долго не могут отгадать, из чего приготовлен центральный "шарик" в салате.

## ФИЛЕ СУДАКА В КЛЯРЕ

Что такое судак - знает каждая хозяйка, что такое филе судака - тоже известно. А вот настоящий кляр приготовить могут не все. Он делается не из муки, как некоторые думают, а из яично-молочной смеси с добавлением небольшого количества муки. Обжаривается судак в кляре во фритюре, а пред-



варительно филе надо замариновать с солью, перцем, соком лимона и репчатым луком.

## СОЛЕНЬЯ АССОРТИ

Идея подачи к столу этого блюда такова: фаршированные голубцы украшаются розовой квашеной капустой и маринованными кочанчиками цветной.

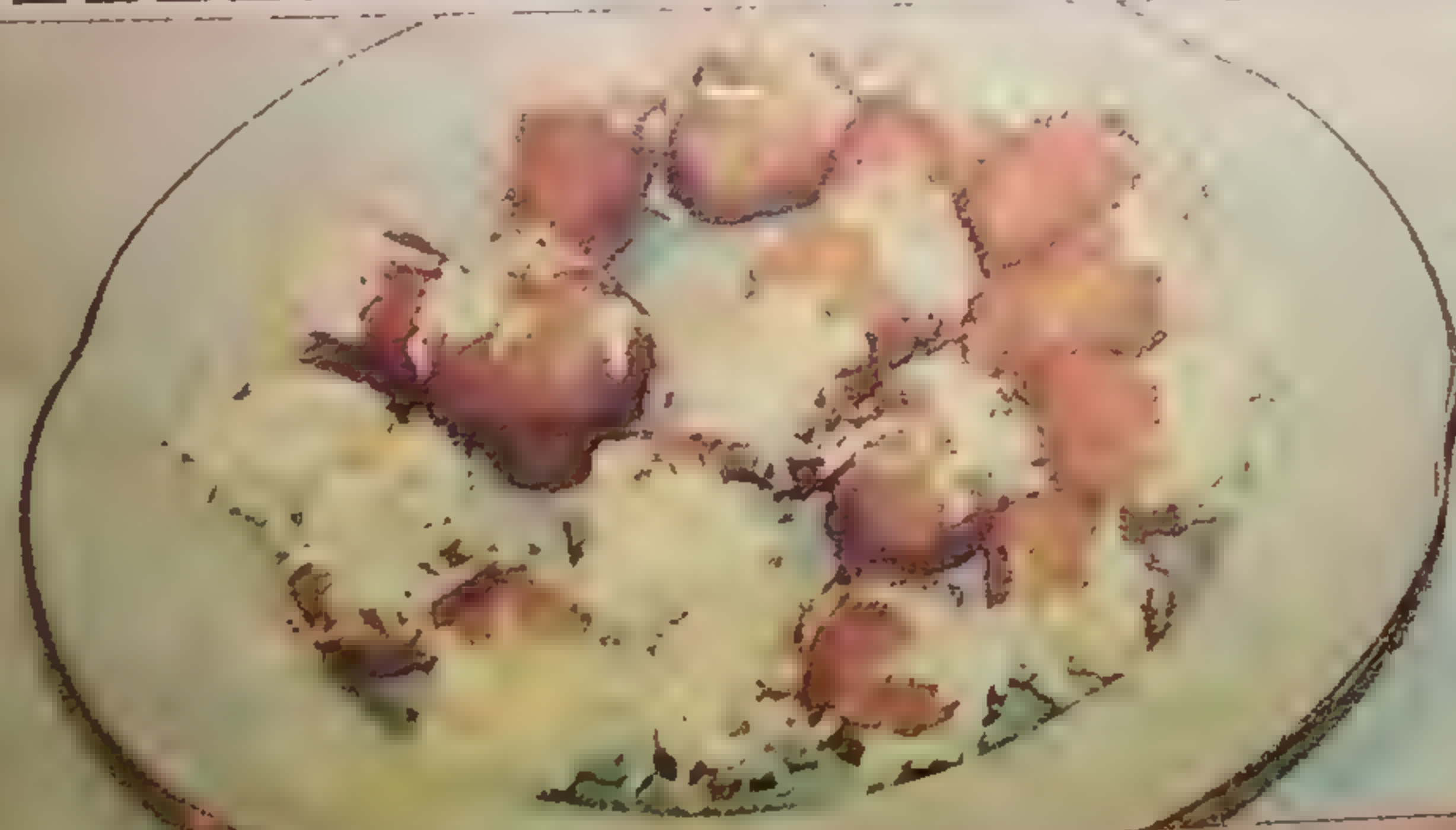
Кочан цветной капусты разделите на отдельные кочерыжки, посолите и уложите в стеклянную посуду. В кастрюлю влейте воду, столовый уксус, вскипятите, добавьте сахар, 2-3 лавровых листа, 15 горошин перца, все перемешайте, прокипятите, охладите и залейте маринадом подготовленную капусту. На 2 кг капусты - 2 стакана уксуса, 5 стаканов воды, четверть стакана сахара, столовая ложка соли.



## ПАМПУШКИ ТВОРОЖНЫЕ

Подаются в дополнение к первым и вторым блюдам (мясным или рыбным). На 300 г творога вам понадобится яйцо, 2 столовые ложки пшеничной муки, соль, сахар.

Творог смешайте с яйцом, солью, сахаром, мукой. Придайте вид шариков. Обваляйте в муке. Жарьте в большом количестве растительного масла. Горячие пампушки посыпьте тертым сыром.







Вынуждены констатировать - избавиться от волос без мучений и надолго невозможно. То есть при известной сноровке бритье - довольно безболезненная процедура, но не всем оно доступно, и после него волосы быстро вырастают. Посмотрите на мужчин после бритья: у одних кожа гладкая, словно и не было на ней волос. А у других - сизая, раздраженная, вид неопрятный. Хотя, казалось бы, процедура одна и та же... У женщин тоже с этим делом проблем хватает, не говоря уже о том, что им нередко приходится брить довольно большие площади. А при некоторых заболеваниях кое-какие средства эпиляции им вовсе противопоказаны. Например, диабетикам не рекомендуется использовать бритвы, электроэпиляторы и воск. Порезы и ранки, к которым нередко приводят подобные процедуры, могут доставить им немало неприятностей, учитывая их восприимчивость к инфекциям. А тем дамам, у кого возникли проблемы с циркуляцией крови, не следует применять горячий воск - тепло может ухудшить их состояние.

Не принимайте всерьез увещания производителей о каких-то особых свойствах бритв, предназначенных специально для женщин. От мужских моделей они

Проблема растительности на теле, увы, касается не только мужчин. И порой вопрос встает кардинально: надо с этим что-то делать. В зависимости от того решим мы срезать волосы или удалять их вместе с корнем, выбираем и средства эпиляции. В первом случае возлагаем надежды на бритвы, различные электроприборы и косметические продукты: кремы, гели и т.п. Во втором - на средства покрупнее: электроэпиляторы, щипцы, горячий или холодный воск. Если, конечно, нервы и здоровье позволяют...

## КРАСОТА ПРЕБЛЕЖИ ЖЕРТВ

чески для всего тела, за исключением тех мест, где кожа чрезвычайно чувствительна. И эффект от них более долговременный, нежели при бритье. Но все это - химические препараты. Так что не исключены аллергические реакции и раздражение, ведь активный компонент кремов, пенки, гелей, молочка, масла для удаления волос - щелочное вещество, которое растворяет волос и заставляет его отделиться от кожи. Не стоит рисковать, и, прежде чем проводить эпиляцию, лучше сначала попробовать крем на небольшом участке кожи.

Дольше всего можно не заботиться о растительности на теле, только удалив волосы с корнем. Проходит несколько недель, прежде чем они вырастают вновь. Однако это наиболее трудоемкая и требующая немалого мужества операция. Не говоря уже о том, что после нее волосы нередко прорастают довольно болезненно и неэстетично: пробиваясь к поверхности кожи, они с трудом преодолевают верхний слой эпидермиса. В результате на коже появляются пятна и раздражение.

Например, электроэпиляторы удаляют волосы вместе с

болезненным ощущениям, да и волос раз от разу все менее прочно удерживается в своем ложе.

Скорость такой эпиляции зависит от густоты волос, поэтому время процедуры может варьироваться на различных участках тела от 10 до 45 минут.

Эпиляторы с горячим воском тоже предназначены для выдергивания волосков - сразу и много. Воск подогревается в специальной посуде до полного растворения и затем накладывается шпателем на кожу. Под воздействием тепла поры раскрываются и волосы легче удаляются. Остывший воск отрывают от кожи в направлении, противоположном росту волос. При этом волосы остаются на воске.

Подобная процедура требует некоторой сноровки, особенно если вы используете прибор с кюветой и шпателем - работа с ним несколько сложнее, чем с аппликаторами системы roll-on - у них воск расплавляется внутри устройства и накладывается специальным роликом.

Вообще-то воск можно подогреть в любой посуде. Единственная проблема: как определить, что он достиг нужной температуры? В аппаратах воск не перегревается, и это делает его использование более безопасным.

### НАШИ СОВЕТЫ

- ✓ Проводите эпиляцию только чистыми приборами и на чистой коже.
- ✓ Подождите с процедурами, пока на коже есть порезы и раздражения.
- ✓ Не используйте дезодорирующие средства сразу после эпиляции - они могут вызвать боль и раздражение. Выдержите некоторую паузу.
- ✓ После горячей ванны значительно увеличивается чувствительность кожи - при этом

## РАЗМЕНЯЙТЕ, ХРИСТА РАДИ

Может ли продавец отказать продать товар, когда у него нет разменной монеты? Или потребовать, чтобы покупатель сам разменивал крупную купюру?

**Виктор СТАРОВ,**  
Тула.

Продавец не вправе предлагать покупателю вместо сдачи какие-либо товары или требовать от него размена денег - так записано в "Примерных правилах работы предприятий розничной торговли" и "Основных требованиях к работе мелко-розничной торговой сети". Продавец или кассир обязан дать вам сдачу, а где он ее возьмет - его дело.

## ДУБЛЕНКА НЕ ПОДОШЛА

Купил дубленку для мамы. Через неделю попросил заменить - ни по размеру, ни по фасону она маме не подошла. В магазине подходящей дубленки не оказалось. Тогда я потребовал вернуть деньги, предъявив чек и дубленку со всеми бирками. Продавец отказался. Я написал заявление, но ответа не дождался.

**Дмитрий ЗИНОВЬЕВ,**  
Архангельск.

Вы можете составить и подать заявление и обратиться в суд по месту жительства продавца, если он не удовлетворит ваши требования.



ло может ухудшить их состояние.

Не принимайте всерьез уверения продавцов о каких-то особых свойствах бритв, предназначенных специально для женщин. От мужских моделей они отличаются только цветом и закругленными формами. В остальном все то же - они удобны, легко моются, просты в использовании. Аналогичен и принцип действия женских и мужских моделей электробритв, разве что отверстия на поверхности бритвы для дам меньше, поскольку волосы на их теле немного тоньше, чем на лице у мужчин. Бреются этими аппаратами обычно по сухой коже. Впрочем, появились и модели, которые можно использовать даже под душем.

В отличие от механических аппаратов и электробритв кремы можно использовать практи-

но, проливаясь к поверхности кожи, они с трудом преодолевают верхний слой эпидермиса. В результате на коже появляются пятна и раздражение. Например, электропиляторы удаляют волосы вместе с корнем, захватывая их в специальные крутящиеся диски. Особенно больно с непривычки в первый раз: ведь одновременно выдирается много волос. Потом как-то притерпелись к



паузу.  
✓ После горячей ванны значительно увеличивается чувствительность кожи - при этом удаление волос может оказаться более болезненным.

**Дмитрий ЗИНОВЬЕВ.**  
**Архангельск.**  
Вы можете составить исковое заявление и обратиться в суд по месту жительства или по месту нахождения ответчика. Приложите к иску чек на товар и претензию. В соответствии со ст. 17 закона РФ "О защите прав потребителей" вы освобождаетесь от уплаты госпошлины. Не забудьте присовокупить к иску все платежные документы, чтобы предъявить их в суде для подтверждения ваших расходов.

## ВСЮДУ ДЕНЬГИ, ГОСПОДА

За пользование библиотекой в нашем институте приходится платить. Разве это справедливо?

**Бэлла НИЗКО.**  
**Санкт-Петербург.**

Студенты высших учебных заведений имеют право бесплатно пользоваться библиотеками, информационными фондами, услугами учебных, научных, лечебных и других подразделений государственных вузов в порядке, оговоренном в уставе учебного заведения (п. 2 статьи 16 закона РФ "О высшем и послевузовском профессиональном образовании" от 22.08.96). В государственном вузе работники библиотеки не вправе вымогать со студентов деньги.

**Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос".**



Мужчина и женщина долгое время жили в гражданском браке. Совместно была приватизирована квартира. Один из них умер. У каждого была раньше семья, дети. Причем у мужчины юридически брак не расторгнут. Как в этом случае распределяются доли в квартире, и может ли один из наследников добровольно отказаться от своей доли и какие документы для этого нужны?

**В. ЛЕБЕДИКИНА.**  
**г. Артемовский**  
**Свердловской области.**

## КАК ДЕЛИТЬ КВАРТИРУ?

Поскольку брак был гражданским, то есть не зарегистрирован в органах ЗАГС, то и наследование по закону не действует. Если квартира была приватизирована

совместно, то после смерти одного из проживавших в ней имеет право на половину. Вторая половина делится в соответствии с законодательством между наследниками умершего, которыми являются дети и сестра, с которыми он состоял в браке. Если же квартира была приватизирована только одним из супругов, то наследовать надо обратиться в нотариальную контору, в которой заведено дело о наследовании, и попросить нотариуса оформить отказ от своей доли наследства.

## НА РОДИТЕЛЕЙ НЕ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

Я вызвала к себе жить родителей. Чтобы отец мог устроиться на работу, я их прописала. Будет ли на престарелых родителей распространяться право на новую жилплощадь, если они прописаны после подачи моего заявления и постановления меня на очередь для улучшения жилищных условий?

**Наталья ТЕРЕХОВА.**  
**Мытищи Московской области.**

- Постольку поскольку вы подали заявление на улучшение жилищных условий до того, как родители прописались у вас, расчет жилплощади на них распространяться не будет. Теоретически существует возможность изменить документы в связи с новыми обстоятельствами, однако практика показывает, что это маловероятно.

## РЕШЕНИЕ ПРИМЕТ СУД

У меня двухкомнатная квартира, прописаны семь человек. А проживаем мы вдвоем - я и двое детей. Платить мне приходится за семерых, все остальные платить отказываются. Мать неизвестно где, пять лет живет без паспорта, сестра с сыном живут у мужа.

Можно ли мне выписать мать и сестру с сыном, если они не проживают в данной квартире более 5 лет?

**Ирина М-ва.**  
**Астрахань.**

В соответствии с существующим жилищным законодательством вы не можете по своей воле выписать кого-либо из зарегистрированных в квартире. Однако, если вы долгое время живете так, как вы говорите, вы вполне можете обратиться в суд. Принудительная выписка с жилплощади - компетенция суда.

**Дарья МОРОЗОВА,**  
член Гильдии российских адвокатов.





Итак, вы остались без работы. К сожалению, в наше время от этого не застрахован никто. Знакомых в фирмах у вас нет, строить коттеджи и ремонтировать квартиры, равно как и ездить в Турцию за шмотками, вы не умеете. Следовательно, вы берете газету с объявлениями и, глубоко вздохнув, "садитесь на телефон". Возможно, советы врача-психолога **Алексея АЛЕКСЕЕНКО** помогут вам правильно вести себя в этой непростой ситуации.

## ХОЧУ РАБОТАТЬ!

- Прежде всего стоит настроиться на долгий поиск. Не надо опускать руки даже после двадцать восьмого отказа. Продолжайте звонить. Куда?

Искать работу лучше всего с помощью специализированных изданий типа "Работа для вас". В "общих" газетах в основном предлагают тот или иной вид торговли, причем чаще всего неходовым товаром типа приснопамятного "Гербалайфа". Не "покупайтесь" на модное слово "маркетинг" и обещание зарплаты в несколько сот долларов. Лучшее, что вам предложат, - процент от продаж. Если только вы не подозреваете в себе таланта коммивояжера, от таких объявлений лучше отказаться.

Выберите объявления, где характер предстоящей работы, равно как и требования к претенденту, определены более или менее четко. И - за телефон. Что и как говорить? Даже если вы человек, как говорится, "бесшумный", не пугайтесь: "интерес" появляется после первого звонка. Вы можете начать с вопроса и закончить предложением.

Итак, вы остались без работы. К сожалению, в наше время от этого не застрахован никто. Знакомых в фирмах у вас нет, строить коттеджи и ремонтировать квартиры, равно как и ездить в Турцию за шмотками, вы не умеете. Следовательно, вы берете газету с объявлениями и, глубоко вздохнув, "садитесь на телефон". Возможно, советы врача-психолога **Алексея АЛЕКСЕЕНКО** помогут вам правильно вести себя в этой непростой ситуации.

форма вежливого отказа - никто и никогда вам звонить не будет. Но уж если вас пригласили на собеседование... Психологи утверждают, что впечатление от человека на 90 процентов складывается в первые 90 секунд общения, то есть в буквальном смысле встречают по одежке. Поэтому, если вы заинтересованы в работе, постарайтесь понравиться нанимателю с первого взгляда. Не надо впадать в крайности: не старайтесь убедить человека, что вы согласны на любую работу - это создаст вам имидж неудачника, но и не ведите себя развязно, показывая, что вам в принципе наплевать, возьмут вас на работу или нет. Оптимальный вариант - золотая середина, эдакий акт купли-продажи. Вы продаете свои руки, голову, свои производственные навыки, которые соответственно работодатель волен покупать или не покупать. То же и в одежде: оптимальный стиль - деловой, даже безлико-деловой. Для женщин - минимум украшений: дело в том, что, например, яркая брошка на лацкане или вычурные серьги обладают гипнотизирующим эффектом.

## УБОРКА ВО СНЕ И НАЯВУ

Давно известно, что сны очень часто помогают решению насущных проблем. Но не всегда мы хорошо помним наши сны. Сновидение почти целиком забывается, стоит нам открыть глаза. Существует несколько техник запоминания сновидений, чтобы не дать им ускользнуть. Самая простая - вести дневник. Записывайте все, что помните, пусть сначала это и будет немного. Если сон вспомнить не удастся и остается лишь смутное чувство досады и обиды или, наоборот, умиротворенности - запишите все об этих чувствах. Чтобы лучше запомнить сны, перед тем как лечь спать, посидите на кровати, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и расслабьтесь. Потом скажите себе: "Сегодня я хочу запомнить сон, и я его запомню! Как только я проснусь, я его сразу же запишу!" Не забудьте положить рядом с кроватью бумагу и ручку. И помните, что образы сновидений могут искажаться из-за употребления алкоголя, приема снотворных и укладывания за полночь. Через несколько недель ваш методический труд принесет результаты: проглядывая дневник, вы увидите в нем повторяющиеся образы, ситуации и ощущения - и тогда стоит постараться соотносить их с проблемами, которые вы испытываете в реальной жизни.

Вот несколько самых частых разновидностей снов.

**Сны об уборке дома.** Чаще всего такие сны указывают на то, что ваша голова обременена

слишком многими текущими заботами, которые вы не можете рассортировать по полочкам, и подсознательно ищете во сне решения, как вам навести в жизни порядок, которого вам не достает. Такие сновидения могут приводить даже к расстройствам сна. Постарайтесь разложить все ваши дела по степени важности и внушить себе, что вы больше не будете смешивать важные дела со второстепенными. Ваш сон сделается намного легче и спокойней.

**"Учащие" сны.** Сны, которые напрямую предлагают решение занимающей вас проблемы. Например, у вас протек кран, и вам снится, что слесарь его починил. В таких снах вы можете встречаться с людьми, которых уважаете: близким другом, родителями, учителем, и они будут предлагать вам свое решение ваших проблем. Нередко события этих снов повторяются в жизни почти в таком же виде.

**Сны-предвидения.** Это когда вы видите проблеск своего будущего: переезд на новую квартиру или переход на другую работу. Обычно эти сны говорят о том, что подсознательно вам давно хочется сделать, и укрепляют вашу решимость двинуться к желанной цели.

**Сны со внешним вмешательством.** Сны, в которых то, что вас будит: будильник или включающееся утром радио, - становится неотъемлемой частью ваших сновидений. Очень часто они могут предупреждать вас об опасности: например, вы можете просыпаться от боли, которой по пробуждении уже не

чувствуете, а это значит, что в вас зреет какая-то болезнь и надо показаться врачу.

**Сны-видения или пророческие сны.** Редчайший тип сновидений. В таких снах вам является некто (возможно, друг, а возможно, существо высшего порядка), наделяющий вас даром сверхчувственного прозрения, и вы в тот же миг видите, как можно решить занимающие вас проблемы, порой находя совершенно новый и неожиданный подход. После таких снов люди испытывают огромное облегчение и душевный подъем.

**Кошмары.** Кошмары надо расценивать как важнейший сигнал о том, что в вашей жизни что-то не в порядке. Причины кошмаров могут быть самыми разными: от стресса и употребления алкоголя до неудобной позы, которую вы приняли во сне. Очень часто кошмары "берут на себя" ваши страх и растерянность перед жизнью и помогают четко определить стоящие перед вами проблемы и спокойней подойти к их решению.

**Повторяющиеся сны.** Говорят о том, что вас все время гложет и в чем вы не можете разобраться. Чем скорее вы научитесь воспринимать "послания" таких снов и в первую очередь избавляться от тех проблем, о которых они говорят, тем скорее эти сновидения уйдут, а ваша жизнь станет спокойней и упорядоченней.

По материалам журнала "Бест" подготовила Елена ЛАНЕЦКАЯ.

своих обязанностей как можно более четко.

И наконец, зарплата. Если вы худы, вы устраиваетесь на

НЕПЕБНЫЙ



...деловой, как говорится, не пугайтесь: "иммунитет" появляется после третьего-шестого звонка. Вы перестаете глотать слова и забывать, в каком году вы окончили вуз. Но тем не менее стоит записать на листочке то, что вы хотите сказать. А не забыть сказать нужно следующее: после того как вы поздороваетесь (не поленитесь вместо быстрого "здрасьте" выговорить "добрый день") и скажете, что беспокоите по объявлению, стоит сделать 3-4-секундный перерыв, давая возможность собеседнику либо поздороваться в ответ, либо задать вопрос. Затем не торопясь перечислите все ваши достоинства (соответствующие требованиям, заявленным в объявлении): возраст, образование, владение компьютером и т.д. Говорить нужно кратко, отчетливо, спокойным голосом. Можно чуть-чуть преувеличить: например, если вы владеете компьютером более или менее, не грех назвать себя "средним пользователем". Вам могут задать пару вопросов типа "почему позвонили именно нам" или "почему ушли с прежнего места". На первый вопрос отвечайте откровенно, что звоню, мол, по объявлениям, ищу работу, на второй - "сокращение штатов" (проверять все равно не будут). Далее следует сделать еще одну 3-секундную паузу. Скорее всего, последует вопрос о характере последней работы и о том, сколько бы вы хотели получать. На первый вопрос ответьте по возможности кратко, а по поводу желаемого заработка стоит сказать примерно следующее: "Мне бы хотелось сначала ознакомиться с производством вообще и со своими обязанностями конкретно".

Далее возможны два варианта развития событий: либо вам предложат прийти на собеседование, либо попросят оставить координаты (могут и просто сказать: "Вы нам не подходите"). Чаще всего просьба "оставить координаты" есть

...деловой, как говорится, не пугайтесь: "иммунитет" появляется после третьего-шестого звонка. Вы перестаете глотать слова и забывать, в каком году вы окончили вуз. Но тем не менее стоит записать на листочке то, что вы хотите сказать. А не забыть сказать нужно следующее: после того как вы поздороуетесь (не поленитесь вместо быстрого "здрасьте" выговорить "добрый день") и скажете, что беспокоите по объявлению, стоит сделать 3-4-секундный перерыв, давая возможность собеседнику либо поздороваться в ответ, либо задать вопрос. Затем не торопясь перечислите все ваши достоинства (соответствующие требованиям, заявленным в объявлении): возраст, образование, владение компьютером и т.д. Говорить нужно кратко, отчетливо, спокойным голосом. Можно чуть-чуть преувеличить: например, если вы владеете компьютером более или менее, не грех назвать себя "средним пользователем". Вам могут задать пару вопросов типа "почему позвонили именно нам" или "почему ушли с прежнего места". На первый вопрос отвечайте откровенно, что звоню, мол, по объявлениям, ищу работу, на второй - "сокращение штатов" (проверять все равно не будут). Далее следует сделать еще одну 3-секундную паузу. Скорее всего, последует вопрос о характере последней работы и о том, сколько бы вы хотели получать. На первый вопрос ответьте по возможности кратко, а по поводу желаемого заработка стоит сказать примерно следующее: "Мне бы хотелось сначала ознакомиться с производством вообще и со своими обязанностями конкретно".

Еще один очень важный момент: если, войдя в помещение, вы видите сидящего "работодателя", который не спешит встать при вашем появлении, не стойте столбом. Даже если вам не предлагают сесть, стоит коснуться спинки стула пальцами с вопросом "Вы позволите?". Здесь срабатывает забавный психологический казус: человек не спешит встать при вашем появлении - естественно он хочет подчеркнуть свое господствующее положение. Но при этом, не предлагая собеседнику сесть, он подсознательно относится к нему негативно будучи вынужденным смотреть на него снизу вверх, то есть оказавшись в подчиненном положении. Так что беседовать лучше сидя. И если после того, как вы "испросили позволения", вам все равно не предложат сесть, значит, ваш будущий работодатель просто хам. А он такой вам нужен?

Если вы чувствуете, что вас, скорее всего, примут, поинтересуйтесь, чем вы должны будете заниматься. Оптимальный вариант - если вам предложат ознакомиться с должностной инструкцией. Если таковой нет, постарайтесь уяснить границы

...деловой, как говорится, не пугайтесь: "иммунитет" появляется после третьего-шестого звонка. Вы перестаете глотать слова и забывать, в каком году вы окончили вуз. Но тем не менее стоит записать на листочке то, что вы хотите сказать. А не забыть сказать нужно следующее: после того как вы поздороуетесь (не поленитесь вместо быстрого "здрасьте" выговорить "добрый день") и скажете, что беспокоите по объявлению, стоит сделать 3-4-секундный перерыв, давая возможность собеседнику либо поздороваться в ответ, либо задать вопрос. Затем не торопясь перечислите все ваши достоинства (соответствующие требованиям, заявленным в объявлении): возраст, образование, владение компьютером и т.д. Говорить нужно кратко, отчетливо, спокойным голосом. Можно чуть-чуть преувеличить: например, если вы владеете компьютером более или менее, не грех назвать себя "средним пользователем". Вам могут задать пару вопросов типа "почему позвонили именно нам" или "почему ушли с прежнего места". На первый вопрос отвечайте откровенно, что звоню, мол, по объявлениям, ищу работу, на второй - "сокращение штатов" (проверять все равно не будут). Далее следует сделать еще одну 3-секундную паузу. Скорее всего, последует вопрос о характере последней работы и о том, сколько бы вы хотели получать. На первый вопрос ответьте по возможности кратко, а по поводу желаемого заработка стоит сказать примерно следующее: "Мне бы хотелось сначала ознакомиться с производством вообще и со своими обязанностями конкретно".

своих обязанностей как можно более четко.

И наконец, зарплата. Если там, куда вы устраиваетесь на работу, есть тарифная сетка, никаких проблем. Если же вопрос "Сколько бы вы хотели получать?" задан вам "в лоб", не стесняйтесь отвечать на него конкретно (обтекаемый ответ, приведенный выше, уместен только в предварительном телефонном разговоре), тем более что "рамки" зарплаты обычно указаны в объявлении. Лучше всего называть сумму поближе к нижней границе. Например, если в объявлении написано "з/п от 3000 рублей", уместно сказать "три с половиной - четыре тысячи". В принципе ваши "пожелания", скорее всего, ни к чему не приведут, но дадут работодателю понять, что вы цените себя.

Итак, резюмируя все выше-сказанное, необходимо:

- Не проявлять неразумной инициативы: отвечать на вопросы предельно конкретно, не растекаться мыслью по древу и не описывать детально характер прошлой работы, после каждого ответа выдерживать паузу.

- Ни в коем случае нельзя: акцентировать внимание на своих недостатках, говорить, что вы согласны на любую работу и любой "оклад жалованья".

И повторяю - не комплексуйте, если вам все время отказывают. В конце концов, соискателей много. Практика показывает, что, если человек не страдает завышенной самооценкой, он рано или поздно находит себе работу - как минимум временную. А главное, не бойтесь менять профессию. Конечно, из учителя литературы вряд ли выйдет физик, а из инженера-электронщика - фармацевт, однако и учитель, и инженер вполне могут стать референтами, работниками складов, то есть овладеть любой профессией, не требующей узкой специализации.

**Записал  
Алексей ТУМАНОВ.**

...деловой, как говорится, не пугайтесь: "иммунитет" появляется после третьего-шестого звонка. Вы перестаете глотать слова и забывать, в каком году вы окончили вуз. Но тем не менее стоит записать на листочке то, что вы хотите сказать. А не забыть сказать нужно следующее: после того как вы поздороуетесь (не поленитесь вместо быстрого "здрасьте" выговорить "добрый день") и скажете, что беспокоите по объявлению, стоит сделать 3-4-секундный перерыв, давая возможность собеседнику либо поздороваться в ответ, либо задать вопрос. Затем не торопясь перечислите все ваши достоинства (соответствующие требованиям, заявленным в объявлении): возраст, образование, владение компьютером и т.д. Говорить нужно кратко, отчетливо, спокойным голосом. Можно чуть-чуть преувеличить: например, если вы владеете компьютером более или менее, не грех назвать себя "средним пользователем". Вам могут задать пару вопросов типа "почему позвонили именно нам" или "почему ушли с прежнего места". На первый вопрос отвечайте откровенно, что звоню, мол, по объявлениям, ищу работу, на второй - "сокращение штатов" (проверять все равно не будут). Далее следует сделать еще одну 3-секундную паузу. Скорее всего, последует вопрос о характере последней работы и о том, сколько бы вы хотели получать. На первый вопрос ответьте по возможности кратко, а по поводу желаемого заработка стоит сказать примерно следующее: "Мне бы хотелось сначала ознакомиться с производством вообще и со своими обязанностями конкретно".

...деловой, как говорится, не пугайтесь: "иммунитет" появляется после третьего-шестого звонка. Вы перестаете глотать слова и забывать, в каком году вы окончили вуз. Но тем не менее стоит записать на листочке то, что вы хотите сказать. А не забыть сказать нужно следующее: после того как вы поздороуетесь (не поленитесь вместо быстрого "здрасьте" выговорить "добрый день") и скажете, что беспокоите по объявлению, стоит сделать 3-4-секундный перерыв, давая возможность собеседнику либо поздороваться в ответ, либо задать вопрос. Затем не торопясь перечислите все ваши достоинства (соответствующие требованиям, заявленным в объявлении): возраст, образование, владение компьютером и т.д. Говорить нужно кратко, отчетливо, спокойным голосом. Можно чуть-чуть преувеличить: например, если вы владеете компьютером более или менее, не грех назвать себя "средним пользователем". Вам могут задать пару вопросов типа "почему позвонили именно нам" или "почему ушли с прежнего места". На первый вопрос отвечайте откровенно, что звоню, мол, по объявлениям, ищу работу, на второй - "сокращение штатов" (проверять все равно не будут). Далее следует сделать еще одну 3-секундную паузу. Скорее всего, последует вопрос о характере последней работы и о том, сколько бы вы хотели получать. На первый вопрос ответьте по возможности кратко, а по поводу желаемого заработка стоит сказать примерно следующее: "Мне бы хотелось сначала ознакомиться с производством вообще и со своими обязанностями конкретно".

## ЦЕЛЕБНЫЙ СВЕТ ЗВЕЗД



По мнению польского профессора Анджея Броздяка, свет далеких звезд очень полезен для человеческого здоровья. Он не только повышает энергетику организма, но и улучшает тонус, благоприятно воздействует на настроение и снимает стрессы.

Ученый объясняет это мельчайшими микродозами всевозможных излучений, которые попадают на сетчатку глаза. В подтверждение своей гипотезы Броздяк упоминает иридодиагностику (на глаз проецируются все наши органы) и гомеопатию (лечение микродозами). Такое сопоставление помогает понять, что и в звездной терапии есть свой скрытый смысл.

Кроме того, звезды оказывают на нас и своеобразное магическое влияние, которое особенно ощутимо при наблюдении таких созвездий, как Кассиопея, Лебедь, Орион, Бык, Близнецы. Полезно наблюдать звезды и для общего развития, особенно если приобрести карту звездного неба и научиться различать созвездия.

**Ольга ФУРЦОВА.**







# МАЛЫШ И БОБИК

*В разных семьях бывает по-разному. У одних сначала появляется в доме животное, а уж потом рождаются дети. У других, скажем, собаку приобретают для уже подрастающих детей. Но в любом случае обе эти ситуации требуют знаний о том, как воспитывать и детей, и животных.*

Чаще всего ребенок и его четвероногий друг быстро находят общий язык. Но не всегда все складывается идиллически. Например, некоторые взрослые собаки нетерпимо относятся к появлению маленького ребенка. И тогда они становятся угрозой для него. Поэтому никогда нельзя оставлять малыша один на один со взрослой собакой, которая уже давно живет в доме. Ведь невозможно предугадать поступки ни того, ни другого.

Собака относится к семье как к стае, в которой у нее прочное положение. Появление нового члена семьи нарушает установившуюся в этой "стае" иерархию. И даже самая добрая собака может проявить агрессивность, если почувствует угрозу своему месту в этой иерархии. Поэтому собаке надо помочь четко определить свое новое положение в семье.

Например, если до рождения ребенка хозяин или хозяйка уделяли собаке много времени, то после появления малыша

нельзя это время резко ограничивать. Ведь животное чувствует себя брошенным. Лучше сделать так, чтобы контакты с ребенком стали для собаки своеобразным поощрением. Например, если собака в присутствии ребенка ведет себя послушно, дает ему себя погладить, то ее тут же следует поощрить тем, что она больше всего любит (лакомством, почесыванием за ушами, ласковым словом, на которое она лучше всего реагирует).

Кроме того, еще до рождения ребенка собаку следует приучить к ласкам и прикосновениям, которые раньше были ей незнакомы. Например, если она не любит, когда ее треплют за уши или берут рукой за хвост, надо с помощью поощрений приучать ее к этому - ведь дети за все хватаются. Если собака привыкла спать на диване или в кресле (а неизвестно, будет ли

это возможно после появления ребенка), следует ее приучить к другим местам. Кроме того, надо дать животному понять, в какие места в квартире ей нельзя заходить. Например, надо отучить ее заходить в комнату, предназначенную для будущего ребенка.

Таким образом, шаг за шагом вы сможете подготовить собаку к увеличению состава семьи. Тогда все пройдет бесконфликтно и даже с пользой для новорожденного. Ведь вообще собаки любят детей. И присутствие животного в доме может оказать сильное положительное воздействие на формирование психики и характера малыша. Кроме того, детей, общающихся с животными, и воспитывать легче.

**Хелена ЧЕХОВСКА,**  
польский врач-психолог.



Спрос на цыплят нынче, судя по жизни, будет немалый. С чего начинается их выращивание? Не с покупки. Сегодня на первом плане корма! Вот и прикиньте свои возможности. О них бы с осени позаботиться... Так что тем, у кого есть огородец, кто зимой сушил картофельные очистки и сухарики на батареях, а летом...

## ПО ВЕСНЕ ПОКУПАЮТ, ПО ОСЕНИ СЧИТАЮТ

прямая: меньше хлопот, через пару месяцев занесутся. Правда, они не всем по карману.

Маленьких цыплят на вторые сутки учат клевать. Порежут вкрутую сваренное яйцо на чистый лист бумаги, берут карандаш или палочку и концом постукивают около корма. Цыплята тут как тут, начинают подклевывать. Далее...



Спрос на цыплят нынче, судя по жизни, будет немалый. С чего начинается их выращивание? Не с покупки. Сегодня на первом плане корма! Вот и прикиньте свои возможности. О них бы с осени позаботиться... Так что тем, у кого есть запасец, кто зимой сушил картофельные очистки и сухарики на батареях, будет проще. Исходя из запасов, материальных средств, и решают, сколько покупать цыплят.

Те, кто впервые решил выращивать цыплят, должны определить, где они будут жить. И вначале, и когда подрастут. Недельно-другую - в коробке в жилом доме. Сегодня на садовых участках птичники не в диковинку. Но где его разместить? Для цыплятника лучшее место - солнечное. Дорогое сооружение не требуется, но желательно, чтобы оно не было пугалом на подворье, вписывалось в архитектуру участка. Западную и северную стороны птичника делают глухими, остальные - сетчатыми, обтянутыми пленкой, которая снимется летом. Капитальный дом для кур делают невысоким, метра полтора, чтобы сподручно было в нем убирать.

Хорошо смотрится цыплятник в виде двухэтажного теремка: на первом - вольтер, выгул для птицы; на втором - спальня с окном, насесты, а подрастут молодки - гнезда поставите в затененных местах. На чердаке теремка можно устроить кладовку для сена и зерна. Кстати, хранить его нужно в металлических емкостях с крышками, чтобы не плодить грызунов. Этажи между собой соединяют приставной лесенкой и трапом, по которому будут подниматься цыплята и куры. В кладовку вход с улицы, через чердачную дверь.

Как перевозить цыплят? С базара ли, на садовый участок - дорога зачастую неблизкая, застудить можно. С рынка лучше всего везти в картонной коробке, дно которой застилают чистой тряпочкой и слоем сенной трухи. Отверстия в боках коробки не нужны, птенцам хватит воздуха без них. А вот о чистоте побеспокоиться следует: желательно протереть изнутри и снаружи слабым раствором марганцовки, заплести коробку высушить. Желательно продезинфицировать и кормушки, и по-

Покупайте здоровых цыплят. Тех, что уверенно стоят на ногах, хорошо реагируют на звуки, с пуповиной без следов крови. Они подвижны, пальчики не искривлены, глазки поблескивают, выпуклые, чистый, верхняя и нижняя

## ПО ВЕСНЕ ПОКУПАЮТ, ПО ОСЕНИ СЧИТАЮТ



части клювиков сходятся в острое, не перекрещиваются. Ну а если проморгали, купили ослабленных цыплят, держите их отдельно (на более щадящем режиме), пока не окрепнут.

Сам выращиваю цыплят с наседкой. Она лучше понимает их птичий язык. Знает, когда малышам холодно, в первые дни больше сидит на выводке, чем ходит с ними. Она же обучает их разыскивать корм, оберегает от хищников. Инкубаторские куры теряют, правда, инстинкт к насиживанию. Но среди цветных кур найти мамашу можно. Или прикупить на стороне. Но в этом случае следует помнить, что она пригостила загнеститься дома, а ее принесли в незнакомую обстановку. Посадите ее на яйца на чердаке, в кладовке.

Даже самая крупная курица может высидеть где-то около полутора десятка цыплят. Но обогреет и больше. Подкупите ей еще десяток инкубаторских того же возраста, посадите в темноте. Приемши быстро пригреются.

Если курицы нет, то придется самим выращивать молодняк. Первые дни он больше всего нуждается в тепле. Привезли с базара - ставьте коробку к батарее. Не помешает и настольная лампа сверху. Если цыплятам холодно, они жмутся друг к другу, тепло - лежат свободно. Если отключили электроэнергию, ныне такое бывает, внутри по углам картонной коробки ставят трехлитровые банки с горячей водой, обернутые тряпками. Сверху и с боков, конечно, коробку укрывают.

В первые дни жизни цыплят закладывается фундамент их будущего здоровья, оно у них на языке. Комбикорм нужно давать только птичий. Комбикорм для свиней содержит недопустимое для цыплят количество соли, а для крупного рогатого скота - годится, но в нем много белка. Птичий - и тот просеивают: покрупней взрослой птице, помельче цыплятам. Не годится и залежалое, подпорченное зерно.

Начинающим птицеводам лучше покупать 3-4-месячных молодок. Выгода

прямая: меньше хлопот, через пару месяцев занесутся. Правда, они не всем по карману.

Маленьких цыплят на вторые сутки учат клевать. Порежут вкрутую сваренное яйцо на чистый лист бумаги, берут карандаш или палочку и концом постукивают около корма. Цыплята тут как тут, начинают подклевывать. Далее ваша помощь не нужна, все пойдет своим чередом: тот, кто научился, будет учить неумех. Слабым раствором марганцовки следует поить цыплят во время первых двух кормлений. Он необходим для дезинфекции цыпльего кишечника, но излишки марганцовки могут убить полезную микрофлору организма. В дальнейшем цыплят поят кипяченой водой, зерно для каш промывают. Не дают птенцам ни слишком горячего, ни холодного корма. Чтобы росли как на дрожжах, добавляют в каши не только сваренное яйцо, но и тривитамин с расчетом по капле на голову, рыбий жир.

В первые дни малышам полезен творог, подросшим стоит накопать червей, нарезать салат из свежей зелени, перемешав его с мелким комбикормом, дробленным зерном. Корм должен быть разнообразным, поскольку организму цыплят нужны разные микроэлементы.

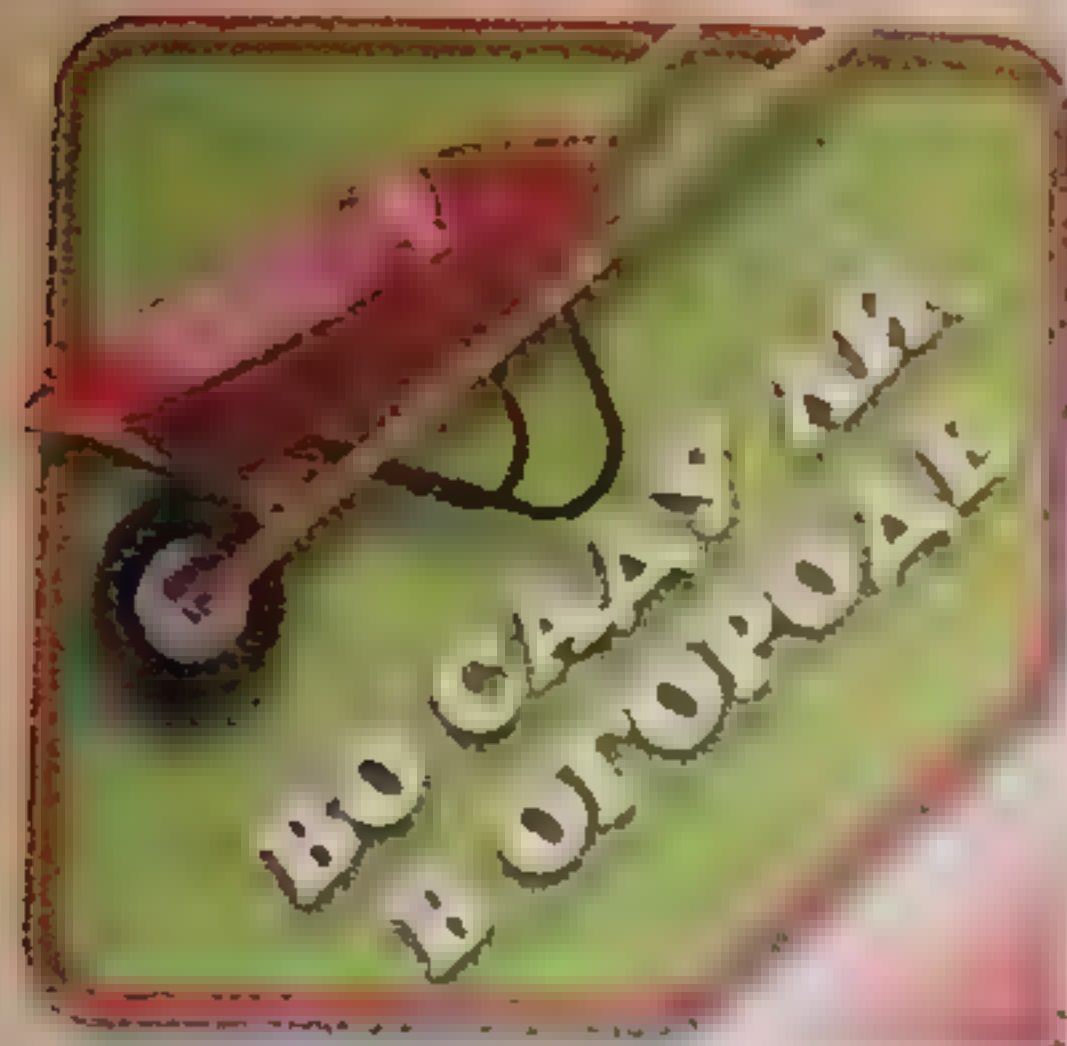
Подросших цыплят в погожие, теплые дни выносят во двор, выпускают или в обычные теплицы, или в сбитые специально для них переносные, перемещая их на места, где лучше греет солнышко: здесь им теплее, не так страшны хищники.

При выращивании молодняка забот много в первую неделю, потом все пойдет само по себе. Подросшие, они начинают набирать силу день ото дня. Кстати, становятся прекрасными помощниками в саду, на огороде, склевывают букашек, жучков - разнообразных вредителей. Без ядохимикатов увеличат урожай. Квочка-мама в первые дни не уводит свое потомство далеко от дома, оберегая его от хищников. Будет регулярно приводить его к крыльцу, месту кормления. Выросшие цыплята без клуши ведут себя так же.

Куры, бывает, разрывают грядки. Но и тут есть выход. Их нужно выпускать на огород за часок перед заходом солнца и "попасти", как говорят птицеводы. Они тогда не будут грести ногами, им бы скорее склевать что на земле, а не в земле, поскольку пора на насест. Далеко не уходят, понимают команды "Нельзя, вернитесь".

Георгий КОСТЕЛЬНИК.

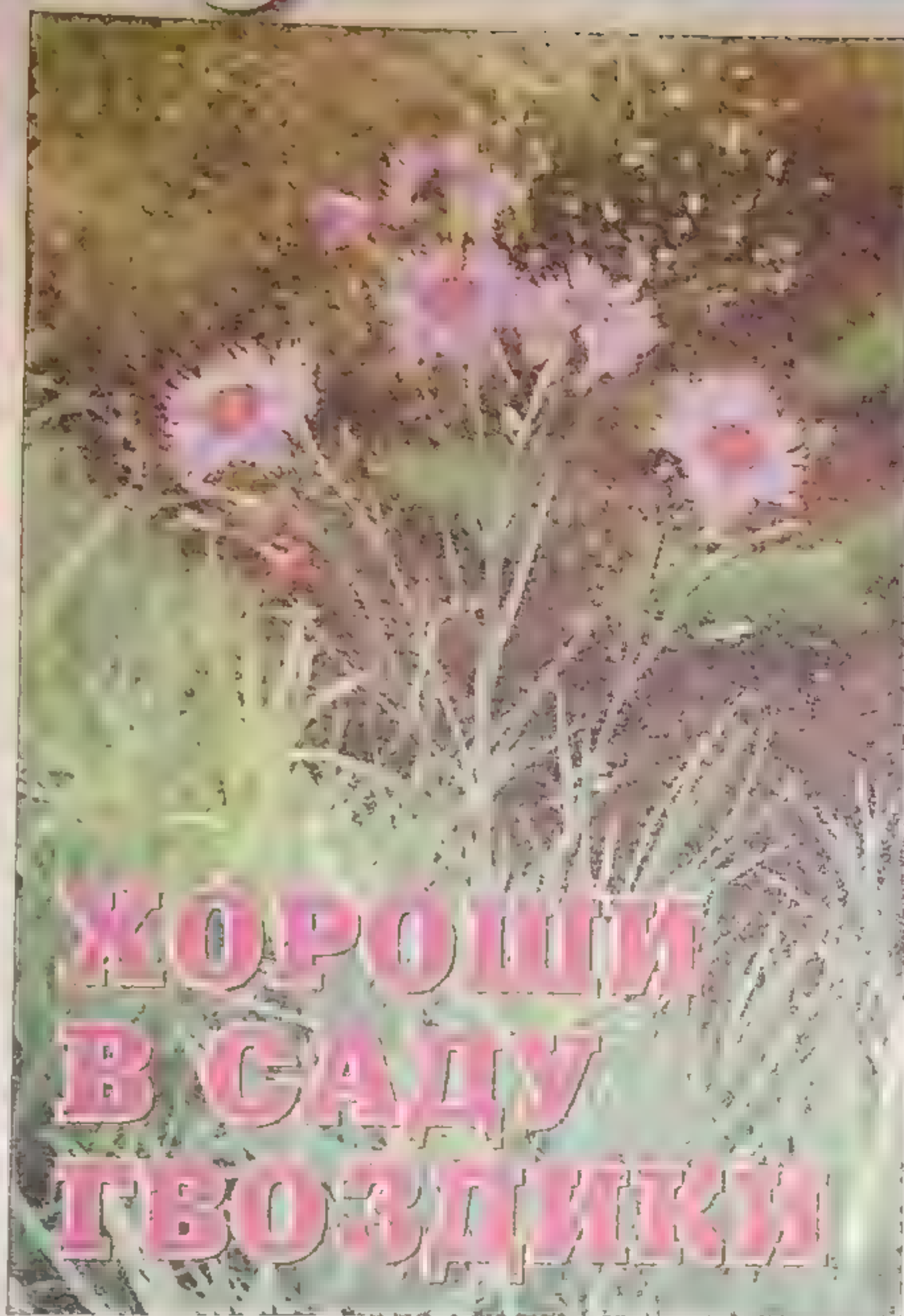




Гвоздику обычно считают растением южным, пригодным только для составления букетов. Действительно, срезочные сорта достаточно теплолюбивы. Однако существует множество других видов гвоздик, которые могут расти и в умеренной зоне.

Наиболее известная из них - гвоздика турецкая. Это двулетнее растение, которое образует довольно крупные и высокие соцветия. Турецкая гвоздика любит тепло, но в условиях средней полосы зимует безо всякого укрытия. Этот цветок может стать прекрасным украшением клумбы или использоваться для срезки.

Гвоздики китайская и шабо - однолетники. По внешнему виду они очень похожи на те цветы, из которых составляют букеты. Правда, размеры их более скромные. Высота цветоносов обычно не превышает 25-30 сантиметров. Эти виды гвоздик зацветают через 2-2,5 месяца после посева. Крупные махровые цветы не перестают образовываться на растениях вплоть до самых морозов.



ХОРОШИ  
В САДУ  
ГВОЗДИКИ

К многолетним гвоздикам относятся виды перистая и травянка. Эти невысокие (до 20 см) растения как будто специально созданы для оформления небольших клумб или альпийских горок. Постепенно разрастаясь, они образуют сплошной зеленый ковер, над которым возвышаются простые, но зато очень ароматные цветы.

НЕ БОИТСЯ ЗАМОРОЗКОВ.  
НО СТРАДАЕТ ОТ ПТИЦ

Несколько лет назад, если помните, весной были сильные заморозки. Много цветов яблоневых да вишневых погибло. Считаю, больше половины урожая ушло. Этот поздний морозец. Тогда же я побывал в гостях у одного знакомого

сизые плоды пачкают не хуже черники.

А какое чудесное из ирги варенье! Незаметные до этого семечки после варки придают ягодам очень приятный терпкий вкус. Но совсем не такой, как у черноплодной рябины, не вяжущий, а пряный,

Несмотря на огромный интерес ко всему "огородному", мы почему-то зачастую ограничиваемся только широко распространенными растениями и овощами. Среди незаслуженно забытых - эндивий.

Между тем это весьма распространенный на Западе зимний свежий овощ. Его в основном выращивают на севере Франции, но растет он в любом климате. В нем много минеральных солей (кальций, магний) и очень мало калорий. Его даже и мыть не надо - такие плотные кочешки. Достаточно срезать корешок и удалить пару наружных листьев.

Эндивий (его называют еще цикорием) - это замечательный салат, который растет зимой, когда отсутствует другая зелень. Его сажают на грядку как морковь в конце весны. Но потом, осенью, корни высаживают в темное помещение с температурой 18 градусов. Сажать можно под любым плотным темным прикрытием: в погребе (но достаточно теплом), на чердаке или даже под кухонным столом, который надо просто обернуть вокруг ножек темной пленкой, чтобы не проник свет. Спустя 3-4 недели у вас будет собственный эндивий.

Вырвав корни из земли, надо срезать зелень, оставляя только 1 см, и укоротить корни до 10-15 см. Затем надо посадить их на расстоянии 0,5 см друг от друга в ящик с землей, песком или торфом - почва должна быть всегда слегка влажной. Сажать надо так, чтобы зеленый росток был над землей. Затем поставьте ящик в темное место. Чтобы собирать эндивий в течение многих месяцев, надо вырывать корни из открытого грунта и сажать постепенно, например, каждые 15 дней. Оставшиеся в земле корни эндивия прикройте пленкой, чтобы не замерзали. Каждый из них может дать два урожая, если первый кочанчик срезать на 1 см от края. Оставшийся корень даст еще один кочан, правда, менее плотный. Можно закапывать корни эндивия прямо в компостную кучу, но сверху необходимо прикрыть темной пленкой, мешком, картоном.

Собранный эндивий хранят в холодном темном месте: он рождается без света, поэтому должен оставаться в темноте вплоть до тарелки. Иначе позеленеет и станет твердым и горьким.

ЛЮБИТЕЛЬ  
ТЕМНОТЫ

кусочков отварного картофеля, кусочки зеленого перца, кабачка, огурца, а также заменять рыбные или крабовые консервы куриной или другим мясом, нарезанным кусочками.

## ЗАПЕКАНКА

Вам понадобится 8 эндивиев, 2 кислых яблока, 100 г сыра, 10 тонких кусочков копченой грудинки или корейки (200 г), перец.

Почистите эндивий и разрежьте в длину. Очистите и нарежьте яблоки на небольшие кусочки. Аккуратно нарежьте ломтики сыра.

Дно кастрюли выложите ломтиками грудинки. Сверху - слой эндивия, затем слой яблок, затем еще слой эндивия и несколько ломтиков оставшейся грудинки. Поперчите.

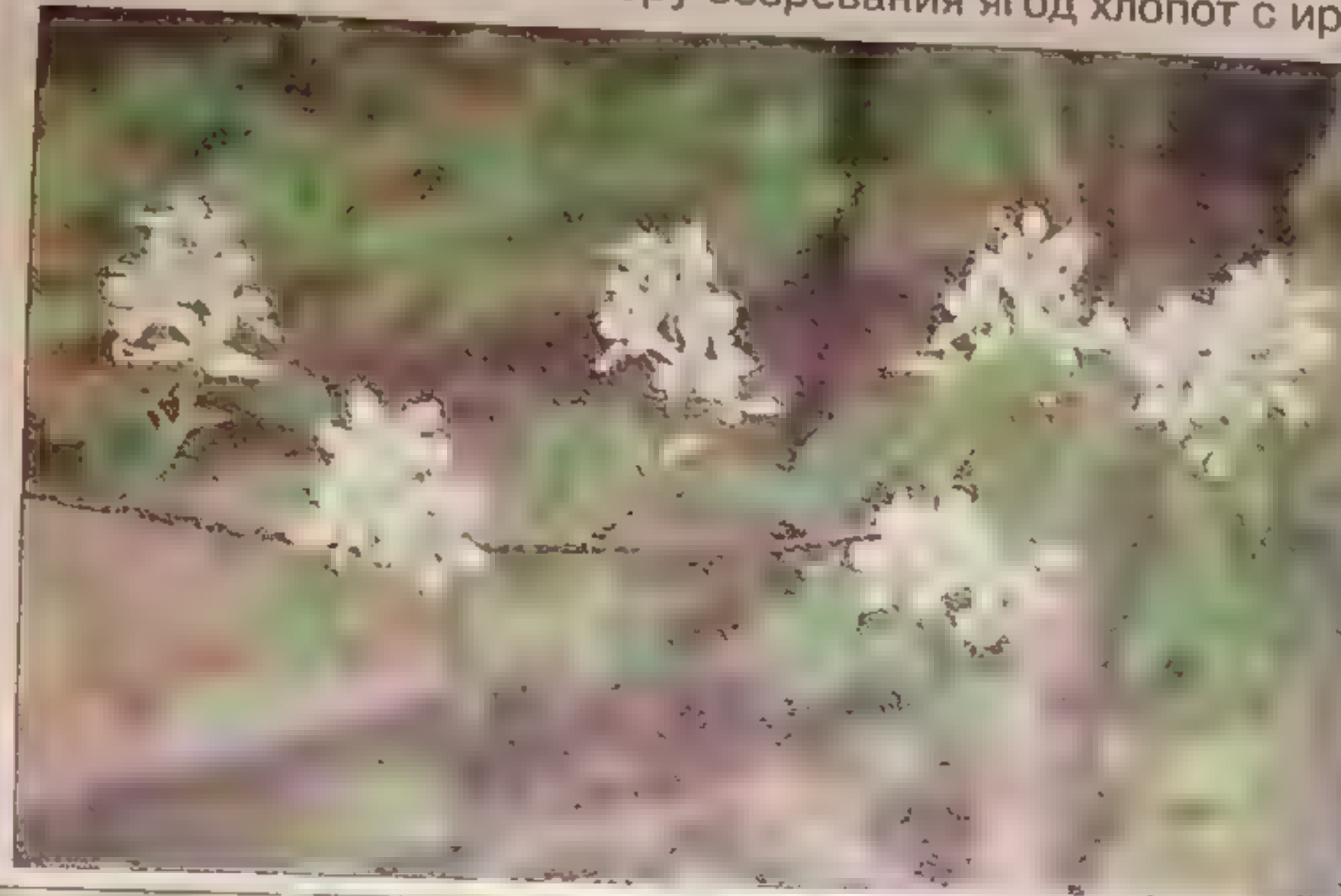
Поставьте посуду, прикрытую крышкой, в предварительно нагретую духовку





Несколько лет назад, если помните, весной были сильные заморозки. Много тогда цветов яблоневых да вишневых погибло. Считаю, больше половины урожая унес этот поздний морозец. Тогда же я побывал в гостях у одного знакомого садовода. Среди его печальных груш и слив пышно цвел какой-то жизнерадостный куст, по виду чем-то похожий на обычную черемуху.

Оказалось, что это ирга. Растение в общем-то не экзотическое, но у нас пока еще малораспространенное. Цветы ирги замечательны тем, что совсем не боятся заморозков. Им не страшно кратковременное понижение температуры до минус 5 градусов. Поэтому урожай на ирге бывает всегда независимо от того, какая была весна.



Ягоды ирги тоже весьма необычны. Создается впечатление, что в них не содержится ни капли кислоты. Они просто сладкие, и все. Кроме того, ягоды ирги очень сочные, а их мелкие семечки во время еды совершенно не ощущаются. Правда, язык и руки эти

сизые плоды пачкают не хуже черники. А какое чудесное из ирги варенье! Незаметные до этого семечки после варки придают ягодам очень приятный терпкий вкус. Но совсем не такой, как у черноплодной рябины, не вяжущий, а пряный, миндальный.

В пору созревания ягод хлопот с ир-

гой не оберешься. Уж очень любят ее птицы. Тут за урожаем нужен глаз да глаз. Одни садоводы опутывают кусты мелкой сеткой, другие накрывают их полиэтиленовой пленкой, третьи ставят страшное пугало, четвертые отгоняют пернатых воришек собственноручно. Одним словом, кто во что горазд.

Вообще ирга — это полукультурное растение. Нередко садоводы просто пересаживают приглянувшиеся кустики из леса. Уход за ними самый обычный. Вот только обрезать иргу нужно чаще, чем другие плодовые кусты. Если не ограничивать рост ирги, то она может вырасти до 3 метров и даже выше. И собирать ягоды на такой высоте довольно трудно. Поэтому кусты нужно ежегодно укорачивать.

Походил я в ту студеную весну вокруг пышноцветного кустика, отведал чудного варенья да и посадил на своем огороде веточку ирги. С той поры ни разу о том не пожалел.

**Михаил МОРКОВКИН.**  
г. Химки Московской области.

рень даст еще один кочан, правда, менее плотный. Можно закапывать корни эндивия прямо в компостную кучу, но сверху необходимо прикрыть темной пленкой, мешком, картоном.

Собранный эндивий хранят в холодном темном месте: он рождается без света, поэтому должен оставаться в темноте вплоть до тарелки. Иначе позеленеет и станет твердым и горьким.

Едят эндивий сырым в салатах и в виде бутербродиков-канапе или же варенным на пару, тушеным, жареным, запеченным. Он прекрасно сочетается с картофелем, грибами, сушеными фруктами, яблоками, грушами, с холодным или горячим мясом.

Если снять листики с кочана, они выглядят, как небольшие лодочки. Поэтому их хорошо фаршировать, а затем подавать к столу на закуску. Сырые листики эндивия можно фаршировать острыми салатами, разными замороженными массами, например, с чесноком, орехами или зеленым луком и редисом, а также с добавлением паприки или зеленых приправ. В такой листик помещаются 2 чайные ложечки фарша. Но эндивий еще и тушат, жарят, делают из него салаты, запеканки и т.д.

#### САЛАТ ИЗ ЭНДИВИЯ

Для 4 человек вам понадобится 8 эндивиев, банка консервированных крабов (или тунца, креветок, моллюсков), небольшая свеколка, луковица.

Для соуса возьмите 6 столовых ложек растительного масла (лучше кукурузного), 3 столовые ложки винного уксуса (плюс несколько капель лимонного сока, если любите), 5 веточек зелени петрушки, щепотку сахара, соль, перец.

Отварите или запеките в духовке свеклу до готовности. Почистите и мелко нарежьте лук. Мякоть крабов отцедите, выложите на тарелочку и разомните вилкой. Почистите эндивий, снимая его первые листья и срезая твердый кончик кочерыжки. Нарежьте на кусочки. Почистите и нарежьте свеклу тонкими (как можно тоньше!) кружочками. Помойте и мелко нарежьте петрушку. В салатнице сделайте соус, смешав все вышеуказанные ингредиенты. Нарежьте эндивий.

На сковороде разогрейте растительное масло и поджарьте с обеих сторон свеклу несколько минут. Переложите на absorbирующую бумагу, чтобы жир стек. Положите в салатницу с соусом эндивий, крабы, свеклу, сверху полейте соусом, перемешайте и украсьте зеленью петрушки. Кстати, хорошо смешивать два разных уксуса в салатных заправках — вкуснее. В такой салат можно добавлять все, что у вас есть под рукой: несколько

(180 градусов) на 10 минут. Затем выньте, посыпьте хлопьями сыра и без крышки допекайте еще 5-7 минут. Подавайте сразу же в той же посуде. Это отличный гарнир к мясу, птице.

#### ЭНДИВИЙ С ГРИБАМИ

Подготовьте 2 кг эндивия, 300 г грибов, 2 лимона, 50 г масла, 3 столовые ложки растительного масла, щепотку сахара, 20 г сметаны, соль, перец.

Почистите эндивий и разберите на листья. Почистите и помойте грибы. Если они крупные, нарежьте на кусочки, положите в тарелку и полейте соком одного лимона. Разогрейте в широкой кастрюле половину сливочного с половиной растительного масла и положите эндивий. Тушите не более 7 минут, мешая осторожно, стараясь не мять листья. Добавьте лимонный сок и щепотку сахара.


В другой кастрюле разогрейте оставшееся сливочное и растительное масло, положите грибы и на малом огне под крышкой тушите 10 минут. Отлейте образовавшуюся жидкость в кастрюльку, а грибы продолжайте тушить еще 10 минут. Если надо, добавьте кусочек масла.

Кастрюльку с грибным отваром поставьте на малый огонь и дайте выпариться жидкости вдвое. Добавьте сметану, доведите до кипения и на малом огне дайте еще раз выкипеть вдвое. Добавьте оставшийся лимонный сок, поперчите и слегка посолите.

Выложите эндивий веером на каждую тарелку (или на большое блюдо), положите посередине грибы, сверху полейте соусом.

**Ильмира СТЕПАНОВА.**





**Раздел ведет  
обозреватель  
"Друга дома" —  
агроном,  
цветовод,  
фитодизайнер  
Михаил  
ВОРОБЬЕВ.**





## СЕДИНА - В БОРОДУ, ПИВО - В ЖИВОТ

Лысина и животик появляются у многих мужчин уже в 30 лет. Другие же и в 50 продолжают оставаться молодыми и энергичными. Долгое время считалось, отмечает "Пресс Экстра", что климакс - это трудный период лишь в жизни женщин. Теперь же известно, что существует и мужской климакс. В головном мозге мужчин есть так называемый центр импульсов, который стимулирует выработку мужского гормона тестостерона. Как отмечают венгерские медики, в возрасте около 50 лет этот процесс замедляется, вследствие чего снижаются сексуальный аппетит и способность к концентрации. А все это в свою очередь вызывает стресс, который еще более снижает производительность центра импульсов.

Представитель сильного пола замечает: его мышцы утрачивают упругость. С уменьшением количества тестостерона организм мужчины снижается по своей активности. Вместо энергии и уюта появляются слабость и раздражительность. По-

Многие наверняка знают, как тяжело закрепить что-либо на фанере (на даче) или на тонкой стенке из асбоцементного листа (стандартная стена ванной). Действительно, гвоздь не вобьешь, "пробку" в отверстие не загонишь. Хочу дать несколько советов.

Крючок к тонкой стенке не прилепить. Поэтому надо взять гвоздь, согнуть его, как показано на рисунке 1, и вставить в просверленное отверстие. "Внутренний" конец гвоздя должен быть острым.

"Струны" для белья натянуть можно следующим образом: сверлим отверстие в два-три

## ЕСЛИ СТЕНКА ТОНКАЯ

раза больше диаметра веревочки, на конце веревочки завязываем узелок, просовываем узелок в отверстие и "заглушаем" пробочкой (рисунки 2).

Можно поступить по-другому. На конец веревочки привязываем проволоочную петельку, как на рисунке 3. Пропахиваем петельку в отверстие. Она разворачивается, и обратно ее уже не вытащить.

Алексей СОБОЛЕВ.  
пос. Катугар  
Московской области.

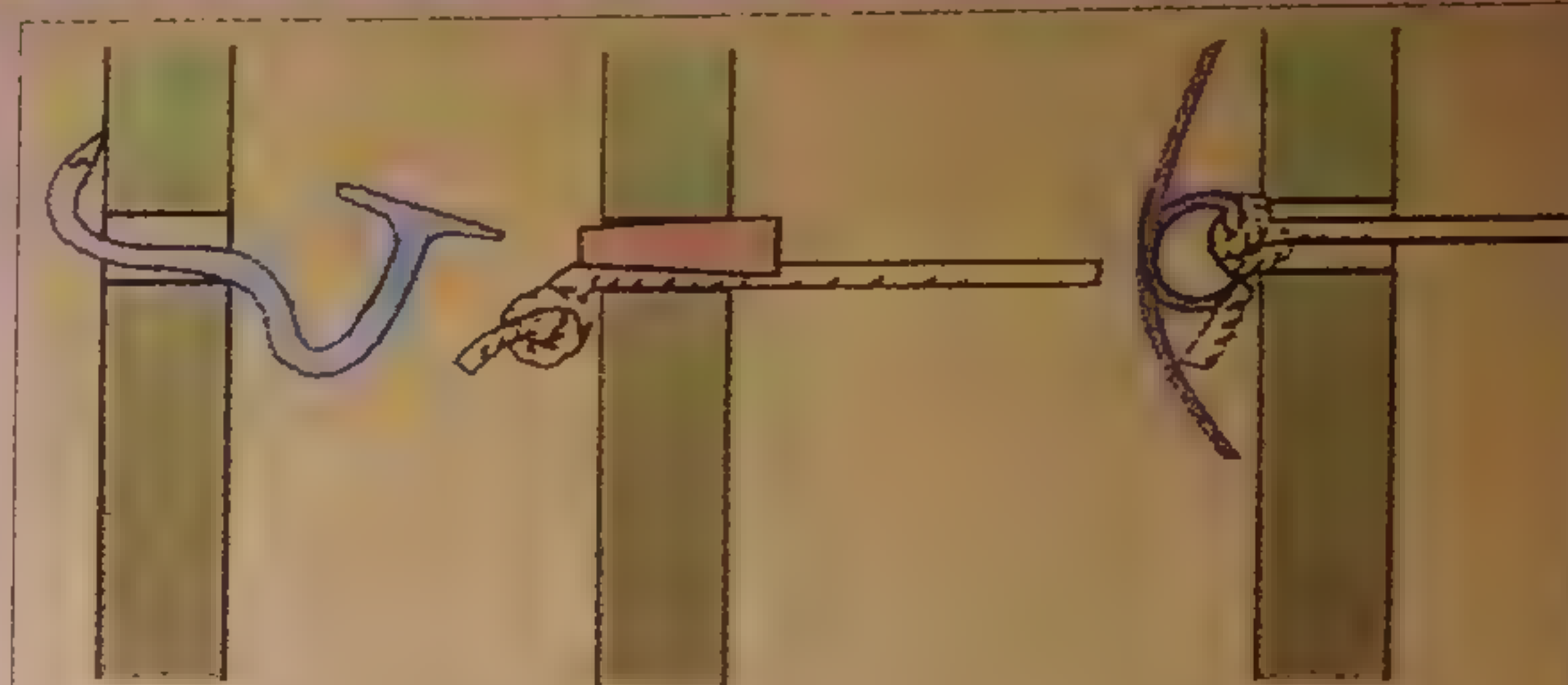


рис. 1

рис. 2

рис. 3

Что такое вантуз - наверняка знаете: такая большая "присоска" на ручке для прочистки засорившихся сливных отверстий. Вещь в хозяйстве незаменимая, только вот беда: очень часто резинка соскакивает с ручки. Чтобы этого не происходило, я к торцу палки прикрепил шурупчиком обычную крышечку от пивной бутылки. "Туда" палка с крышкой вошла отлично, а "обратно" ее теперь не вытянешь - зубчики мешают!

## ПИВКА - ПОЧИНКА ВАНТУЗ

Алексей КОЛОМЕЙЦЕВ. Москва.

## ПИЛИТЬ - РУБИТЬ БУДЕТ УДОБНЕЕ

Для заготовки хомутики дров никакого особого инвентаря не требуется. Топор, пила, понятно, да еще козлы и колода для колки. Козлами я раньше пользовался обычными, "стационарными". Все бы ничего, да уж больно они тяжелы и неудобны. Поэтому я соорудил себе легонькие, разборные. Возможно, мой опыт кому-



регулируем высоту распиливаемого бревна. Подпилил, разобрал - и в

Обычно столбы, чтобы они в земле не гнили, покрывают смолой, варом, на худой конец масляной краской. Однако процедура эта нудная и трудоемкая: пока вар растопишь, пока его кистью нанесешь... Предлагаю другой способ.

Берем столб и оборачиваем закапываемую часть несколькими слоями рубероида, закрепив его парой-тройкой мелких гвоздей (только намотан рубероид должен быть очень плотно!). Затем паяльной лампой прогреваем рубероид. Слои от нагрева "спаиваются", так же размягченный рубероид отлично прилипает к столбу.

Если паяльной лампы нет - тоже не беда: кладем столб наклонно на подпорку из кирпичей и разводим под обернутым концом небольшой костерок. Главное, не забывайте проворачивать столб. Можно, если не жалко, воспользоваться и утюгом. Только учтите, потом его не отмоешь.

Сергей ПРОКОФЬЕВ. Рязань.

## ТАКОЙ СТОЛБ НЕ СГНИЕТ

## ВИНТ ВМЕСТО ПРОБКИ

Надеюсь, мой совет пригодится владельцам стиральных машин типа "Фея" или "Малютка". По своему опыту и опыту своих друзей я знаю, что через несколько лет эксплуатации у машин этого типа ослабевает пружинный хомут сливного шланга, и часто во время стирки шланг слетает с патрубка. Боль-

резину и гайку-"барашек". Вырезал из резины необходимые прокладки и собрал крышку для слива. Порядок сборки виден на рисунке. Совсем развинчивать узел не обязательно, достаточно ослабить "барашек" и сдвинуть его в сторону - вода слетает.

Андрей ТОМИЛИН



на у мужчин снижается потребность в движении. Вместо спорта они увлекаются пивом, вследствие чего появляется характерный животик. Однако, по мнению специалистов, тот, кто сумеет преодолеть лень и будет регулярно заниматься спортом, сохранит свежесть и в 70 лет. Поэтому совершенно ошибочным является мнение, будто у 50-летнего мужчины инфаркт заранее запрограммирован. Ведь очень многое зависит от стрессовой ситуации на работе, степени утомляемости и нездорового - усугубленного алкоголем и курением - образа жизни.

В этом возрасте почти неизбежным является душевный кризис. В сознании мужчин утверждается мысль, что молодость прошла, и они начинают испытывать страх перед смертью. А ее они боятся еще больше, чем неудачи в постели. Однако последнего достаточно уже и самого по себе. Ведь со снижением сексуального влечения большинство мужчин утрачивают самоуважение.

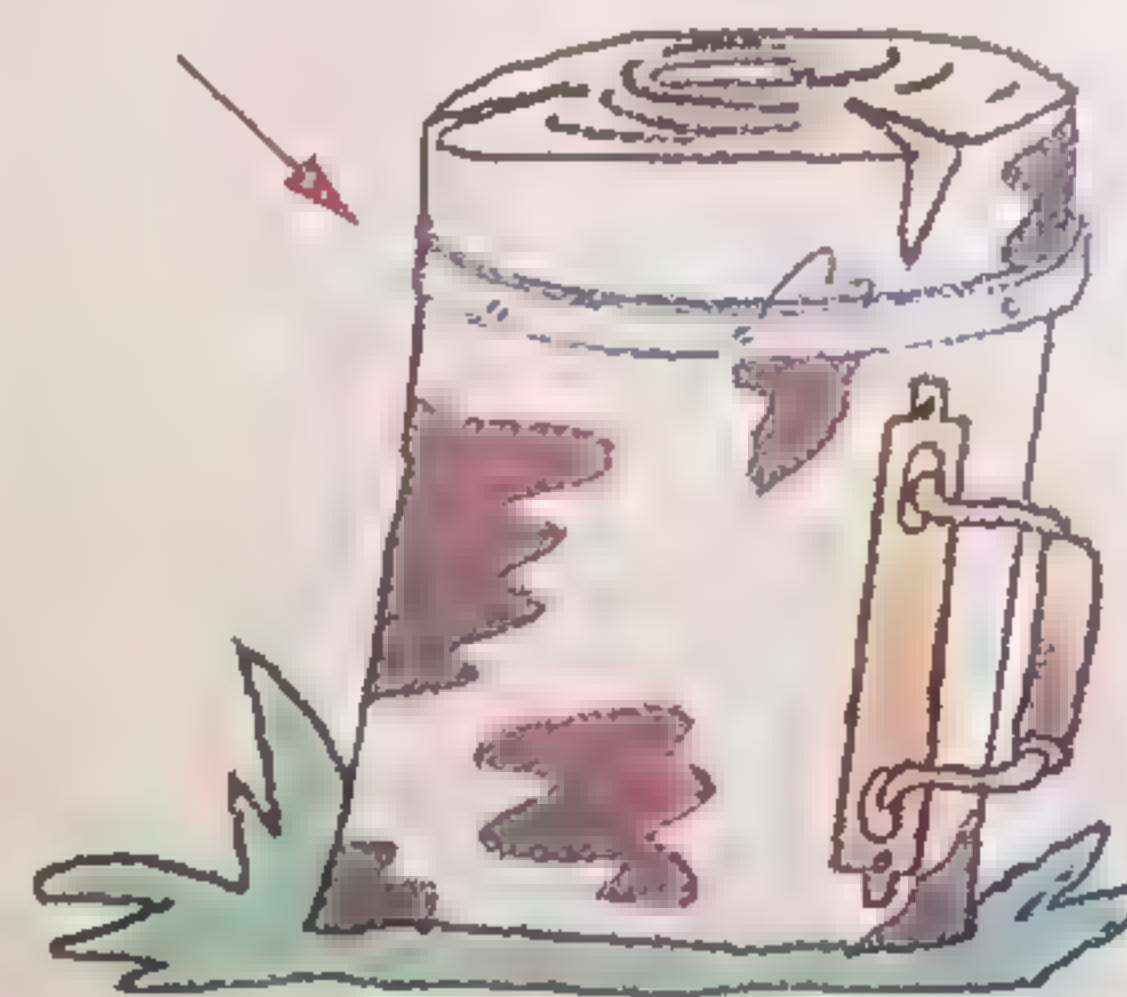
Так что же следует делать? Чрезвычайно важным является активный образ жизни: регулярные прогулки пешком, плавание, занятие спортом. Но самое главное - это терпение и предупредительность. Женщинам необходимо дать почувствовать своим спутникам жизни, что они по-прежнему достойны любви, что их жизненный опыт, зрелость ценят и, более того, нуждаются в них. Точно так же, как и прежде.



но они тяжелы и неудобны. Поэтому я соорудил себе легонькие, разборные. Возможно, мой опыт кому-нибудь пригодится.

Потребуется четыре бруска примерно 80x25 мм метровой длины и две рейки-стяжки примерно 60x25 мм да еще стальная труба (газовая или водопроводная) длиной сантиметров 150-180. Собираются козлы следующим образом: длинные бруски сверлим строго по центру, в отверстие должна проходить труба. Затем сверлим в брусках отверстия на 50 мм от конца (только с одной стороны) небольшого диаметра под болтики. Соединяем по два бруска Х-образно и насаживаем на трубу. Ножки соединяем планками-стяжками, в которых просверлено несколько отверстий. А чтобы "ноги"-крестовины не "гуляли", делаем четыре хомутика под болтики и фиксируем ножки на трубе. Сводя или разводя крестовины и фиксируя их рейкой,

обруч



ручка

Алексей ТОЛМАЧЕВ.  
Саратов.



## РУЧКА НЕ СЛЕТИТ!

Обычно рукоятка на напильники, стамески и прочие слесарные и столярные предметы "наколачивается". Да вот беда: зачастую ручки быстро слетают. Хочу предложить вам простой способ, который поможет крепко-накрепко "надеть" ручки на инструменты.

В отверстие в рукоятке надо насыпать смесь из трех частей канифоли (толченой) и одной части толченой пемзы (можно мелкого песка или золы). Раскаляем хвостовик инструмента докрасна и быстро загоняем в отверстие. Смесь расплавится, а застынув, будет прочно удерживать рукоятку на инструменте.

Андрей ОСИНКИН. Кемерово.

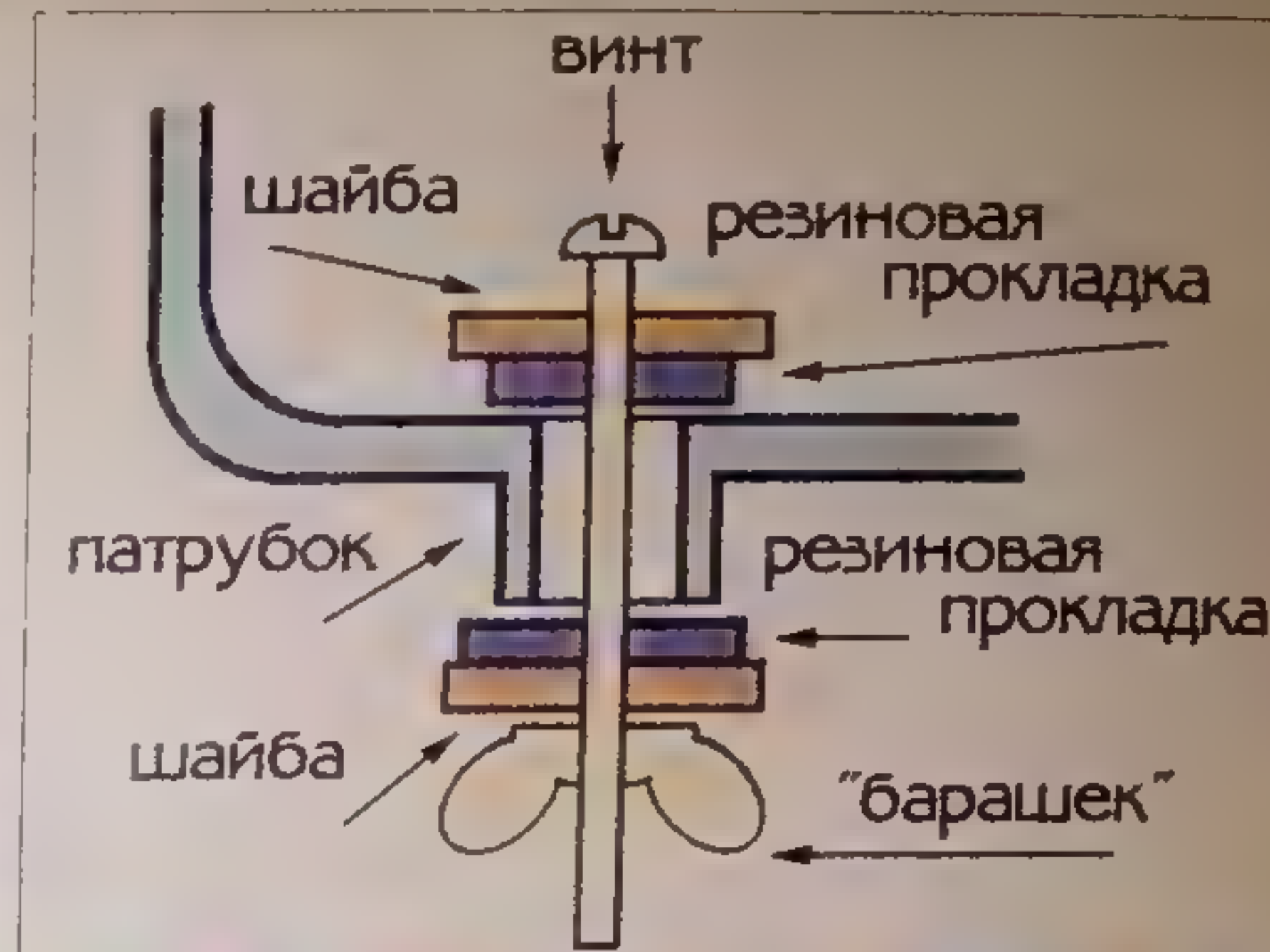


регулируем высоту распиливаемого бревна. Попилил, разобрал - и в сарай. На процесс сборки-разборки козел уходит несколько минут.

То же и с пеньком для колки. Хорошо бы дубовый, да где же его взять? А всякие березовые да еловые к концу сезона сами на щепу идут. Я взял старый обруч от бочки да переклепал его, затем натянул на пенек. А сбоку (знаете ведь, как такие вещи носят: топор поглубже вогнал да за топор и несешь, бывает, правда, на ногу падает) не поленился старую дверную ручку привинтить. Очень удобно получилось!

своих друзей я знаю, что через несколько лет эксплуатации у машин этого типа ослабевает пружинный хомутик сливного шланга, и часто во время стирки шланг слетает с патрубка. Большинство моих знакомых выходя из положения, подбирая пробку по калибру сливного отверстия, и по окончании стирки, засучив рукав, начинают ее выковыривать, обламывая ногти. Я поступил по-другому.

Взял винт, две металлические шайбы большого диаметра,



рисунке. Совсем развинчивать узел не обязательно, достаточно ослабить "барашек" и сдвинуть его в сторону - вода выльется.

Андрей ТОМИЛИН.  
Нижний Новгород.

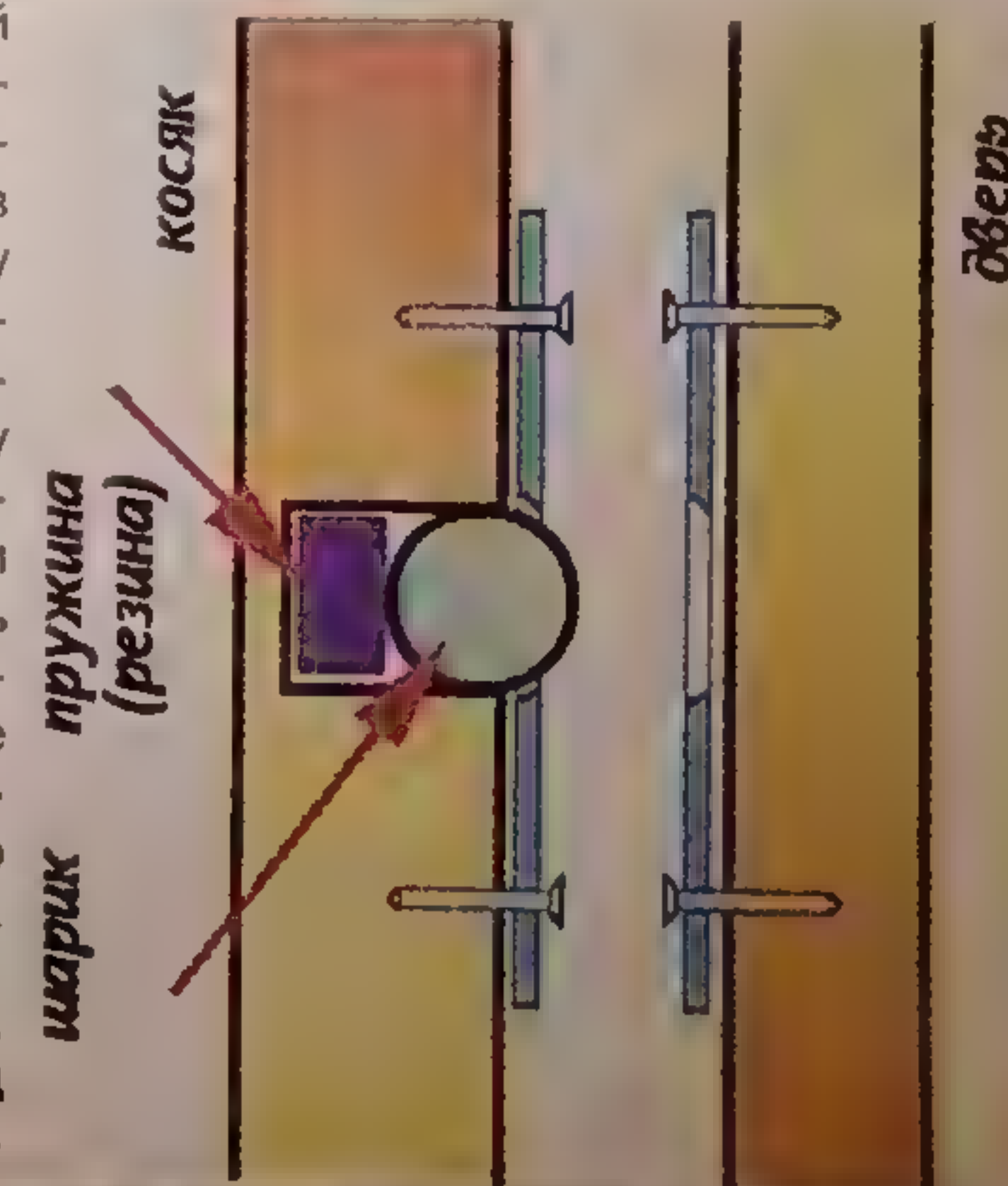
## ЗАМОЧЕК ИЗ ШАРИКА

Если дверь открывается и закрывается свободно, а вы хотите, чтобы она фиксировалась, можно сделать фиксатор из шарика для подшипника диаметром около 10 мм.

Вам потребуется шарик, пара металлических пластинок, несколько шурупов, кусочек губчатой резины или пружинка, стамеска, дрель и отвертка.

Сначала выбираем в косяке стамеской "посадочное место" под шарик. Размер при диаметре шарика 10 мм - 11x11x20 мм. Можно отверстие и просверлить 11-миллиметровым сверлом. Аккуратно выбираем место под металлическую пластинку, в которой заранее сверлим отверстие, диаметр подбираем так, чтобы шарик выступал из него на 2-3 мм. С обратной стороны отверстие рассверливаем, чтобы оно имело конусную форму. Вкладываем в углубление в косяке пружинку (кусочек губчатой резины) и, прижав шарик пластинкой с отверстием, привинчиваем эту пластинку к косяку. Затем, разметив по месту, привинчиваем к торцу двери "ответную" часть - вторую металлическую пластинку с отверстием, в которое должен входить подпружиненный шарик. Такой фиксатор вполне надежно держит дверь.

Олег КРОШИН.  
г. Сергиев Посад  
Московской области.







## Окна можно подкрахмалить

Чтобы помытые весной стекла сверкали, лучше всего пользоваться раствором нашатырного спирта (чайная ложка на литр воды). Он одинаково хорошо моет и стекла, и рамы, и подоконники.

Сильно загрязненные стекла предварительно протрите мыльной водой, а затем - чистой, в которую добавлен нашатырный спирт.

А чтобы стекла дольше не теряли блеска, в воду можно добавить крахмал (столовая ложка на литр холодной воды).

**Маргарита КАРЕТНИКОВА.**  
г. Горнозаводск Пермской области.

## НИ СЛЕДА, НИ ПЯТНЫШКА

● Пятна от мух на зеркалах удаляют разрезанной сырой луковицей.

● Пятна от жира на темной шерстяной вещи можно удалить следующим образом: возьмите лист бумаги или салфетку, сложите ее в несколько раз, положите на пятно и проведите горячим утюгом. Пятна от грязи счищаются бензином.

● Свежие жирные пятна на бархате можно удалить белым хлебом.

● Пятна от молока, супа, соуса уничтожаются составом, состоящим из четырех ложек нашатырного спирта, четырех ложек винного уксуса и одной ложки поваренной соли.

● Пятна от растительного масла и консервов нужно сразу посыпать зубным порошком, стряхнуть его и снова посыпать. Если пятно не исчезло, оставьте порошок на несколько часов.

● Пятна от молока и какао выводят раствором нашатырного спирта.

● Пятна от ржавчины на белых хлопках удаляются, если опустить загрязненное место в двухпроцентный раствор соляной кислоты, а потом выстирать вещь с нашатырным спиртом.

● Пятна от пота удаляются бензином, крепким раствором соли, спиртом или раствором, содержащим одну часть нашатырного спирта, одну часть денатурата, четыре части воды.

**Татьяна ЮРКО.**  
г. Рузаевка, Мордовия.

\*\*\*

● Пятна от сажи и копоти нужно протереть тряпочкой или щеткой, смоченной скипидаром, выстирать испачканную часть ткани в теплом мыльном растворе. Если пятна остались, их надо смазать смесью из равных частей скипидара и яичного желтка.

шатырного спирта (полстакана спирта на литр воды)

**Анна АВДЕЕВА.** Саратов.

\*\*\*

● Пятна от травы можно вывести, используя смесь из одной части этилового спирта и двух частей поваренной соли.

● Свежие травяные пятна можно удалить водкой, а еще лучше денатуратом или раствором поваренной соли (чайная ложка на полстакана воды). После уда-

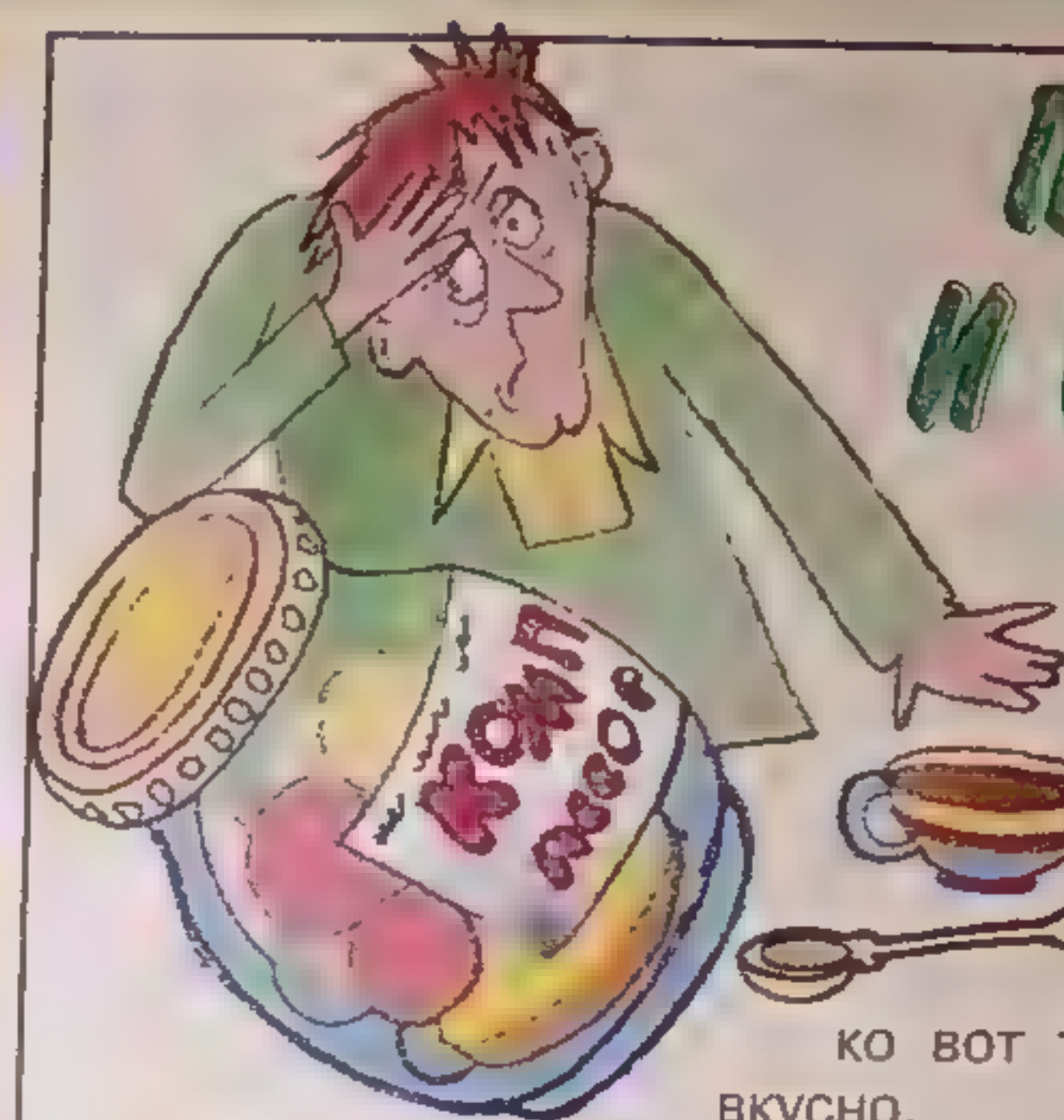


ления пятна ткань выполаскивают в холодной воде.

● С белых тканей пятна от зелени устраняют с помощью трехпроцентного раствора перекиси водорода с добавлением нескольких капель нашатырного спирта.

протереть тряпочкой и простирать.

● Считается, что лучшее средство для выведения пятен от мух - разбавленный нашатырный спирт.



## ПОСТУЧИ - И ОТКРОЕТСЯ

Все знают, как тяжело порой бывает открыть домашние салаты, компоты, закатанные в банки с металлическими закручивающимися крышками. Обычно их ставят на некоторое время под горячую воду. Помогать-то помогает, только вот теплый салат есть не очень вкусно.

Я предлагаю другой способ: аккуратно постучите по краю крышки, по всей окружности, какой-нибудь деревяшкой, хоть рукояткой ножа. Разумеется, удары должны быть точными и не очень сильными, чтобы не разбить банку. После десяти-пятнадцати ударов крышка обычно легко отвинчивается.

**Алексей БУРАКОВ.** Томск.

## ЧУ КАКОЙ ОБЕД БЕЗ СУПА!

● Чтобы из замороженного мяса получился прозрачный бульон, нужно добавить в него хорошо вымытые скорлупки от двух яиц. В конце варки скорлупки нужно вынуть.

● Нельзя оставлять в готовом супе лавровый лист, так как он меняет вкус супа.

● Мясной бульон приобретает особенно приятный вкус, если при варке положить в него кусочек сухого сыра.

● Перед тем как снять суп с огня, нужно добавить в него немного сока моркови, помидоров, капусты - это обогатит суп витаминами.

● Если суп получился очень жирным, нужно процедить его через марлю, смоченную холодной водой, - часть жира останется на марле.

● Мясной бульон будет прозрачным, если в него положить кусочек льда и довести бульон до кипения.

● В пересоленный суп опустите рис, завязанный в марлю, и суп еще раз прокипятите.

● Куриный бульон будет вкуснее, если в него положить одну-две обжаренные косточки.

● Огурцы для рассольника нужно варить отдельно в небольшом количестве воды и добавлять в почти уже готовый суп.

● Если суп-пюре получился слишком жидким, можно заправить его мякишем белого черствого хлеба, размоченным в бульоне и протертым через сито.

**Альбина МАРЯХИНА.**

г. Кстово  
Нижегородской области.

**Александра ХВОСТИКОВА.**  
Омск.



нашатырного спирта.  
 ● Пятна от ржавчины на белых тканях удаляются, если опустить загрязненное место в двухпроцентный раствор соляной кислоты, а потом выстирать вещь с добавлением нашатырного спирта (три столовые ложки на литр воды). Или еще один способ. Смочите пятно лимонным соком, присыпьте тонким слоем столовой соли, оставьте на сутки, а затем смойте водой.

● Застарелые пятна от ржавчины нужно протереть двухпроцентным раствором соляной кислоты, а затем окунуть в десятипроцентный раствор гидросульфита. После этого вещь нужно хорошенько простирать.

● Пятна от губной помады очищают бензином.

протереть тряпочкой и простирать.

● Считается, что лучшее средство для выведения пятен от мух - разбавленный нашатырный спирт. Действительно, он очень эффективен на тканях и металлических изделиях, но неприемлем для полированной мебели. Здесь пятна стираются тряпочкой, смоченной в керосине.

**Василий ЧАУСОВ.**  
 г. Амурск  
 Хабаровского края.

\*\*\*

● Нашатырным спиртом можно вывести пятна от йода.

● Жирные пятна с обоев легко удалить, если наложить на них промокательную бумагу и прогладить горячим утюгом. Бумагу следует менять несколько раз - до тех пор, пока пятно не исчезнет совсем.

● Испачканный зонт можно очистить раствором воды и на-

ткань выполаскивают в холодной воде.

● С белых тканей пятна от зелени устраняют с помощью трехпроцентного раствора перекиси водорода с добавлением нескольких капель нашатырного спирта.

● Пятна от черники нужно промыть в воде, потом подержать в кислом молоке или же растворе лимонного сока или лимонной кислоты.

● Пятна от малины и вишни нужно смыть тампоном, смоченным теплым молоком, а потом мыльной водой.

● Пятна от фруктов выводятся раствором уксуса (столовая ложка на стакан воды). Свежие пятна легко смываются теплой водой. Застарелое пятно можно вывести раствором лимонной кислоты (2 г на стакан воды). Но ни в коем случае не применяйте мыло - фруктовые пятна от него только закрепятся.

**Татьяна СЫСУЕВА.**  
 пос. Ленинская Искра  
 Кировской области.

## МЕШОК ДЛЯ ВНУЧКИ

Когда ребенок начинает вставать на ножки, его совершенно невозможно уложить в постель. Малыш превращается в настоящего Ваньку-встаньку. Одни мамы руками удерживают ребенка в кроватке, пока он не уснет, другие носят на руках.

А я в качестве эксперимента сшила из пеленки мешок с резинкой, стягивающейся



угорла, и положила в него внучку. После пятиминутной возни девочка крепко спала. С тех пор никаких проблем с засыпанием не было. Через некоторое время внучка научилась вставать в этом мешке и даже бегать в нем. Тогда пришлось пришить две тесемки, которыми мы привязывали мешок к кроватке.

К тому же во сне дети, как правило, сбрасывают с себя одеяло и поэтому простужаются. Мы же не знаем таких проблем - несколько мешков из толстой или тонкой байки, в зависимости от сезона, заменяют внучке одеяло.

**Зинаида АСТАХОВА.**  
 г. Каменск-Уральский  
 Свердловской области.

Если суп получился очень жирным, нужно процедить его через марлю, смоченную холодной водой, - часть жира останется на марле.

**Александра ХВОСТИКОВА.**  
 Омск.



Альбина МАРЯХИНА.  
 г. Кстово  
 Нижегородской области.

## АРОМАТ ИЗ БАЖЖИ

Увы, далеко не все запахи приятны. Порой они доставляют хозяйкам массу хлопот. Но не все знают, как от них избавиться.

● Чтобы из кухни ушли неприятные запахи, капните на крышку сковороды уксус и подержите на огне, пока он не испарится.

● Сожгите сухие лимонные или апельсиновые корочки.

● Раз в неделю промывайте раструб кухонной раковины раствором кальцинированной соды (2 столовые ложки на литр кипятка).

● Положите в горячую духовку кусочек сахара, и запах рыбы исчезнет.

● Чтобы избавиться от неприятного запаха в холодильнике, разложите на полочках нарезанный черный хлеб и подержите его в закрытом холодильнике несколько часов.

● В буфет можно положить кусочки лука или древесного угля. В шкаф - немного сухой горчицы.

Для того чтобы не осталось запахов в термосе, достаточно 2 столовые ложки риса залить теплой водой и плотно закрыть.

Чай будет ароматнее, если в

чайник для заварки положить кусочек сахара.

Рыбный запах со сковородок, кастрюль и столовых приборов исчезнет, если протереть их чуть подогретой солью и сполоснуть.

Чтобы разделочная доска не пахла рыбой, перед разделкой рыбы протрите ее кусочком лимона или смочите уксусом. Эти же средства подойдут и для того, чтобы руки не пахли рыбой.

Запах лука с ножей можно удалить, проведя лезвием по сырой моркови, а с рук - протерев их солью.

Для того чтобы в комнате появился приятный запах, нанесите на лампочку несколько капель духов, затем включите свет.

Или еще один способ. Положите в небольшую банку слой лепестков розы или других цветов, посыпьте солью. И так несколько слоев. Затем налейте 3-4 ложки спирта или водки. Открывая банку на несколько минут, получите приятный запах в комнате.

**Евгения ЖЕЛИБА.**  
 Краснодар.

## НИТКИ ТОЖЕ ЛЮБЯТ БАЗУ

Чтобы металлические пуговицы не теряли блеска, их нужно покрыть бесцветным лаком для ногтей, подложив под каждую кусочек картона.

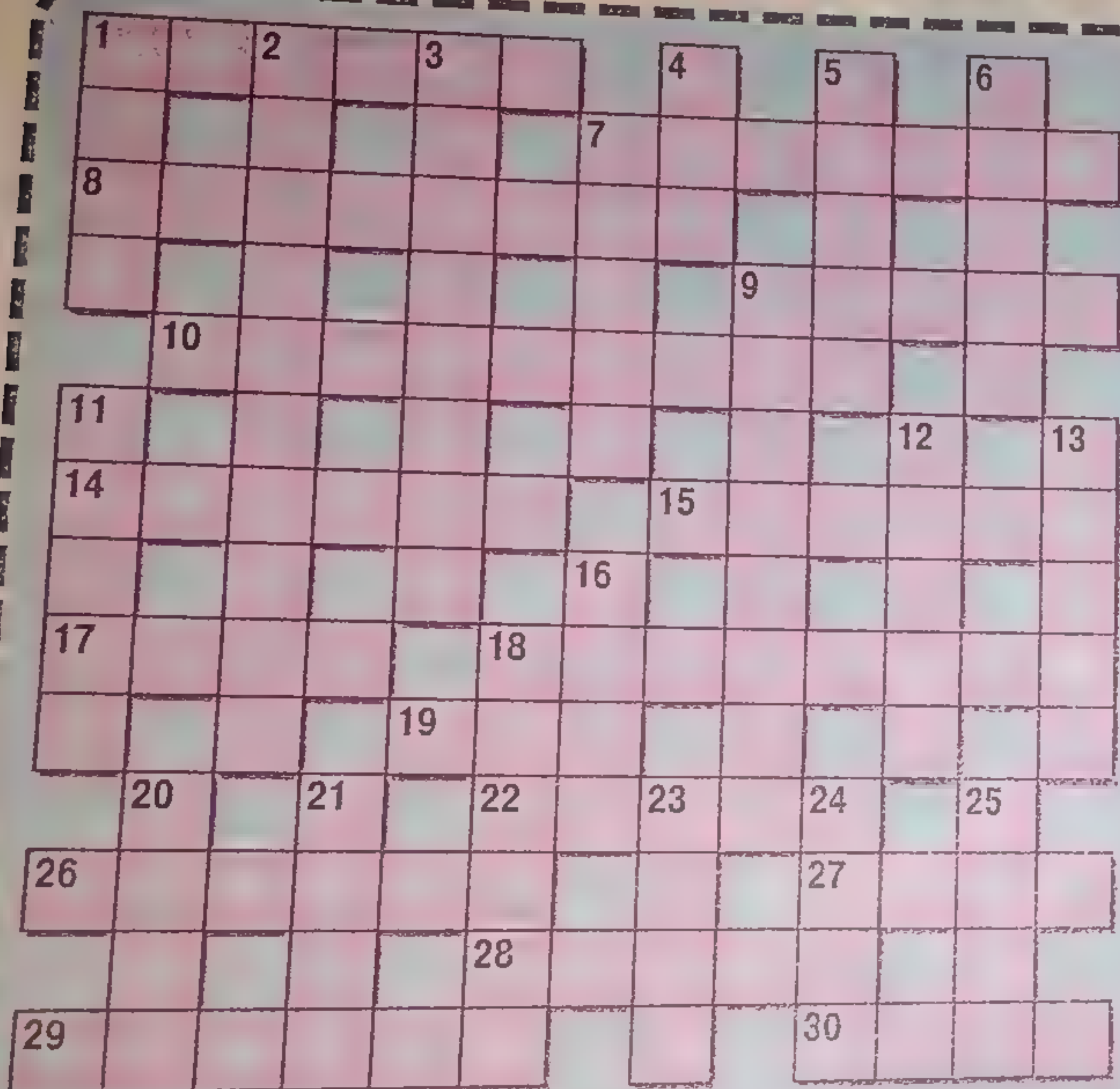
Когда вы распускаете вязаную вещь, пряжа получается скрученной. Чтобы ее выпрямить, намотайте нитки на картонный или фанерный прямоугольник и пропарьте через мокрую тряпку сильно нагретым утюгом. Через 10-15 минут нитки высохнут, и их можно будет сматывать в клубок. Или еще один способ. Положите клубки в дуршлаг, накройте крышкой и подержите на паровой бане минут 5-8. Через несколько минут клубки высохнут, а нитки станут как новые.

Выкройку лучше сделать не из бумаги, а из клеенки, лучше медицинской. Она не скручивается, не мнется.

**Галина ЛЯЛИНА.**  
 г. Заводоуковск  
 Тюменской области.



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Сложенная в форме пирожка лепешка с начинкой. 7. Человек, который знает, как воспитывать чужих детей, лучше, чем своих. 8. Драгоценный камень. 9. Муза любовной поэзии. 10. Легкие летние туфли. 14. Мятный коктейль. 15. Рамка для очков. 17. "Теневая" часть лица. 18. "Брак без любви". 19. Чреват любовью вне брака (американский просветитель). 22. Домработница из кинокомедии "Веселые ребята". 26. Танец, для которого "надо к небу поднять глаза и запрыгать - ну как коза". 27. Дареному коню в это ушко не смотрят. 28. "Котельная", которая находится черт знает где. 29. Мастерская по шитью одежды. 30. Пряное и лекарственное растение.

**По вертикали.** 1. Французская разновидность фарса. 2. Меховая шапка с черной лисы. 3. Житель "города невест". 4. Электрический прибор для сушки волос. 5. Остров, "жемчужина" Неаполя. 6. Другая сила музыкального звука. 7. Пустой

## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 8

### ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Какаду. 6. Сода. 8. Норка. 9. Бикини. 10. Грех. 11. Кашпо. 16. Тур. 19. Агор. 20. Маргарин. 22. Юность. 23. Швабра. 25. Перечница. 29. Аверс. 30. Кринолин. 32. Монолог. 33. стакан.

**По вертикали.** 2. Анис. 3. Ария. 4. Уникум. 5. Грош. 6. Саго. 7. Джем. 12. Арап. 13. Пуговица. 14. Салют. 15. Мороженица. 17. Проба. 18. Анфас. 21. Стрекоза. 24. "Интим". 26. Автор. 27. Бриош. 28. Вкус. 31. Нож.

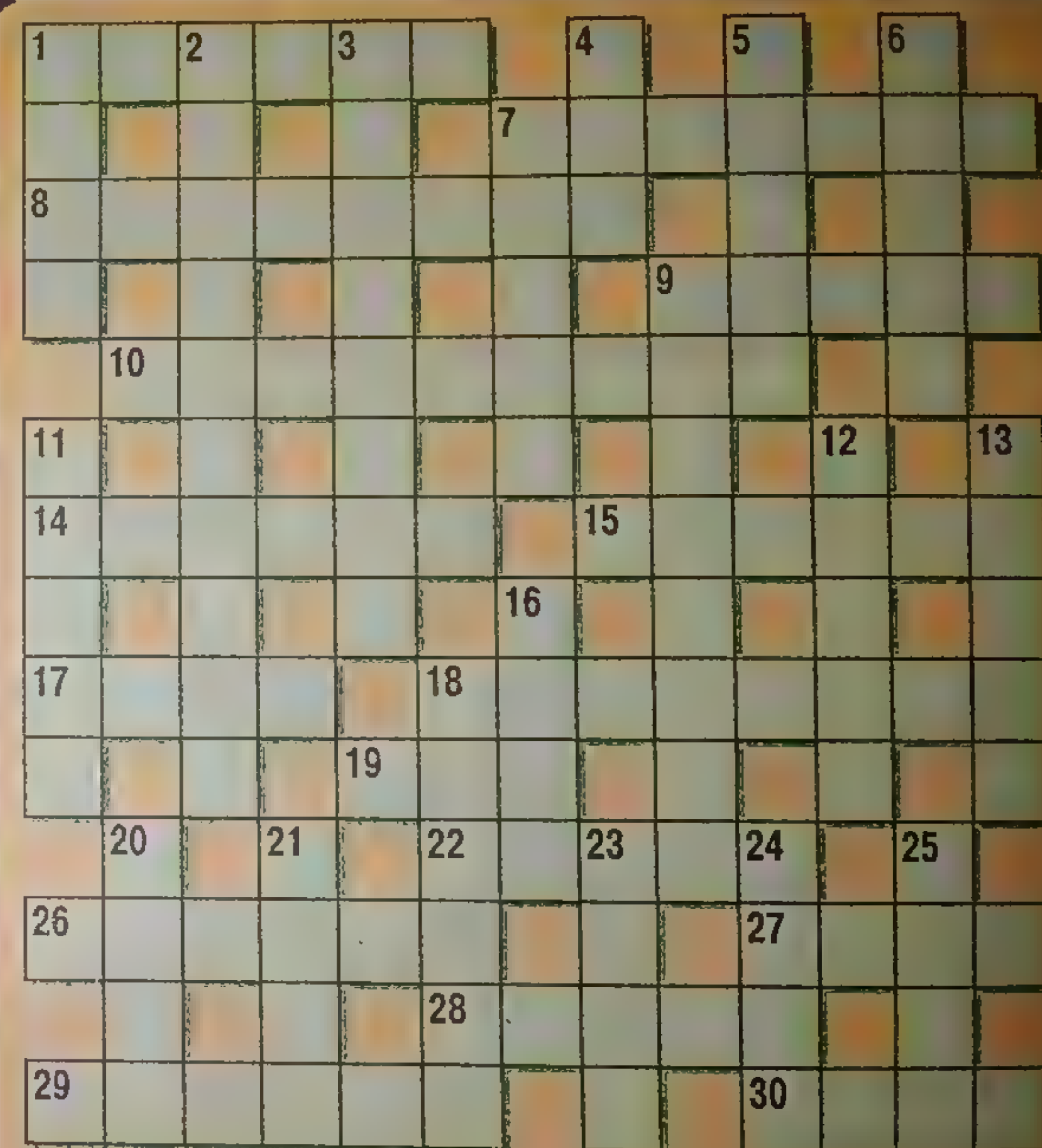
### ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Облако. 6. Явка. 8. Солод. 9. Солдат. 10. Ромб. 11. Руффо. 16. Бор. 19. Враг. 20. Гамадрил. 22. "Чапаев". 23. Ошибка. 25. Инспектор. 29. Карел. 30. Николсон. 32. Шампунь. 33. Аренда.

**По вертикали.** 2. Брод. 3. Анды. 4. Острог. 5. Блеф. 6. Ядро. 7. "Камю". 12. Уран. 13. Флагшток. 14. Свеча. 15. Шампанское. 17. Труба. 18. Аллах. 21. Леопольд. 24. Сквош. 26. Рампа. 27. Песня. 28. Аноа. 31. Нал.

### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Киви. 4. Лиса. 6. Нора. 7. Юмор. 10. Вымя. 11. Черепашка. 12. Шкаф. 15. Пьеса. 19. Угломер. 20.



## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Землеройный инструмент и фасон бороды. 7. Невинная проделка. 8. Оппонент адвоката. 9. И кабан, и нож для рубки. 10. Куча денег. 14. Неявка на работу по собственному желанию. 15. Город, в котором делалась вся контрабанда во времена Остапа Бендера. 17. У кого ... длинее, тот и правее (русская поговорка). 18. Северная профессия, однако. 19. Ветер, дующий на запад. 22. И гопак, и трепак. 26. Получатель адресов. 27. Быстрая любовь русского (гоголевское). 28. Имя автора "Апокалипсиса". 29. Процесс ликвидации щетины. 30. Машина, у которой броня крепка.

**По вертикали.** 1. Сосна, внесенная в отчет как дуб. 2. Чиновничий способ растраты чужого времени. 3. Средневековый провансальский поэт-певец. 4. Питейное заведение. 5. Герой "самой печальной повести на свете". 6. Сотрясатель поднимки. 7.



**По вертикали.** 1. Французская разновидность фарса. 2. Мех серебристо-черной лисы. 3. Житель "города невест". 4. Электрический прибор для сушки волос. 5. Остров, "жемчужина" Неаполитанского залива. 6. Полная сила музыкального звука. 7. Пустой франтоватый молодой человек. 9. Музейный недотрога. 11. Семейный статус мадам Грицацуевой до знакомства с Остапом Бендером. 12. Тонкое сухое печенье с рельефными клеточками по поверхности. 13. Картина или рельеф на стене, потолке. 16. Писатель, заставивший даму бегать по волнам. 18. Коктейль с мороженым. 20. Парочка исполнителей. 21. День рождения в коровнике. 23. Подходящая одежда для игры на волынке. 24. Пес, которому на лапу упала роза. 25. Клятва безбрачия.

**По горизонтали.** 1. Киви. 4. Лиса. 6. Нора. 7. Юмор. 10. Вымя. 11. Черепашка. 12. Шкаф. 15. Пьеса. 19. Угломер. 20. Дрозд. 21. Индекс.

**По вертикали.** 1. Ключ. 2. Взор. 3. Богач. 4. Лаваш. 5. Сумка. 8. Мель. 9. Рейс. 13. Комик. 14. Фара. 15. Пядь. 16. Енот. 17. Ауди. 18. Клад.

**По горизонтали.** 1. Апокалипсис. 29. Процесс ликвидации щетины. 30. Машина, у которой броня крепка.

**По вертикали.** 1. Сосна, внесенная в отчет как дуб. 2. Чиновничий способ растраты чужого времени. 3. Средневековый провансальский поэт-певец. 4. Питейное заведение. 5. Герой "самой печальной повести на свете". 6. Сотрясатель поджилки. 7. Подходящая трасса для велогонки. 9. Рандеву по-русски. 11. Предмет, предохраняющий другой предмет от падения. 12. Паспорт "по фене". 13. Потребность глотнуть. 16. Английский автомобиль, выпускавшийся в 1931-1954 годах. 18. Колющий конец иголки. 20. И таможенный, и лекарственный. 21. Морские силы. 23. Характер, манера поведения. 24. Канадская колейка. 25. Не воин в полевых условиях.

## ПИСЬМЕЦО В КОНВЕРТЕ

Я учусь в 10-м классе, мне 15 лет. Но время сейчас, сами знаете, тяжелое, так что на каникулах пришлось подрабатывать, чтобы помочь родителям. И на собственные деньги я выписала любимую газету нашей семьи "Друг дома".

У меня есть маленькая сестра. И что интересно, я ее научила читать по "Другу дома". Красочные буквы в вашей газете ей понравились, и она легко их выучила.

А сама я читаю "Друга дома" от корочки до корочки. По вашим статьям я научилась понимать жизнь.

Татьяна КУРТЫШ.  
с. Новобиримоссы  
Красноярского  
края.



## ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1.

Степной караван. 5. Дверной звук. 8. Двухколесная кавказская телега. 9. Начинается в школе после первого звонка. 10. Как называет папа твою крестную маму? 12. Сказочник, отправивший маленькую девочку в Заполярье. 13. Есть у дерева и у книги. 16. Буря на море. 19. Непроходимый тропический лес. 20. В ней рыбаки зимой ловят рыбку. 21. У кольца его нет.

**По вертикали.** 2. Подружка Кена. 3. Заход солнца за горизонт. 4. Маленький доносчик. 6. Тот, у кого душа

вечно в пятках. 7. Механизм для подъема и перемещения грузов. 10. Под землей живет, норы роет. 11. 1000 миллиметров. 13. Жена лорда. 14. Местечко с легким паром. 15. "Кошки-мышки" по своей сути. 16. Инструмент для прокалывания отверстий. 17. Много соседей рядом век живут, а никогда не видятся (загадка). 18. Тьма кромешная.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместители главного редактора: Варвара БОГДАНОВА,  
Людмила ВАСИЛЬЕВА, Вадим ХУДЯКОВ.  
Ответственный секретарь Евгений КУЛЕМИН.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Компьютерная верстка Ксении МИНАКОВОЙ.  
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Татьяны ЗУБКОВОЙ,  
Олега КИРЮШКИНА, Ольги НОВАКОВСКОЙ  
и из книги "Мать и дитя".  
Издатель - ТОО «Редакция газеты «Фаворит».

«Друг дома» принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 229-84-59. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов «ДД» без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Россия, Москва, а/я 95, «Друг дома». Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ИПП «Кострома». Тираж 79 400 экз. Тип. № 5461 Цена свободная.



# ДРУГ ДОМА

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

№10/98  
1999  
С

ВЫХОДИТ  
два раза  
в месяц

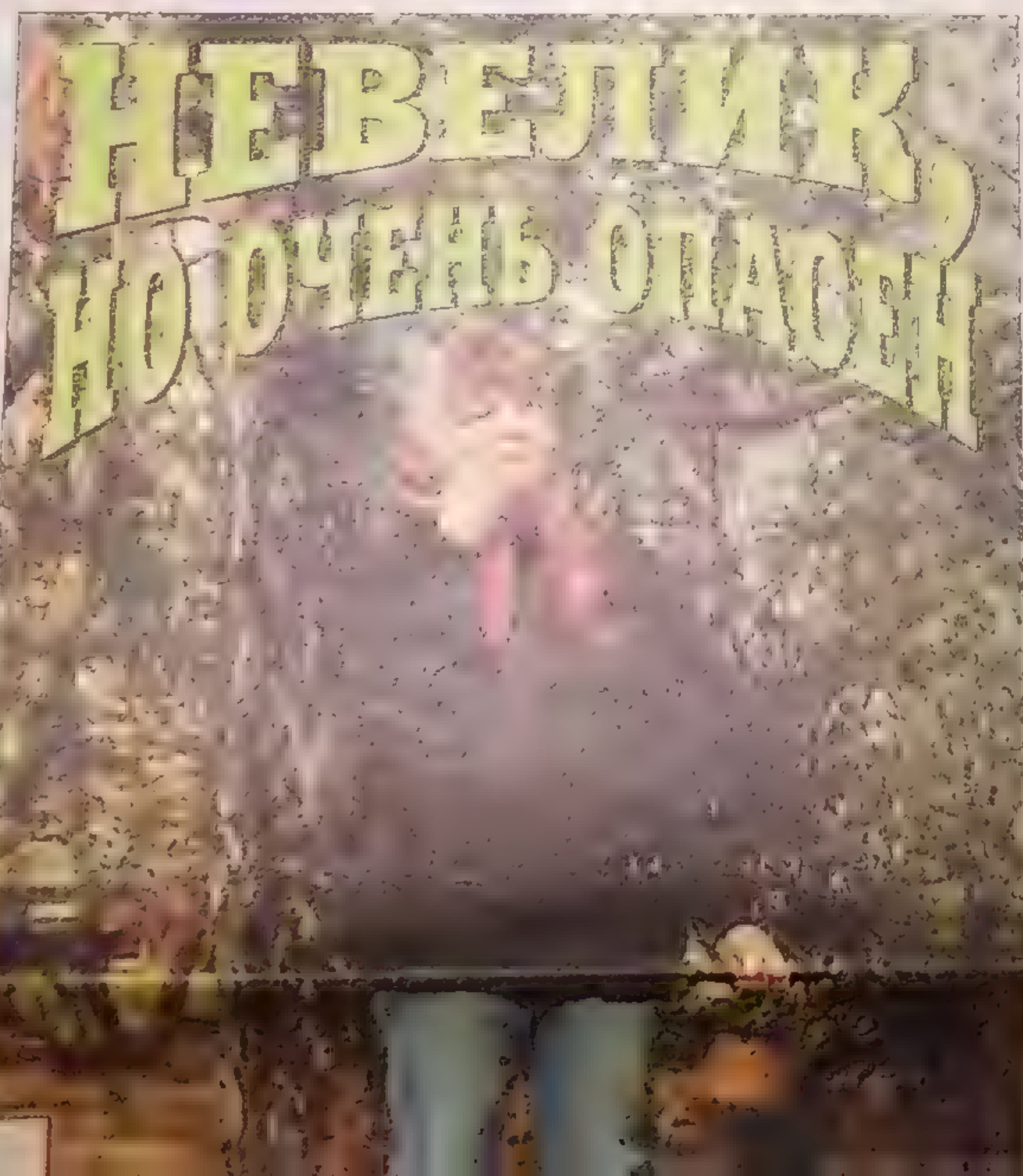
Все знают, что укусы иксодовых клещей опасны: можно заразиться клещевым энцефалитом или болезнью Лайма. В первом случае поражается центральная нервная система. Во втором - и того хуже: страдают все системы организма. Возникают полиартриты, разрушаются кости, суставы, глаза, нервная система. В Петербурге, например, на одного человека, заболевшего клещевым энцефалитом, приходится шестеро страдающих от болезни Лайма.

Единственное средство защиты от этих грозных заболеваний - ежегодная вакцинация в осенне-зимний период по месту жительства. После них, если даже клещ и укусит, тяжелых последствий не будет.

А вот если вы не привились, то после укуса нужно в течение 48 часов успеть сделать иммунопрофилактику - укол иммуноглобулина. Но эта помощь менее эффективна. Через 48 часов после укуса нужно вводить уже специальный иммуноглобулин, а он намного дороже.

Традиционный период наибольшей активности иксодовых клещей - май-июнь, но пострадать от них можно вплоть до осенних заморозков.

Какой же выход? В лес не ходить? Совсем не обязательно, потому что коварная тварь может подстеречь в лесопарке, на дачном или приусадебном участке, на берегу реки или ручья, в кустарниках, в хлеву, в саду. Они агрессивны с 8 до 20 часов, а в течение



## УЧКЕЕ ГОТОВИТЬ СМОЛОДУ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Напоминаем, что награда победителем составляет **300 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 9 мы решили поощрить юную кулинарку из г. Черепаново Новосибирской области **Галину НИКИТИНУ** за рецепты разнообразных блюд, которые она готовит, пока мама на работе. Заслуживают, на наш взгляд, награды и советы для рукодельниц, которыми поделилась **Галина Андреевна ЛЯЛИНА** из г. Заводоуковск Тюменской области.

Поздравляем с заслуженной победой!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ — ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



Семья Елены ФОКЕЙЧЕВОЙ



Татьяна СТАРОВОЙТОВА и ее дети

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей



Эти кровососы агрессивны с 8 до 11 и с 17 до 20 часов, а в пасмурную погоду - в течение



всего дня. Причем укус можно и не заметить, потому что слюна клеща обезболивает. А сосет он крозь четыре-семь часов. В это время и происходит заражение. Поэтому присосавшегося гада нужно удалять немедленно.

Удаление клеща вместе с головкой в первый час после присасывания полностью гарантирует от заражения. Есть два способа. Первый: захватить паразита пинцетом или пальцами, обернутыми марлей, и извлечь медленными плавными движениями. Второй: обвязать клеща ниткой у места присасывания

(между основанием головки и кожей человека) и, растягивая концы нитки в стороны, вытянуть из тела. Предварительно

рекомендуется смазать клеща каплей любого масла. Оно перекрывает дыхательные пути паразита, и без доступа воздуха он вынужден ослабить хватку, а иногда и сам покидает жертву.

Оставшийся в коже хоботок (а об этом свидетельствует не смытая точка) удаляют как занозу, продезинфицированной или прокаленной иглой. Ранку смазывают йодом или спиртом. Гли после этого тщательно вымыть и не трогают.

Снятых клещей сжигают, не бросают на землю. Но для

обращения к врачу паразита сохраняют в чистом пузырьке.

Как же обезопасить себя от встречи с клещом? Отправляясь в лес, лучше надевать светлую однотонную одежду, а голову повязывать белой косынкой - так клеща лучше увидеть. К тому же сейчас везде продаются накожники с мелкой сеткой, которая тоже предохранит голову и шею. Рубашку заправляют в брюки под ремень, ворот и манжеты плотно застегивают, брюки заправляют в сапоги. При такой "бронировке" клещ не сможет проникнуть к телу.

Кроме того, каждые два часа нужно проводить телесные осмотры, то есть само- и взаимные осмотры тела и одежды. Это очень надежный способ предохранения от заражения клещевым энцефалитом. В лесу это делают на открытом пространстве - поляне, например. Порядок осмотра такой: после раздевания одежду сначала осматривают снаружи, потом внутри (особенно швы) и затем уже тело.

Наиболее уязвимое место для укусов клещей - шея, поэтому нужно периодически проводить по ней рукой и проверять, не присосались ли кровопийцы.

По возвращении домой после осмотра одежду необходимо сменить и вывесить на воздух для проветривания. По возможности - прогладить горячим утюгом.

Людмила ОСОКИНА.



Семья Елены ФОКЕЙЧЕВОЙ

Татьяна СТАРОВОЙТОВА и ее дети

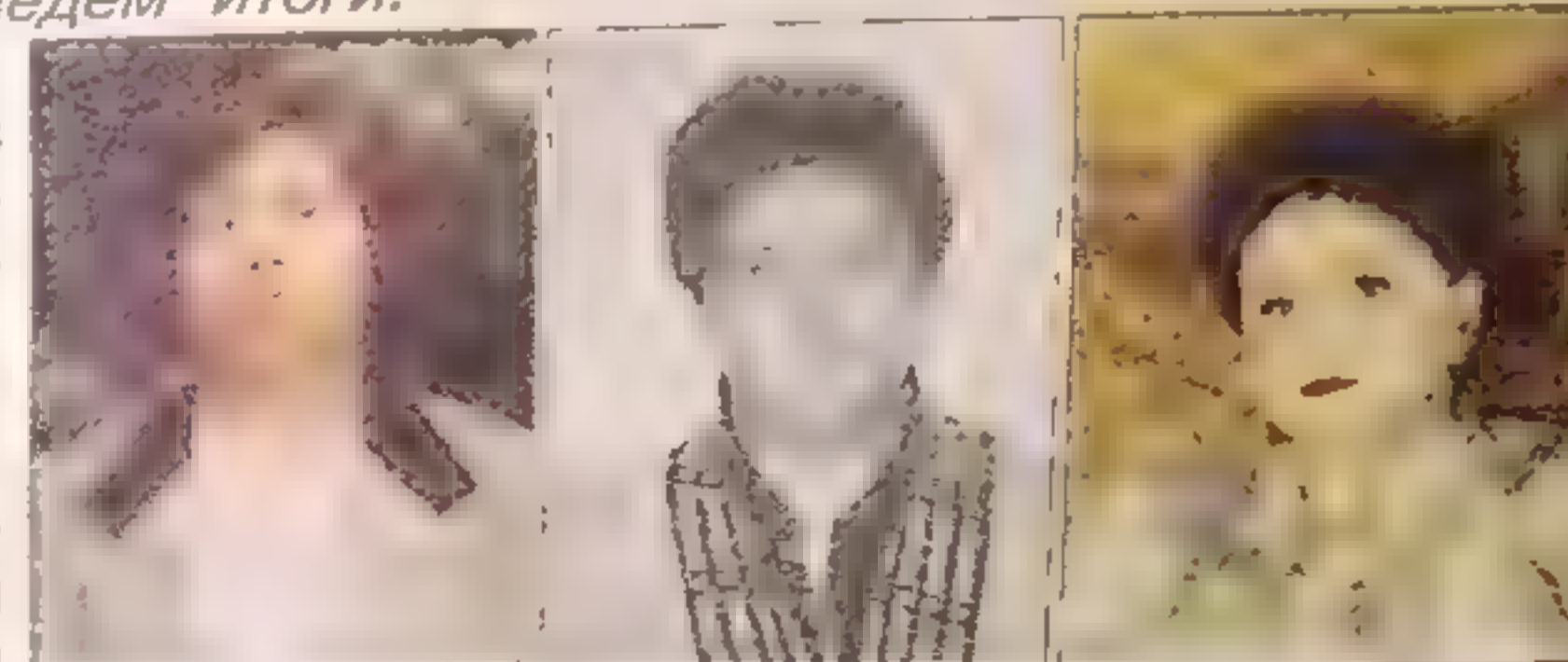


Людмила КОРОСТЕЛЕВА Арагац ПАПАНЯН с дочкой Элиной

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до указанной в купоне даты, в данном случае - **до 20 июня 1999 года**. Если есть желание, присылайте свои фотографии.

А теперь подведем итоги.

После розыгрыша анкет из 6-го номера "Друга дома" в счастливую десятку попали Галина Евгеньевна АКИМОВА из Королева Московской области, Фарид



Фарида ГАЛИАКБЕРОВА Галина АКИМОВА Зинаида МОЛИНА

г. Бавлы, Татарстан, Надежда Николаевна ЗАХАРОВА из Владикавказа, Людмила Николаевна КОРОСТЕЛЕВА из Ельца Липецкой области, Зинаида Михайловна МОЛИНА из Минусинска Красноярского края, Арагац Гамлетович ПАПАНЯН из Санкт-Петербурга, Людмила Ивановна СОЛНЫШКИНА из г. Фролово Волгоградской области, Татьяна Михайловна СТАРОВОЙТОВА из Брянска, Елена Валерьевна ФОКЕЙЧЕВА из Ахтубинска Астраханской области и Татьяна Алексеевна ЧЕРНИЧЕНКО из Кротокина Краснодарского края.

Поздравляем победителей!

## Пригласите "Друга домой!"

Друзей нынче найти непросто. Особенно таких верных, надежных и полезных, как "Друг дома". Поэтому собирайтесь на почту - идет подписка на "Друга дома" на второе полугодие 1999 года. Это самый надежный способ получать газету без проблем, а не гоняться за ней по киоскам. Тем более не исключено, что нынешняя стоимость подписки к тому времени, когда вы начнете получать газету, из-за возможной инфляции может удвоиться.

Наш индекс - 34199 в Объединенном каталоге ГК РФ по связи и информатизации "Подписка-99" (он зеленого цвета, том 1-й, стр. 38) и в Каталоге управления ФПС Москвы "Московский почтамт".

Подписавшись на "Друга дома", вы будете получать от него советы на все случаи жизни. А "Друг дома" плохого не посоветует!

"Друг дома" № 10

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).  
Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 20.06.99 г.





## СНОВА ЗАМУЖЕМ...

Когда я выросла и вышла замуж, моя семейная жизнь как-то очень быстро начала распадаться. Я ловила себя на том, что меня просто раздражает, когда муж постоянно мелькает у меня перед глазами, занимает подолгу ванну, разбрасывает свои носки и стрижет ногти. Проанализировав ситуацию, я поняла, что просто-напросто у меня не было опыта совместной жизни с мужчиной в одном доме, я просто не знала, как надо с ним взаимодействовать и общаться, ведь мой отец почти никогда не выходил из своей комнаты. И поэтому воспринимала супруга как нарушителя своего покоя. Осознав это, я смогла по-другому взглянуть на ситуацию, поняла, что мой бедный супруг ни в чем не виноват. Сейчас у нас вполне нормальные отношения.

Иногда готовы разрушить свой брак и те женщины, которые в детстве видели плохие отношения между родителями или пережили внезапный крах семьи.

У нас, по моим детским понятиям, была вполне счастливая семья, - рассказывает Анна, - веселая, дружная. Я просто купалась в любви и заботе своих родителей. Но однажды - а для меня это было словно гром среди ясного неба - случилось что-то страшное: мама кричала на папу, чтобы он убирался куда-нибудь подальше и сию минуту, что он такой-то и растакой-то... А папа, вместо того чтобы все объяснить, в ответ осыпал маму весьма неместными эпитетами, заявив, что все эти годы жил с ней, как в кошмаре. И, хлопнув дверью, ушел навсегда... Вот и я уже второй раз замужем, и все

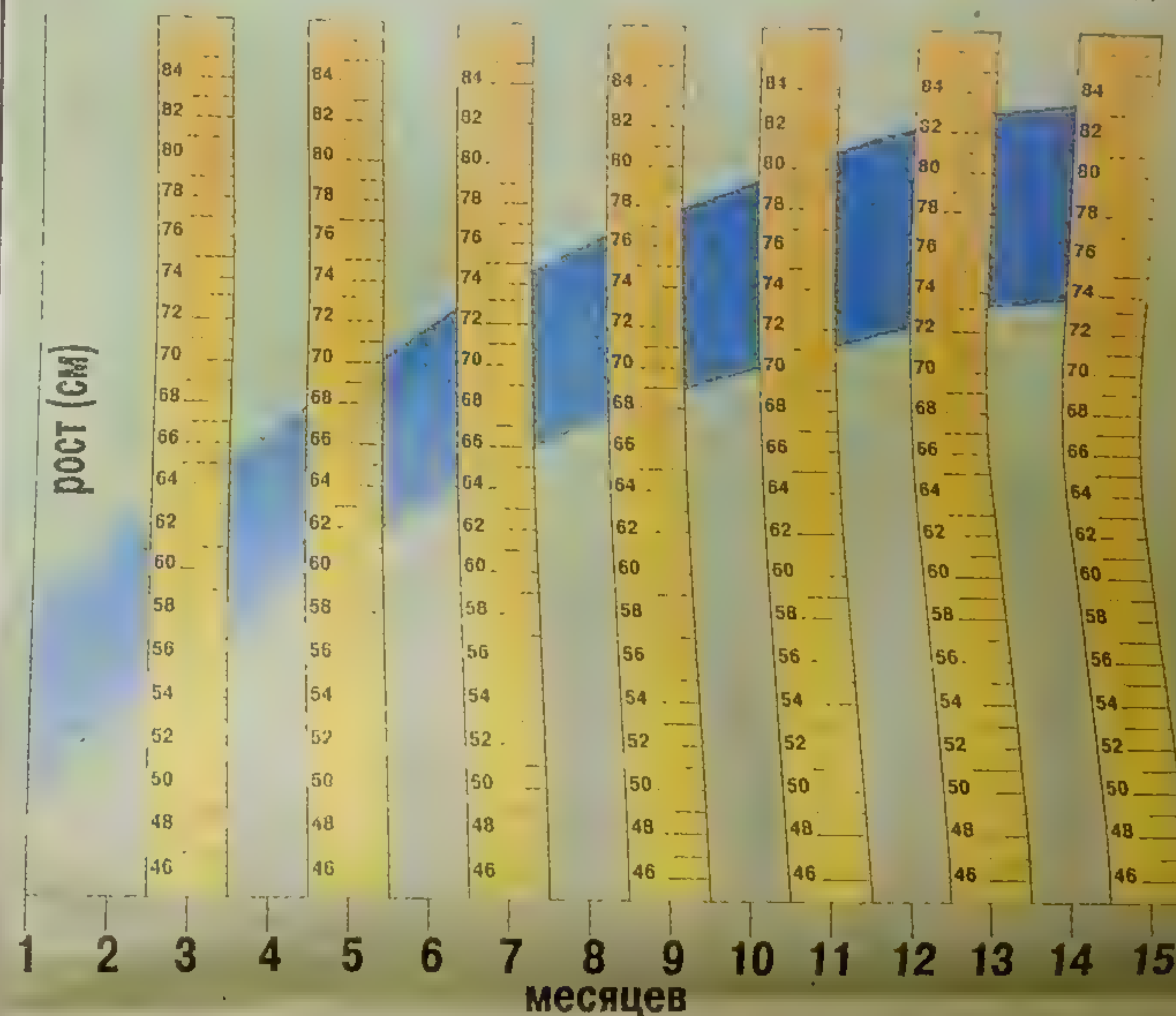
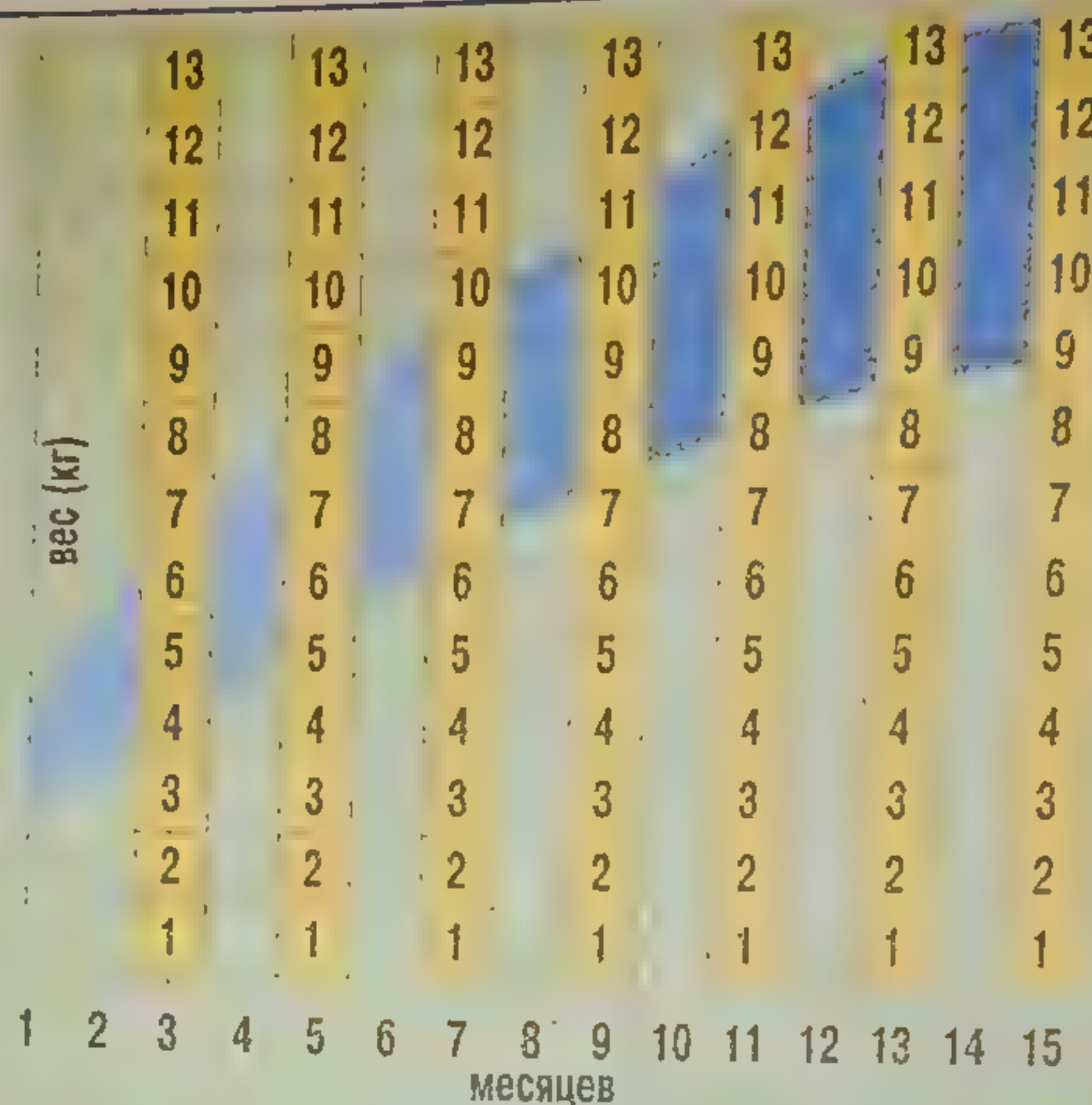
- Первый раз я вышла замуж в 20 лет, - рассказывает 36-летняя Лариса. - Любовь была - как в книжке, дня не могли друг без друга... Мне тогда казалось, что это на всю жизнь. Но прожили мы с Сергеем около двух лет: я поняла, что ненавижу этого человека, хотя видала от него только хорошее.

Если раньше я с нетерпением ждала его с работы, то теперь радовалась, когда он задерживался там подольше, на выходные старалась улизнуть к своим родителям и даже пошла по вечерам учиться на компьютерные курсы.

Мы развелись, а спустя год я опять вышла замуж и опять по великой любви. Сначала все было хорошо и прекрасно - мы с мужем жили душа в душу. Но через какое-то время я заметила знакомые симптомы - супруг стал меня раздражать. Мне опять было плохо, когда он находился дома, и хорошо, когда он уходил на работу или по делам. Вскоре в доме повисла напряженная атмосфера, начались выяснения отношений, мы расстались...

Сейчас я замужем в третий раз. Мы замечательно прожили почти два года, но недавно я с ужасом начала замечать, что все происходит словно по какому-то старому, словно раз и навсегда написанному сценарию: мой муж начал меня раздражать, и я почти уверена, что все это снова закончится раз-

скажением, с подобной



## РАСТИ МАЛЫШ!

Многим молодым мамам на первых порах бывает довольно сложно определить, хватает малышу молока или нет. Почему в одно кормление он наелся предложенным количеством, а в другое, съев столько же, продолжает недовольно плакать, требуя добавки. Да и вообще, насколько он должен вырасти и поправиться в первые месяцы жизни?

Ответить на эти вопросы помогут приведенные ниже графики. На горизонтальной шкале найдите отметку, соответствующую возрасту вашего малыша в месяцах. Теперь "поднимитесь" по столбику

вверх до отметки, соответствующей его весу. Если точка пересечения попала в закрашенную зону, то малыш развивается так же, как и большинство детей.

По такому же принципу с помощью второго графика можно определить, насколько правильно растет ваш ребенок.

Если вес или рост малыша не попали в закрашенную зону, не расстраивайтесь, каждый развивается индивидуально, и то, что малыш "недоел" в этом месяце, может с лихвой добрать в следующем. Но тем не менее хорошо бы обсудить эту проблему с вашим педиатром.



навсегда написанному сценарию: мой муж начал меня раздражать, и я почти уверена, что все это снова закончится разводом.

К сожалению, с подобной проблемой сталкиваются многие женщины. Причин тут несколько. Самая распространенная - это подсознательная установка на женское одиночество. Если мать растит дочку без отца да при этом еще приговаривает: как нам хорошо вдвоем, доченька, нам с тобой больше никто не нужен, от мужчин одни проблемы да несчастья, - то, как правило, став взрослой, дочка будет стараться выполнить мамино предписание "не живи с мужчиной - это плохо". И искренне не будет понимать, почему у нее не складываются отношения с противоположным полом.

Бывает, что подобная программа поведения - "разрушу свой брак во что бы то ни стало!" - появляется из-за того, что в родительской семье у девочки не было никакого контакта с отцом.

- В детстве мой папа не обращал на меня никакого внимания, - вспоминает Вера. - Помню, я так завидовала другим девочкам, с которыми папы гуляли, играли, что-то им рассказывали и водили за ручку в зоопарк. А моему было даже не интересно, как я закончила четверть в школе! Ему не приходило в голову спросить у меня, как дела, подойти, приласкать.

А папа, вместо того чтобы все объяснить, в ответ осыпал маму весьма нелестными эпитетами, заявив, что все эти годы жил с ней, как в кошмаре. И, хлопнув дверью, ушел навсегда... Вот и я уже второй раз замужем, и все неудачно...

Попав в подобную ситуацию, маленькая девочка делает вывод: близкий для нее мужчина оказался предателем. Стоит ли в таком случае вообще ждать от них чего-то хорошего? Это очень глубоко и прочно оседает в детских головках и появляется на свет, когда, став уже взрослой, девушка начинает строить свою семейную жизнь. Она теперь подсознательно ждет от любимого мужчины предательства и либо получает его (спровоцировав ситуацию), либо пытается его опередить (лучше больно сделаю я, чем сделают мне). И идут разводы, разводы...

Если вы замужем не в первый раз и чувствуете, что у вас опять что-то не клеится, задумайтесь - почему распалась первая семья, что происходило в вашей родительской семье и что происходит сегодня и сейчас. Проанализируйте ситуацию и найдите причины. Но не с позиции "все вокруг виноваты", а "в чем виновата конкретно я, и что я могу изменить". Потому что в принципе сохранить свой брак может любая женщина, если, конечно, вовремя поймет, что изменения нужно начинать с себя...

**Алла ПОВОЛЯЕВА,**  
психолог.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15  
месяцев

## КАК ВЗРОСЛЫЙ, КУШАЮ Я БОРЩ А НЕ РАНО ЛИ?

- А мой-то совсем супчик не ест, - жалуется молодая мама подруге.

- И радуйся! Говорят, их до трех лет детям вообще давать нельзя...

- А нас-то только борщами и кормили...

- Зато сейчас - каши из коробки, молоко из бутылки, суп из пакетика...

Действительно, обеспечить малышу рациональное питание - задача не из легких. Но родители должны понимать, что правильное питание ребенка - это залог его здоровья на многие годы вперед. Поэтому не следует скептически относиться к многочисленным "нельзя", сопровождающим рацион малыша. Поэтому прислушайтесь к советам сотрудника Института питания РАМН доктора медицинских наук Татьяны СОРВАЧЕВОЙ.

- На первых порах, естественно, оптимальным питанием для малыша будет материнское молоко. Кстати, грудное вскармливание полезно и для самой мамы. Раннее прикладывание ребенка к груди способствует более быстрому сокращению матки после родов. Для нормального образования молока большое значение имеет питание мамы. Если у вас есть склонность к аллергии, необходимо исключить из рациона ярко окрашенные овощи и фрукты, мед, орехи, рыбу, яйца, куриные и мясные бульоны. Вместо молока лучше употреблять кисломолочные продукты. Если вы считаете, что ребенку не хватает молока, не спешите докармливать его искусственными смесями. Посоветовавшись с врачом, попробуйте увеличить лактацию - возможно, вам предложат скорректировать питание, назна-

чат физиопроцедуры или даже медикаменты.

Кормить ребенка следует в свободном режиме, по его требованию. Пусть это вас не пугает - довольно скоро малыш выберет для себя оптимальный режим, как правило, через 3-3,5 часа.

Если без искусственного питания все же не обойтись, то очень важно подобрать ту смесь, которая подойдет для вашего малыша. Начиная давать докорм, внимательно следите за реакцией ребенка - не появился ли диатез, не изменился ли стул. Если питание подошло, следует на нем и остановиться - в этом случае уместна поговорка, что от добра добра не ищут.

Еще один момент. Докорм следует предлагать ребенку только после груди, в том случае, если малыш не наелся. Старайтесь не перекармливать малыша, наливайте ему в бутылочку столько молока, сколько положено.

По мере роста ребенка необходимо включать в рацион другие продукты. С трех месяцев можно вводить фруктовый сок, лучше из зеленых яблок. Начиная с нескольких капель, постепенно увеличивая дозу. Через две-три недели добавьте фруктовое пюре, сначала тоже яблочное. Таким же образом постепенно вводите в рацион ребенка другие фрукты. Но не забывайте, что чернослив, абрикосы немного слабят, а груша - наоборот. Можно попробовать давать ребенку смеси нескольких фруктов - яблочно-грушевый, яблочно-вишневый. Вводя новый фрукт, внимательно следите за реакцией ребенка и не давайте несколько новых фруктов в один день.

С 4,5-5,5 месяца можно вводить овощное пюре. Лучше на-

чинать с кабачка или цветной капусты. Начинайте также с одной-двух чайных ложек, постепенно увеличивая дозу так, чтобы одно кормление стало полностью овощным. Пюре лучше давать с ложечки, причем в самом начале кормления, когда ребенок голодный.

В 5,5-6,5 месяца можно ввести второй прикорм - кашу. Но если у ребенка неустойчивый стул или он плохо набирает вес, то первыми стоит вводить не овощи, а каши. Начинать лучше с гречневой, рисовой, кукурузной. Манную - не раньше 6 месяцев.

Примерно в это же время начинают давать творог.

Начиная с 7 месяцев следует давать мясо. Сначала оно должно быть пюреобразным, в 9 месяцев можно давать фрикадельки, приготовленные на пару.

Кефир же следует давать не раньше 7,5-8 месяцев, хотя многие родители начинают кормить им малыша значительно раньше, забывая о том, что этот продукт обладает высокой кислотностью и поэтому совершенно не пригоден для вскармливания детей в первые месяцы жизни.

Так как многие дети сейчас подвержены аллергическим реакциям, ранее шести месяцев не следует давать малышу экзотические фрукты (киви, манго).

Окончательный переход ребенка "на общий стол" должен произойти не ранее трех лет. Крайне нежелательны костные бульоны, любая жареная, острая пища, всевозможные приправы, специфические соусы. И не спешите знакомить малыша со сладостями.

**Записала**  
**Татьяна АЛЕШИНА.**



**Игровая газета для всей семьи**

**ФАВОРИТ**

**Призовой фонд каждого номера - 5000 рублей**

*Подписавшись на "Фаворит", вы обязательно получите газету вовремя. А значит - у вас будет достаточно времени, чтобы ответить на призовые кроссворды, решить логические задачи или ребусы. В каждом номере также свежая информация из всех уголков мира: политика, история, светская хроника и тайная жизнь знаменитостей. Читайте и выигрывайте! Время работает на вас.*

**Наш подписной индекс - 40856 в Объединенном каталоге ГК РФ по связи и информатизации "Подписка-99"**





**Юрий ПРОКОПЕНКО,**  
врач-сексопатолог,  
кандидат  
медицинских наук,  
обозреватель  
"Друга дома".

Сердце матери болит за детей, сколько бы им ни было лет. Даже в таком интимном деле, как общение с противоположным полом, хочется сделать что-то такое, чтобы счастье было сразу и навсегда. Но увы...

Каждый из нас рождается с определенным типом нервной системы, по-своему реагирует на различные ситуации. Воспитание может сгладить или обострить врожденные склонности, но не может полностью изменить человека. Кто-то с детства без труда становится душой компании, а кто-то одиночество считает самым лучшим способом провести вре-

## ЛЕКАРСТВО ОТ РОБОСТИ

*Мой сын одинокий. Хотя ему уже 22 года, у него никогда не было девушки, только приятели, да и тех немного. Он, конечно, интересуется девушками, но ухаживать стесняется, а девушки застенчивых не любят. Как помочь ему в этом деле?*

**Л.А. Архангельская область.**

мя. И при всем при том невозможно говорить, что первый лучше или умнее второго, или наоборот. За маской общительного и разбитного может таиться холодный ум, а робость бывает прикрытием тонкой, ранимой души - разгляди ее, и лучшего человека не найдешь.

Но нередко бывает так, что застенчивость становится болезненной: однажды ошибся, другой раз обжегся - и стал осторожным, даже появился страх перед повторением неудачи. Такое ожидание непонимания еще больше отгораживает человека от общества, а потому делает еще более уязвимым. Так и цепляется одно за другое: ошибка - за робость, робость - за ошибку. Такой невроз ожидания неудачи, особенно образовавшийся в юности, делает человека вещь в себе, раскрыть которую бывает настолько трудно, что кто-то всю жизнь пользуется репутацией угрюмого одиночки.

Одиночество часто бывает следствием чрезмерной требовательности к себе или, наоборот, недооценки собствен-

ной значимости. Ах, я не герой, я не умею того или этого, ну кому я такой нужен?.. Низкая самооценка одних заставляет быть "шестеркой" в компании, а других отгораживает от общения прочнее стальной двери (опять способ реагирования зависит от врожденных склонностей).

Лучше всего "лечить" от робости и одиночества с детства. Подчеркивать значимость ребенка для его родителей, ценность его в любом качестве, но одновременно развивать те задатки, которые могут быть основой достижений, повышающих самооценку. Ум или сила для мальчика могут быть взаимозаменяющими: да, ты не Шварценеггер, но зато такой умный... Или, может, ты и не самый умный в этой жизни, но смекалистый, сильный, красивый. Для девочки выбор может быть другим: красота или жизненный ум, умение разбираться в хитросплетениях бытия или хороший вкус в одежде и так далее. Словом, вместо того, что не дано и служит предметом огорчений, надо дать ребенку

то, что может служить предметом гордости и уверенности в себе. А уж уверенность придает вес поступкам и значимость в глазах окружающих. Они тянутся к общению с ребенком, а он учится общаться с ними.

Но если время упущено, срок жениться, а мальчик еще даже нецелованный, то приходится подлаживаться под его особенности характера. Попробуйте знакомить сына с девушками. Только, упаси Бог, навязывать такое знакомство: вот привела тебе, уж если не она, то и не знаю, кого тебе еще нужно... Психологически это создает еще большие затруднения для застенчивого парня. Лучше, если кандидатки будут приходить к вам якобы по делу или случайно, а уж вы попытайтесь у сына вызвать интерес к тому, по какому поводу девушка пришла, возможно, спросите совет, что делать в такой ситуации, и так далее. Словом, если прямой нажим отворачивает человека от знакомства, то общая забота сближает людей.

Больше шансов на то, что знакомство состоится, если девушка сдержанная и спокойная. Активная хохотушка может еще больше смутить юношу, склонного к уединению. Хотя, как говорят, противоположности притягиваются, так что твердой гарантии, кто кому подойдет, быть

не может. Не нужно акцентировать внимание юноши на важности знакомства - это и напрягает его, и в случае неудачи еще больше способствует замкнутости. Просто забежала ко мне одна знакомая, может, ты ей сможешь помочь... Словом, случайно и мимоходом можно добиться гораздо большего, чем прямым знакомством.

Очень часто робкие, замкнутые, неуверенные в себе люди зависимы от родителей: их оценки, взгляда на девушку, надежд, связанных с будущим юноши. Страх оказаться несостоятельным, не соответствовать этим запросам (кстати, нередко весьма завышенным) может свести на нет все ваши попытки способствовать самостоятельности в выборе подружки. Поэтому лучше совсем не высказываться относительно выбора сына, чем осаживать его, или наоборот - чрезмерно поддерживать в любом знакомстве.

Возможно, вам предстоит долгий и тяжелый труд, пока сын почувствует себя равным среди людей, а не отстраненным, никчемным одиночкой. Но цель оправдывает все ваши усилия - более уравновешенный характер, вера в себя, появление спутника жизни - все это послужит помощью сыну в бушующем мире и утешением вам.

## ТЕЛЕВИЗОРУ ДЕТСКОЕ МЕСТО

**Имейте в виду, что дети, в спальне которых находится телевизор, подвергаются в три раза большей опасности заболеть раком.**

## ПОЧЕМУ ОН ИХ ОБИЖАЕТ?

*Я разошлась с мужем, когда дети были маленькими, из-за его несправедливого отношения к ним. Через некоторое время он вернулся в семью, обещая не прикасаться к детям и не кричать на них. Но все повторяется снова... Если только отец подходит к ним быстрым шагом, они сжимаются в комок и закрываются ручками. Я хочу сохранить здоровую полноценную семью, но как это*

привязывают мужчину к семье. Это справедливо лишь в том случае, если мужчина очень хочет детей. А нежеланные дети, сколько бы их ни было, так или иначе отворачивают его от семьи. Другой вопрос, если мужчина изначально не хочет детей, то как



# В ДЕТСКОЙ НЕ МЕСТО

Таков вывод проведенного в Англии исследования лейкемии - наиболее распространенной разновидности онкологических заболеваний у малышей. Ученые обращают внимание родителей на об-



Владимир Семенов

разующийся в комнате во время эксплуатации "ящика" электро-смог. В результате в воздух выделяется канцерогенный радон. Но если взрослый организм как-то способен с ним бороться, то неокрепший детский - нет.

## СЕКС - СРЕДСТВО ОТ ПРОСТУДЫ

Исследователи из университета штата Пенсильвания в своем научном рвении и вовсе залезли в супружескую постель. Правда, из самых гуманных соображений.

Они установили, что люди, имеющие регулярные половые контакты один-два раза в неделю, в наименьшей степени подвержены простудным заболеваниям.

Для российского человека

такое откровение, конечно, не новость: о том, что "здоровье в порядке - спасибо зарядке", у нас знали еще в те времена, когда в стране и секса не было.

Юрий ШНИТНИКОВ.

# ПОЧЕМУ ОН ИХ ОБИЖАЕТ?

Я разошлась с мужем, когда дети были маленькими, из-за его несправедливого отношения к ним. Через некоторое время он вернулся в семью, обещая не прикасаться к детям и не кричать на них. Но все повторяется снова. Если только отец подходит к ним быстрым шагом, они сжимаются в комок и закрываются ручками. Я хочу сохранить здоровую полноценную семью, но как это сделать?

Наташа. г. Мытищи Московской области.

Агрессия отца по отношению к детям может быть результатом стереотипа воспитания, заложенного в детстве. Возможно, самого его отец воспитывал исключительно с помощью подзатыльников, и сейчас, став отцом, он подсознательно реализует именно эту модель поведения. В данной ситуации важно понять, осуждает ли он себя в душе или считает такой метод воспитания единственно правильным. Если он хотя бы на словах осознает порочность этого метода (а преодолеть заложенный в детстве стереотип поведения чрезвычайно трудно), тогда не все потеряно: уговорите и бабку, вы вполне можете умерить его "педагогический пыл".

Стоит серьезно поговорить с отцом. Возможно, он сомневается в том, действительно ли это его стиль. Между прочим, это одна из наиболее распространенных причин, почему немотивированно отец проявляет агрессию

Если такие сомнения у него есть, стоит сделать анализ ДНК, позволяющий установить отца со 100-процентной точностью.

Возможна и такая ситуация: у вашего мужа есть давняя привязанность "на стороне". В таком случае, выполняя свой "семейный долг", ваш супруг пребывает дома (фактически рядом с "постылой") в состоянии перманентного стресса, который и выплескивается на детей раздражительностью и агрессией. В описанной ситуации вам также может помочь доверительная беседа или совместный визит к психологу. Однако прежде вы должны решить, хотите ли вы сохранять семью на таких условиях: материальный аспект и сомнительный тезис "детям нужен хоть какой-нибудь отец". Тем более что мужчина вряд ли сможет долго просуществовать рядом с нелюбимыми людьми.

Еще один очень важный момент - ошибочна мысль, что дети

привязываются к мужчине в семье. Это справедливо лишь в том случае, если мужчина очень хочет детей. А нежеланные дети, сколько бы их ни было, только отвращают его от семьи. Другой вопрос, если мужчина изначально не хочет детей, но тем не менее не делает ничего, чтобы предотвратить их появление, - это уже говорит о его инфантилизме и социальной незрелости. Соответственно если вы имеете такого мужа, то, нарожав детей против его воли, ничего, кроме неприязни с его стороны и к вам, и к детям, вы не добьетесь. Причем подобную ситуацию следует расценивать скорее как патологию, ибо в большинстве случаев отцы-"домостроевцы", реализуя семейную модель поведения, хотя и "учат" детей по субботам просто "для профилактики", по воскресеньям охотно идут с ними в кино, на рыбалку и в случае чего встают за них горой. А если, как вы говорите, никакого влечения к детям отец не испытывает, наличие явная душевная патология.

В заключение хочу сказать: отсутствие отца в семье - гораздо меньшее зло, нежели отец, не дающий детям ничего, кроме подзатыльников, и не вызывающий у них никаких эмоций, кроме страха.

# ПРИНЯТЬ ИЛИ НЕТ?

Надо ли принимать назад мужа, который жил с другой семьей пять лет?

Ирина Д.  
пос. Учебный,  
Кабардино-Балкария.

Очень трудно дать однозначный совет. Решать в любом случае вам. Главное в этой ситуации - понять, любите ли вы вашего мужа и готовы ли вы простить ему пятилетний "загул"? Если он дорог вам - примите и постарайтесь забыть. Это - основное условие дальнейшего нормального существования ва-

шей семьи. Если же вы встанете в позу благодетельницы и превратите ваше "прощение" в оружие эмоционального шантажа - "я, мол, тебя, кобеля, простила, а ты не ценишь...", - тогда неизбежны новые разрывы.

Другой вопрос, если любви особой уже нет, зато есть обида, и раздумываете вы - принять или нет - только потому, что "семья должна быть семейей, и с деньгами полегче будет, да какой-никакой отец детям нужен...". Если вы снова сойдетесь, вряд ли что-нибудь выйдет из этой попытки. Вы будете держать в себе обиду, периодичес-

ки выплескивать стресс на мужа, муж будет чувствовать себя виноватым, а жить с чувством вины долгое время человек не в состоянии. Союз, восстановленный на таких условиях, скорее всего, окажется недолговечен.



Марина ЭСТЕР, ведущий эксперт центра психологических исследований "Гименей плюс".

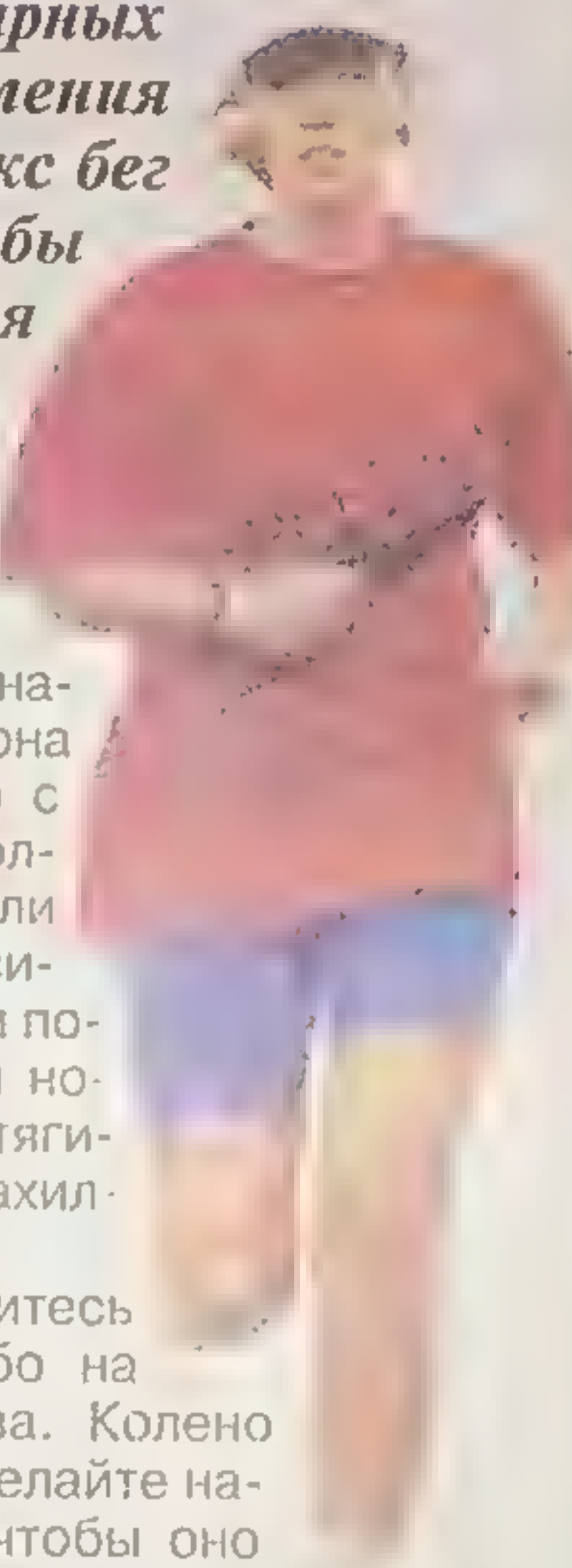




# ПОД ОТКРЫТЫМ НЕБОМ

Джоггинг - одна из самых популярных форм двигательного восстановления организма. Входящий в его комплекс бег

- совершенно естественный вид движения для человека. И чтобы им заниматься (причем в любое время года), сгодится парковая аллея или лесная опушка. Другие упражнения тоже лучше выполнять на воздухе. Лишь бы были желание и сила воли.



Важным достоинством джоггинга является то, что им можно заниматься в любом возрасте и при любой физической форме - лишь бы ноги носили. Достаточно соразмерить со своими возможностями продолжительность и темп бега, чтобы тренировка помимо неизбежной усталости доставляла вам еще и удовольствие. Занятия бегом эффективны во многих отношениях: он повышает выносливость и одновременно сжигает жировые ткани. Общая выносливость повышается благодаря нормализации работы сердца, системы кровообращения и органов дыхания. И естественно, занимаясь бегом, человек худеет, избавляясь не только от слоя подкожного жира, но и его скоплений между внутренними органами в брюшной полости.

Для достижения таких результатов необходимо выполнить три основных и очень простых условия:

- бегать следует не реже трех раз в неделю;
- выполнение всего комплекса упражнений должно продолжаться не менее получаса, а еще лучше - 40-60 минут;
- в ходе бега необходимо контролировать частоту пульса, следя за тем, чтобы она не превышала 75 процентов максимальной. Максимальная частота обычно составляет 220 минус возраст. И если ваша частота пульса во время бега составляет от 60 до 75 процентов от полученной таким путем величины, это значит, что вы проводите тренировку в оптимальных для организма условиях.

После пробежки следует выполнить несколько упражнений на растяжку. Такие упражнения нужны для снятия усталости и удаления из мышечной ткани излишней кислоты.

**Упражнение 1.** Стоя лицом к опоре, отодвиньте правую ногу максимально назад, следя за тем, чтобы она составляла прямую линию с телом. Пятка правой ноги должна покоиться на земле или на полу (**фото 1**). Зафиксируйтесь на 30 секунд, затем повторите упражнение левой ногой. Таким образом вы растягиваете мышцы щиколоток и ахилесовы сухожилия

**Упражнение 2.** Обопритесь правой ногой обо что-либо на высоте бедренного сустава. Колено чуть-чуть согнуто. Затем сделайте наклон прямым туловищем, чтобы оно легло на ногу (**фото 2**). При этом вы должны почувствовать натяжение мышц в задней части бедра опорной ноги и ягодиц. Зафиксируйтесь на 30 секунд и повторите упражнение, сменив ногу

**Упражнение 3.** Притяните пятку к ягодице, одновременно выдвигая вперед таз и сжимая колени (**фото 3**). При этом вы должны почувствовать натяжение мышц передней части бедра и напряжение в бедренном суставе. Через 30 секунд повторите упражнение, сменив ногу.

Этот простенький комплекс поможет вам избавиться от лишних килограммов и вообще поправить здоровье, не отказывая себе ни в чем.

**Анна РЫХЛЕВСКА,**  
специалист по двигательной рекреации.

Фото 3.

Бронхиальная астма, ринит, нейродермит, аллергический шок от укуса насекомых... Вам знакомы эти болезни? Если нет, то вы счастливый человек, не попавший в 80 процентов людей, подверженных аллергической реакции, и не являетесь каждым вторым, кто страдает истинной аллергией. Но если вы чихаете, погладив пушистую кошку, а весна для вас начинается с таблетки супрастина, то воспользуйтесь советами старшего научного сотрудника Института иммунологии Минздрава РФ кандидата медицинских наук Татьяны ФЕДОСКОВОЙ.

## ЦВЕТУТ САДЫ, А МЫ ЧИХАЕМ

- Аллергию неспроста называют болезнью цивилизации. Стараясь сделать нашу жизнь удобнее, комфортабельнее, мы дошли до гиподинамии, ожирения, всевозможных нарушений опорно-двигательного аппарата. Кофе быстрорастворимый, каши быстроприготавливаемые, порошки, "удаляющие самые трудноудаляемые пятна", молоко, не прокисающее даже в тридцатиградусную жару. А вы не задумались над тем, что молоко, которое раньше давала корова, теперь производит из концентратов фабрика? Но своих аллергических свойств оно от этого не потеряло, зато мы утратили возможность противостоять им. Те продукты, которые для наших предков были органичны, воздух полей и пыльца цветов - все для нас превратилось в сильные аллергены. Человеческий организм в XX веке столкнулся с массой чужеродных аллергенов, на которые он не в силах ответить. В результате мы чихаем, кашляем, задыхаемся, нас беспокоит кожный зуд, а укус пчелы может стать смертельным.

Однако под маской аллергии

подушках, одеялах. Еще большим аллергеном является и такое "домашнее животное", как таракан - бич городских квартир. В общем, если вы чихаете, кашляете, тяжело дышите и при этом нет ни температуры, ни увеличенных лимфоузлов - есть прямые основания обратиться к аллергологу. Главное - не запускать болезнь. Все начинается с простого насморка, который мы лечим как ОРЗ, но постепенно болезнь распространяется на дыхательные пути. Не доводите дело до астмы.

С началом цветения растений возникают проблемы у тех, кто страдает такой формой аллергической реакции, как поллиноз. В этот период очень важно придерживаться диеты. Реагирующим на цветение деревьев (апрель-май) не рекомендуется употреблять косточковые, паприку, морковь, сельдерей, молодой картофель и орехи. Чувствительным к цветению злаковых (июль-август) нельзя есть кашу, мажорировать. Надо ограничить потребление



величины, это значит, что вы проводите тренировки в оптимальных для организма условиях.

После пробежки следует выполнить несколько упражнений на растяжку. Такие упражнения нужны для снятия усталости и удаления из мышечной ткани излишней кислоты.

Фото 1.



Фото 2.

повторите упражнение, сменив ногу. Этот простенький комплекс поможет вам избавиться от лишних килограммов и вообще поправить здоровье, не отказывая себе ни в чем.

**Анна РЫХЛЕВСКА,**  
специалист по двигательной рекреации.

Фото 3.



для нас представляют собой аллергены. Человеческий организм в XX веке столкнулся с массой чужеродных аллергенов, на которые он не в силах ответить. В результате мы чихаем, кашлем, задыхаемся, нас беспокоит кожный зуд, а укус пчелы может стать смертельным.

Однако под маской аллергии протекает масса заболеваний, и сама аллергия тут может быть совершенно ни при чем. Например, с нарушениями функций желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы, печени могут быть связаны высыпания, атопические дерматиты, а с повышенным давлением - заложенность носа. Поэтому не всякий зуд и насморк - истинная аллергия.

А вот длительные и сезонные насморки, затрудненное дыхание после общения с четвероногими друзьями, во время уборки квартиры или листания книг и газет, реакция на укусы насекомых и лекарства - признаки истинной аллергии.

Страшными аллергенами являются грибки и клещи - дерматофагоиды, которые живут в

ревуев (апрель-май) не рекомендуется употреблять косточковые, паприку, морковь, сельдерей, молодой картофель и орехи. Чувствительным к цветению злаковых (июнь-июль) нельзя есть каши, макароны, надо ограничить хлебобулочные изделия. Если аллергическая реакция проявляется во время цветения сложноцветных в августе, то не рекомендуются продукты на основе подсолнечного масла, исключите настойку алоэ, женьшень, ромашку, календулу.

В период цветений отмените прогулки в леса и поля. На окна повесьте влажную сетку и периодически ее меняйте. Вернувшись с улицы, промойте водой глаза и нос. Легче дышится после дождя, когда всю пыльцу прибивает к земле.

И помните, если вы принимаете лекарства от аллергии, то курс не должен продолжаться более 10-12 дней. Иначе происходит привыкание организма, и не стоит удивляться, что ваш любимый супрастин вам не помогает.

## КОГДА БРАТНИКА РОЖАТЬ?

Наиболее здоровыми появляются на свет дети, когда перерыв между рождением одного и зачатием другого составляет 2,5 года. К такому выводу пришли американские специалисты в области здравоохранения, сообщает "Пресс Экстра".

Как показывает исследование, проведенное федеральным Центром по контролю и профилактике заболеваний в Атланте (штат Джорджия), "биологическая пауза" в любом случае должна составлять от полутора лет до 23 месяцев.

Какими законами диктуется длительность подобного перерыва, ученые с определенностью утверждать не берутся. "Каким-то образом человеческое тело само знает, что именно такой интервал благотворен для здоровья младенца", - отметил по этому поводу доктор Бао Вэн Чжу, руководивший исследованием, результаты которого опубликованы в авторитетном научном издании "Нью-Йоркский журнал оф медицины".

В том, что тут имеет место биологическая пауза, исследователи не сомневаются. Согласно собранной в США статистике по сравнению с

теми, кто уложился в идеальные сроки, женщины забеременевшие через полгода после предыдущего деторождения, имеют на 30-40 процентов больше шансов произвести на свет недоношенного младенца. Вместе с тем, что очень важно следить за интервалом с рождением следующего ребенка, тем опаснее. В случае если перерыв длится менее 10 лет, риск появления ребенка с недостаточным весом возрастает втрое, а у преждевременных родов - на 50 процентов.

Как предполагают медики, слишком короткий перерыв между рождением двух детей опасен тем, что женский организм еще не восстановил полностью силы, а потому не способен полноценно вскормить плод. Сказывается, в частности, витаминное голодание, последствия потери крови во время предыдущих родов. С другой стороны, когда интервал слишком

велик, репродуктивная система успевает "отвыкнуть", "потерять настрой" на рождение ребенка, а потому беременность и роды иногда протекают сложнее.

Согласно собранным данным женщины в основном избирают правильный подход, обзаводясь потомством. И определяется это, как правило, причинами социального характера: с одной стороны, они не очень спешат, поскольку растить сразу двоих в подгузниках тяжело, а с другой - не слишком затягивают с рождением второго ребенка с тем, чтобы разница в возрасте не мешала братьям и сестрам расти вместе дружно, иметь общие интересы.



Год назад в моей пояснице появилось состояние, которое не вызывает радости. Никакие домашние меры не помогали, и срочно был нужен специалист по мануальной терапии. Но где мне было взять такие деньги для его оплаты?

## РАСКАТАЙТЕ ВАШУ СПИНУ

Вот и придумала свою терапию. Взяла вал, на который наматывают полиэтиленовую пленку, отпилила 60 см (такая длина моего позвоночника) и начала по утрам и вечерам расправлять свой позвоночник, прокатывая спину. Сначала нужно лечь на вал так, чтобы он был поперек спины, и 7-10 минут прокатывать его сверху вниз. Затем положить вдоль и лежа попытаться расслабить все мышцы.

Через неделю состояние улучшилось, но занятия не пропускаю.

И лишь через полгода я стала выполнять гимнастику только утром. Мой позвоночник избавился от смещения позвонков и от появившейся было сутулости. В мои 77 лет я очень стройная.

**Ефросинья СКАКУН,**  
г. Искитим

Новосибирской области.



## У НАС В ГОСТЯХ ГАЗЕТА ХУДЕЕМ ВМЕСТЕ

Мы не можем ждать милостей от природы и в этой связи настоятельно рекомендуем подружиться с газетой "Худеем вместе", сотрудники которой держат руку на пульсе, а также на талии, бедрах и прочих человеческих выпуклостях. Впрочем, объяснять, о чем пишет газета под таким названием, все равно, что разжевывать анекдот. Скажем лишь, что она выходит дважды в месяц на 16 цветных страницах и продается в киосках многих российских городов. А кроме того, распространяется по подписке (подписной индекс - 38001 в Объединенном каталоге ГК РФ по связи и информатизации. "Подписка-99", том 1-й, стр. 42).

Если вы серьезно относитесь к своему здоровью, если хотите быть в хорошей форме - читайте газету "Худеем вместе"!

## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

Всегда ли пища виновата в пышно разросшихся килограммах?

Иногда причина полноты кроется в генах. Но гораздо чаще - в переедании и дефиците физической нагрузки. И только редко бывает выз-

- Если у вас широкие бедра, лучше носить светлую блузку с темной юбкой или брюками. Тем же, у кого избыточный жирок распределен по телу равномерно, талия и бедра почти одинаковы в обхвате, лучше выбирать однотонную одежду - это поможет вам выглядеть изящнее и выше.

- Жакет, накинутый поверх блузки того же цвета, сделает вас стройнее - при условии, что он не заканчивается на самой широкой части бедер и вы его не застегиваете. Иначе горизонтальная линия низа невыгодно подчеркнет полные бедра.

Форма лица диктует выбор воротника, причем выбирать его по контрасту, а не по подобию. Так, V-образный



Итак, идем сверху вниз.

Самая заметная складочка подкожного жира имеет название второй подбородок. Под ним может быть третий, четвертый... Свыше четырех подбородков - редкость, достойная книги рекордов.

Далее, если смотреть спереди, у нас следуют две пикантные симметричные складочки, которые можно обозначить как подмышечные выпуклости. У мужчин они плавно переходят в не полагающийся им природой жировой бюст.

Еще ниже - верхняя брюшная складка, средняя брюшная складка, нижняя брюшная складка. Все это, вместе взятое, образует живот. Наблюдения показывают, что оптимальное ко-

## НОВАЯ АНАТОМИЯ

Для обозначения мышц или, скажем, костей придумана масса названий. Но что делать обрастающему жиром гражданину? Талии уже нет, а как называть то место, где она была? Поясница? Средняя линия?..

личество складок на достойном упоминания животе - именно три.

Ноги состоят из внешнего или внутреннего галифе. Затем следует непременно упомянуть коленный бугор и наплыв на голень, которые у некоторых из нас достигают весьма внушительного размера.

Переходим к задней поверхности человеческого тела. Здесь жировой рельеф начинается, бесспорно, с загривка. Ниже - слева и справа - расположены косые складки спины. А еще ниже - две подушки на пояснице, которые создают "зад чемоданом" и которые можно именовать, например, как верхние бедра. Король жировых складок номер два (после живота, конечно) - ягодицы. Далее сзади на бедрах - складка, наиболее отягощенная целлюлитом, ее уместно будет именовать гофре.

Жир на икрах и щиколотках особенно ярких складок не образует.

А теперь, вооружившись этим лексиконом, можно создать словесный портрет любимой: "Подбородок у нее только второй, а подмышечных выпуклостей так и вообще не заметно, если не присматриваться. Верхняя складка живота почти не видна, загривок практически отсутствует. Верхние бедра тяжеловаты, а рисунок косых складок очень даже изысканный. Галифе только внешнее. А в целом - лапочка!"

## КРАСНЫЙ КИТАЙСКИЙ ЧАЙ

Тот самый чай, в котором чувствуется привкус дымка. Этот чай улучшает пищеварение, глушит волчий аппетит и даже способствует распаду жиров в орга-

МАЛЕНЬКИЙ  
СЖИГАТЕЛЬ



Всегда ли пища виновата в лишнем весе разросшихся килограммов?

Иногда причина полноты заключается в генах. Но гораздо чаще - в переедании и дефиците физической нагрузки. И лишь очень редко бывает вызвана гормональными нарушениями, например пониженной функцией щитовидной железы. В таких случаях не поможет никакая диета.

**Почему получается так, что только каждому десятому удается сохранить свой уменьшившийся вес?**

Потому, что большинство стремится соблюдать диеты, быстро снижающие вес. А это приносит лишь кратковременный мнимый успех.

**Почему большой популярностью пользуются самые странные диеты?**

Диет придумано бесчисленное множество. Одни построены на крутых яйцах, другие - на винограде или грейпфрутах, третьи - исключительно на мясе или соках.

Чем причудливее диета, тем больше внимания она привлекает. Но надо помнить, что на таких диетах обогащаются единицы, а вред своему здоровью наносят миллионы!

Здоровый рацион должен содержать мало жира, умеренное количество белка и много сложных углеводов. Ешьте маленькими порциями и больше двигайтесь. Вот и все.

**Можно ли ускорить обмен веществ?**

Обмен веществ, или метаболизм, подразумевает количество энергии, необходимой для поддержания нормальных функций организма - от кровообращения до дыхания.

Временно ускорить обмен может многое: недостаток сна, резкая смена температуры окружающей среды или повышение температуры тела. Однако все эти колебания мало отражаются на весе.

Чтобы ускорить обмен веществ и потерять вес, лучше всего увеличить мышечную массу. Мышцы требуют у организма больше энергии, чем жир.

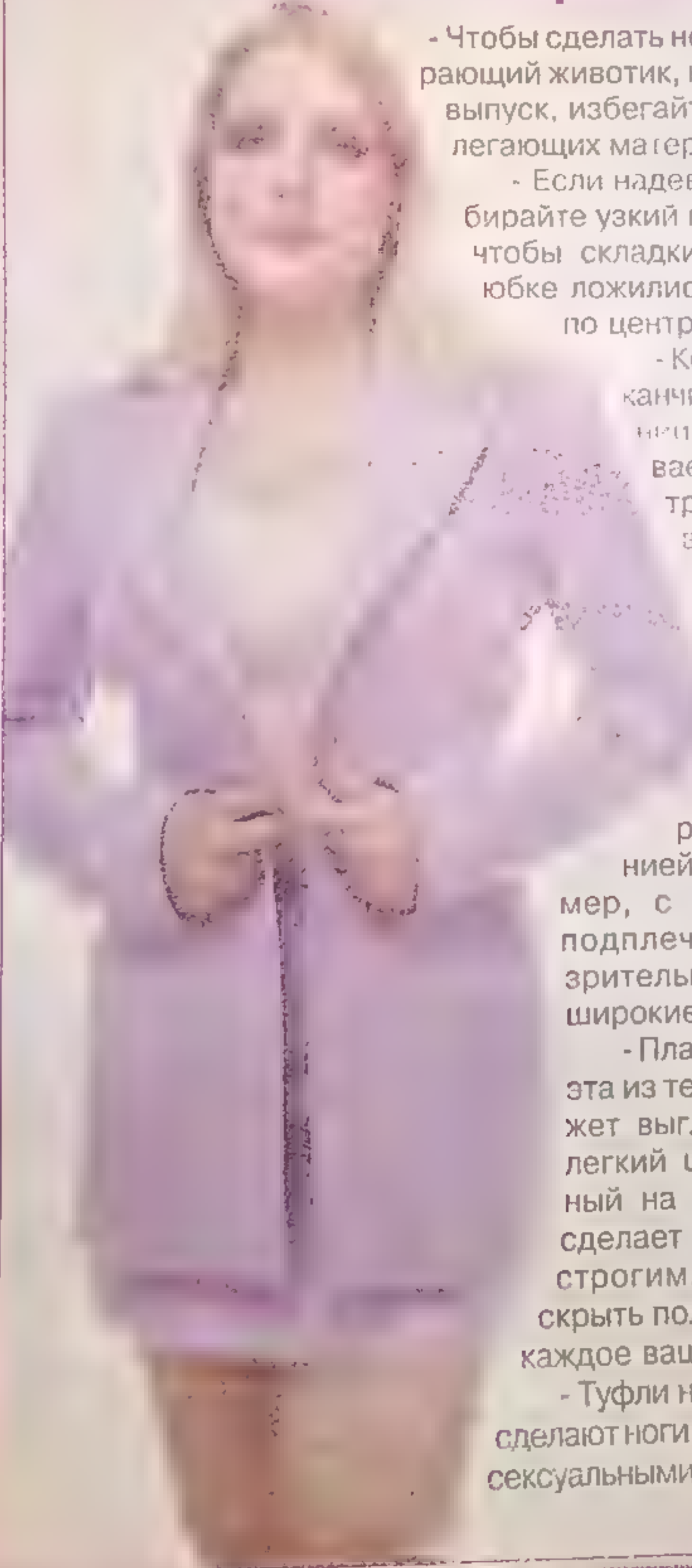
жирок распределен по телу равномерно, талия и бедра почти одинаковы в обхвате, лучше выбирать однотонную одежду - это поможет вам выглядеть изящнее и выше.

- Жакет, накинутый поверх блузки того же цвета, сделает вас стройнее - при условии, что он не заканчивается на самой широкой части бедер и вы его не застегиваете. Иначе горизонтальная линия низа невыгодно подчеркнет полные бедра.

Форма лица диктует выбор воротника, причем выбирать следует по контрасту, а не по подобию. Так, V-образный вырез сделает длинное лицо еще длиннее, а круглый невыгодно подчеркнет округлость двойного подбородка и щек.

## МЕЖДУ НАМИ, ДЕВОЧКАМИ

**Маленькие секреты, которые помогут казаться стройнее**



- Чтобы сделать незаметным выпирающий животик, носите блузку на выпуск, избегайте одежды из облегающих материалов.

- Если надеваете пояс, выбирайте узкий и следите за тем, чтобы складки на брюках или юбке ложились по бокам, а не по центру.

- Короткий рукав, заканчивающийся на локте, подчеркивает бюст. Рукав в три четверти привлечет внимание к вашей талии. А длинный рукав, заканчивающийся на линии бедер, подчеркнет бедра.

- Силуэт с расширенной линией плеча (например, с использованием подплечиков) помогает зрительно уравновесить широкие бедра.

- Платье прямого силуэта из темной ткани поможет выглядеть тоньше, а легкий шарф, наброшенный на плечи, не только сделает ваш наряд менее строгим, но и поможет скрыть полноту, подчеркнет каждое ваше движение.

- Туфли на высоких каблуках сделают ноги более стройными и сексуальными.

Наблюдения показывают, что оптимальное

### КРАСНЫЙ КИТАЙСКИЙ ЧАЙ

Тот самый чай, в котором чувствуется привкус дымка. Этот чай улучшает пищеварение, глушит волчий аппетит и даже способствует распаду жиров в организме. Самое оптимальное для здоровья - выпивать в течение дня пять чашек такого чая.

### КРАБЫ И МОРСКАЯ РЫБА

В 100 г мяса крабов всего 100 ккал и 18 процентов белка. Причем этот деликатес требует для переваривания и усвоения больше энергии, чем отдает. Неудивительно, что он помогает снижать вес.

Кроме того, в мясе крабов содержится глицин - аминокислота, входящая в состав соединительной ткани коллагена. Укрепление этой ткани способствует рассасыванию жировых отложений.

Морская рыба (особенно пикша, треска, лосось и камбала) богата йодом. А он, как известно, стимулирует функцию щитовидной железы, которая вырабатывает гормоны, вызывающие распад жиров.

### ФЕНХЕЛЬ

Клубни этого растения содержат балластные вещества, которые связывают попавшие в кишечник жиры и препятствуют их всасыванию. Таким образом уменьшается откладывание жира. В фенхеле есть также камфора и гвоздичное масло. Они стимулируют обмен веществ в клетках и ускоряют избавление от жиров.

### ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС

Он не только способствует распаду жиров в организме, но и подавляет желание есть очень калорийную пищу - прежде всего сладости, чипсы и арахис. Кроме того, содержащаяся в таком уксусе яблочная кислота стимулирует обмен веществ.

### КАРТОФЕЛЬ

Многие продолжают пребывать в полной уверенности, что от него полнеют. Это не так. Исследования последних лет

убеждают: картофель содержит немало веществ, стимулирующих распад жиров в организме. К примеру, в отварном или печеном картофеле много калия, действующего как мочегонное, и микроэлементов, необходимых в реакциях при распаде жиров.

### ПАПРИКА И ЧИЛИ

Эти перцы содержат капсаицин - вещество, обладающее выраженным жгучим вкусом. Употребление в пищу паприки и чили стимулирует кровообращение, понижает уровень холестерина в крови и даже может вызвать появление пота на лбу. Сочетание капсаицина, например, с сыром или уксусом способствует уменьшению лишнего веса.

### ЛУК

В нем есть не только вещества, которые заставляют нас плакать. Аллицин и другие химические соединения, содержащиеся в нем, усиливают кровообращение, улучшают питание клеток организма и насыщение кислородом эритроцитов. Уже через час после употребления лука повышается интенсивность обмена веществ в клетках и соответственно распада жиров.



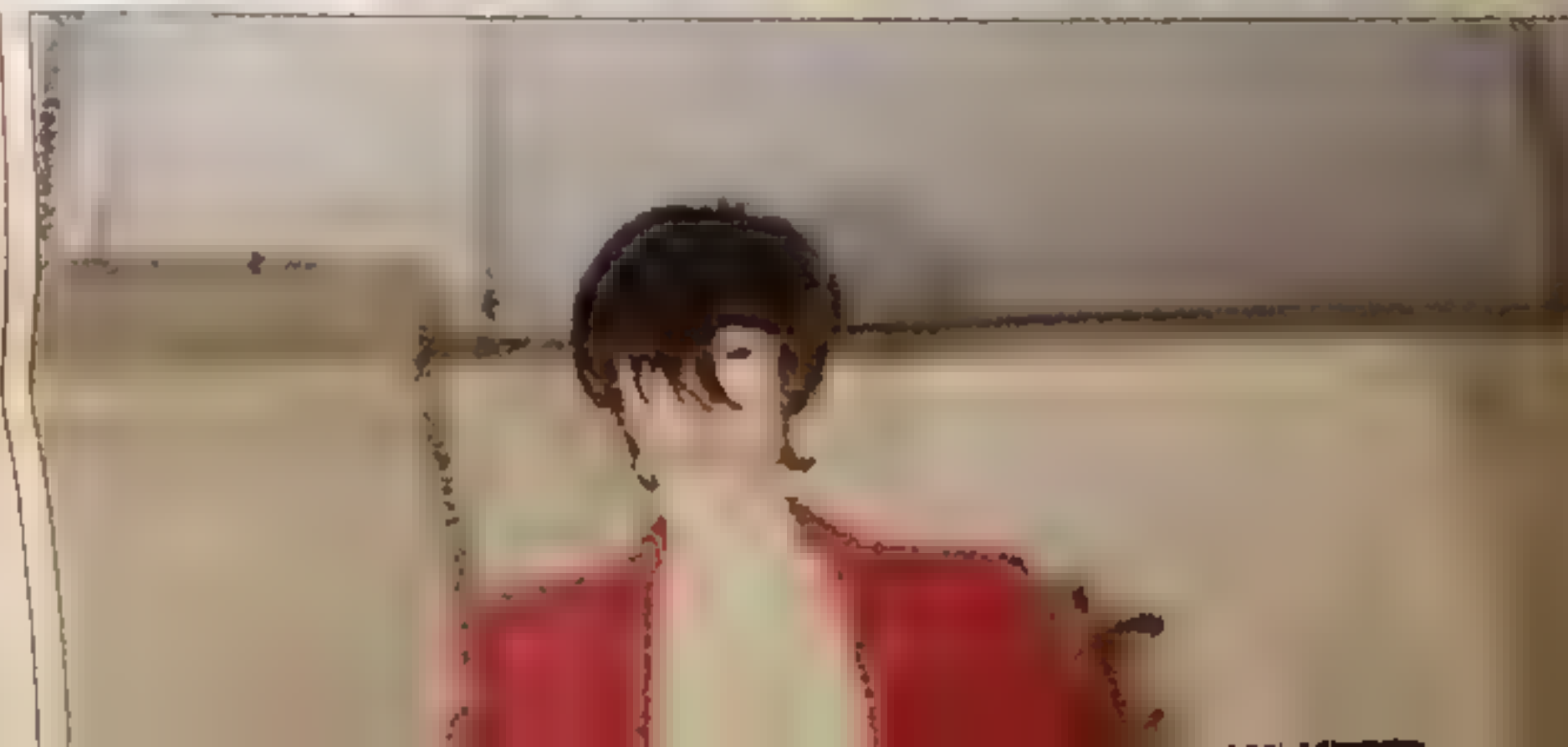
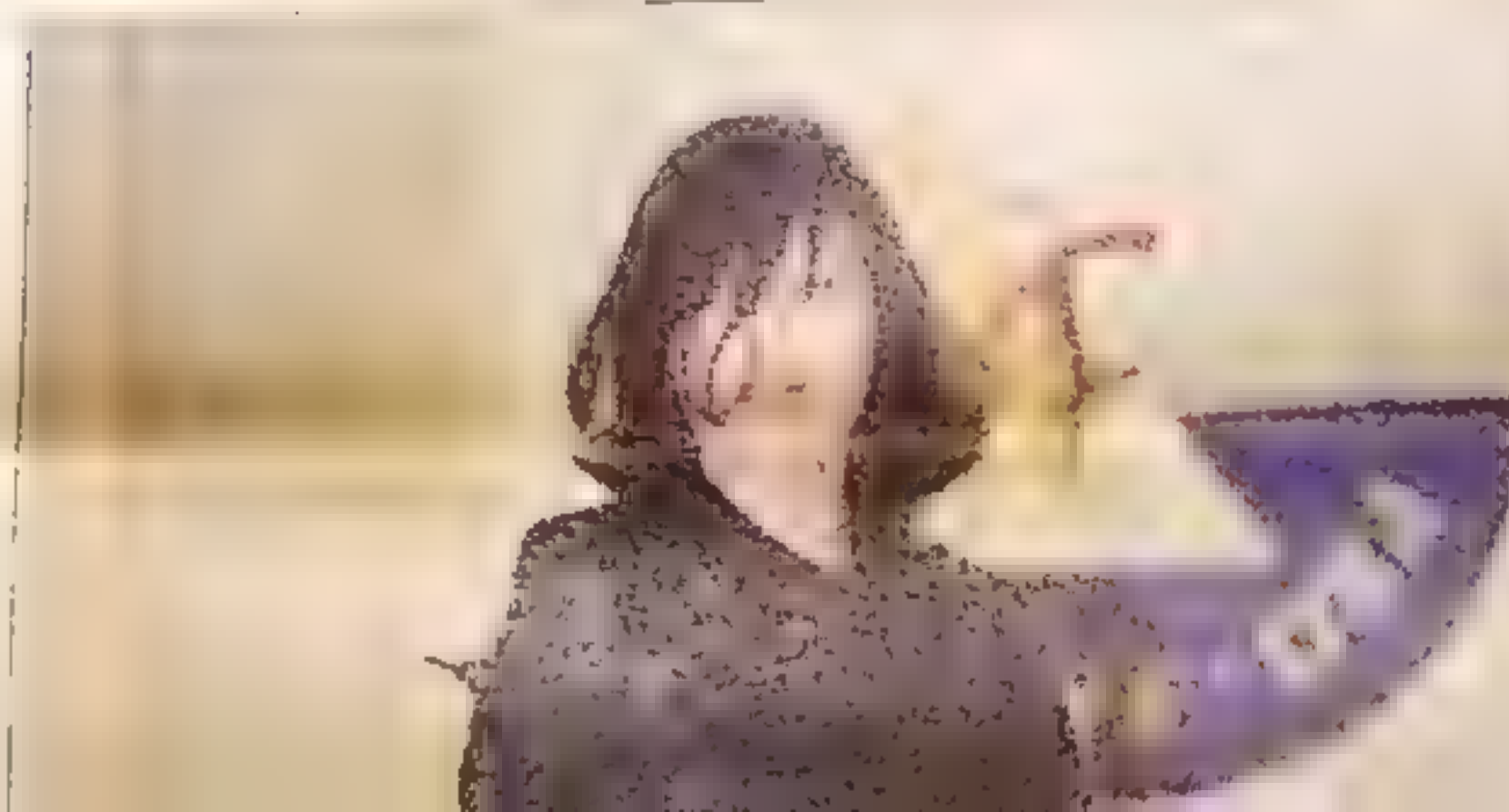




# ЭРОТИКА С ПРОЖИЕЙ



Последние сезоны в моде царит минимализм. Но каждый дизайнер трактует его по-своему. **Людмила ЯКУШИНА** в своей коллекции прибегает, с одной стороны, к очень скудным конструктивным приемам, с другой - старается разбавить аскетичность современной модной одежды разнообразными приемами: это и асимметричные конструктивные детали, и создание драпировок, которые кажутся естественными свой-





коллекции прибегает, с одной стороны, к очень скудным конструктивным приемам, с другой - старается разбавить аскетичность современной модной одежды разнообразными приемами: это и асимметричные конструктивные детали, и создание драпировок, которые кажутся естественными свойствами самого материала. Но чаще всего она обращается к игре с цветом и фактурой ткани, стараясь выбрать однотонные ткани с эффектными структурами, сложных и красивых оттенков или создавая композиции, построенные на цветовых контрастах

Своеобразной находкой автора являются такие аксессуары, как забавные полосатые носки, что придает длине "макси" молодежный оттенок, или оригинальные головные уборы.

По мнению экспертов, на ее коллекции лежит легкий оттенок эротичности, которую автор трактует несколько иронически







## СНАЧАЛА НАДО ПОНИМАТЬ

### Как подготовиться к сдаче экзаменов

Печальная ошибка многих (если не большинства) родителей состоит в уверенности, что для успешной сдачи экзаменов в вуз достаточно хорошо знать предмет. А для этого необходимо хорошо учиться либо нанять репетитора. Но дело в том, что молодой человек выше родителей ростом, говорящий ломающимся баском и изредка шокирующий окружающих своим поведением, имеет очень небольшой жизненный опыт и может панически бояться экзаменов. И не исключено, что он не сможет продемонстрировать свои знания потому, что и психологически не готов к экзаменам.

Экзамен - один из значительных стрессов, которые переживают вступающие в жизнь юноши и девушки. И воздействие этого психологического фактора безжалостно: он ухудшает память и внимание, путает мысли, вплоть до полного ступора с последующими истериками. И в результате получается, что экзамены лучше сдают не самые знающие, а более толстокожие.

Противодействием этому нежелательному явлению может быть только одно - тренировка в схожих ситуациях через имитацию экзаменационных условий.

**Первое упражнение:** "игра в экзамены". С одним из родителей необходимо проиграть процедуру экзаменов, при которой родитель изображает

неумолимой неизбежностью: во-первых, работать на два фронта (изображать поведением уверенность и отвечать на трудные вопросы) ребенок не в состоянии. во-вторых, в его душе постоянно живет под сознательными страх перед экзаменами, который неизбежно проявится при одном упоминании о них. Поэтому, проигрывая экзаменационную ситуацию в кругу близких, он в значительной степени освобождается от накопившегося груза страха. Более того, в будущем, во время реальных экзаменов, навыки и эмоции, которые подросток испытывал, сдавая их своим домашним, обязательно ему помогут.

**Второе упражнение** более приближено к реальности, оно требует участия в настоящей деятельности, проявляющейся в публичных выступлениях. Хорошая возможность для этого - участие в художественной самодеятельности. Ни разу не участвовавший в подобных мероприятиях подросток с удивлением обнаруживает, что это не так



Они теряются в обстановке, требующей от них малейшей активности. Порой доходит до того, что они стесняются делать покупки в магазинах, потому что боятся грубости продавцов. Подобное, к сожалению, не редкое явление объясняется вполне понятным желанием родителей оградить своего ребенка от возможных неприятностей. В моей практике был случай, когда обладательница аттестата зрелости ни разу в жизни не ела мороженого - ее родители, боясь простудных заболеваний, в качестве мороженого выдавали ей глазированный сырок. Но к воспитанному в тепличных условиях ребенку жизнь с неумолимой закономерностью предъявляет свои жесткие требования. Вот тут-то и оказывается, что нервная система юного гражданина совер-

Не охватывало ли иногда вас такое чувство: что угодно отдать не жалко, лишь бы сбывались все ваши желания? Надежда ДОРНИНА, специалист в области бытовой и теоретической магии, утверждает, что "отдавать" в принципе ничего не надо - надо научиться программировать себя на то, чтобы ваши желания исполнились.

## ИЗРЕЧЕННАЯ...

- Начну с анекдота. Человек жалуется в молитве, что ему не везет: вот, мол, сосед что ни месяц - в лотерею выигрывает... Архангелы, тронутые его мольбой, просят Бога помочь. "Да мне ж нетрудно, - разводит тот руками, - только пусть он хоть раз купит лотерейный билет!"

Иными словами, чтобы ваши желания исполнялись, надо хоть что-то делать. Это - первое правило.

Удача и неудача в нашей жизни не всегда подчинены строгим законам математической вероятности. Скорее, это психологические категории. Причем не будем сейчас говорить о патологических неудачниках - там имеет место отработка кармы, расплата за грехи предков. Рассмотрим простой пример: две пенсионерки, ровесницы, только одна живет хорошо и внукам помогает, а другая лежит и охает, ей вечно не хватает денег. Первая, увидев, что на пенсию не прожить, сказала себе: "Я хоть и старенькая, но день-два в неделю поработать смогу". Устроилась в институт вахтером и раз в неделю раскладывает в своем доме бесплатные газеты. А коли плохо себя почувствует, скажет себе: "Старость не старость, лечиться надо!" И - в поликлинику. Другая вспоминает о том, что раньше ей пенсии хватало, а вот теперь - нет, что жизнь нынче дурацкая, что старикам в ней места нет... А как

Вышеуказанные желания - случай из реальной жизни. Ремонт да еще и куртка - деньги по нынешним временам немалые. Однако буквально через два месяца человек, это задумавший, познакомился в метро с двумя женщинами - отделочницами из Белоруссии, которые сделали ему ремонт по нашим меркам за копейки, а еще через месяц он случайно прочитал в газете, что какой-то магазин проводит распродажу. Человек поехал и достаточно дешево "прибарахлился".

Таких случаев в моей практике было очень много. Например, один мой знакомый, спортсмен-мотоциклист, после аварии лишился передних зубов. Представляете, молодой парень - и рот не может открыть! Пошел в клинику, ему как цену назвали, он и ушел... После того как он по моей рекомендации написал свое желание, "беззубым" проходил три месяца. Ему на глаза попала реклама стоматологического института, где ему все сделали бесплатно (оплатил он только материал!).

Научившись желать, можно попробовать следующее: наклейте в центре листа свою фотографию, вокруг нарисуйте то, что вам хочется: телевизор, дом, мешок денег, в конце концов. Каждое утро сидите минут по десять, смотрите на коллаж, представляйте, что вы



желательному явлению может быть только одно - тренировка в схожих ситуациях через имитацию экзаменационных условий.

**Первое упражнение: "игра в экзамены".** С одним из родителей необходимо проиграть процедуру экзаменов, при которой родитель изображает экзаменатора. Психологическая трудность - убедить молодого человека в необходимости подобной игры. Но не стоит и преувеличивать степень его сопротивления. Как правило, так или иначе в эту игру соглашаются играть самые крутые и самостоятельные молодые люди. Пусть игра будет максимально приближенной к реальности с соблюдением всех деталей: вызова, выбора билета, дополнительных вопросов. И замечаешь, как первоначальная бравада и ирония, произрастающие из тотального "пофигизма", быстро сменяются неуверенностью и легким, но страхом. Да, законы психологии и в данном случае действуют с

приближено к реальности, оно требует участия в настоящей деятельности, проявляющейся в публичных выступлениях. Хорошая возможность для этого - участие в художественной самодеятельности. Ни разу не участвовавший в подобных мероприятиях подросток с удивлением обнаруживает, что это не так уж и легко: он начинает волноваться, сбивается с мысли. В данном случае также проявляется определенный психологический феномен, носящий название "социальное давление", при котором эффективность деятельности ухудшается, если человек знает, что за ним кто-то наблюдает. Однако, преодолев первоначальные смущение и робость, в дальнейшем к подобного рода мероприятиям относиться гораздо спокойнее.

Психологическая практика показывает, что экзамены выявляют не только знания, но и неготовность молодых людей к общественным связям вообще

ти ни разу в жизни не ела мороженого - ее родители, боясь простудных заболеваний, в качестве мороженого выдавали ей глазированный сырок. Но к воспитанному в тепличных условиях ребенку жизнь с неумолимой закономерностью предъявляет свои жесткие требования. Вот тут-то и оказывается, что нервная система юного гражданина совершенно не закалена, и результат этого - проявление безволия и паникерства в пусть сложных, но не таких уж трагических условиях, с которыми приходится встречаться каждому человеку.

Так что начинайте тренировки! Несмотря на незамысловатость предложенных рекомендаций, они базируются на очень серьезных психотерапевтических методиках. И при подготовке к экзаменам они, не заменяя учебный процесс, способны как минимум добавить баллы, которых молодому человеку может не хватить при поступлении в вуз.

**Вячеслав ГУДКОВ,**  
психолог.

*Все мы работаем, ходим в магазины, на прогулки, ездим отдыхать и так или иначе оставляем на какое-то время квартиру без присмотра. Вот тогда и наступает время злоумышленников, констатирует "Пресс Экстра". Беду же, считает офицер московской милиции Владимир ЧЕРНЫШЕВ, можно предотвратить не только с помощью металлических дверей, крепких замков, сложных сигнализированных устройств, но и обычной предусмотрительностью.*

## НЕ КЛАДИТЕ КЛЮЧ ПОД ПОЛОВИК

Если в темное время суток хозяина квартиры нет дома, то ему перед уходом следует оставить включенным свет. Не обязательно зажигать люстры с лампочками в несколько сотен ватт. Достаточно, если помещение освещается слабо, но при этом включено еще и радио на кухне.

Следите за тем, чтобы в почтовом ящике подолгу не оставалась корреспонденция. Соседи могли бы оказывать такую любезность друг другу. Ведь полный почтовый ящик - это сигнал для грабителей.

Ключ под дверным половиком? Первое, что делает даже начинающий взломщик, - ищет ключ в местах рядом с входной дверью: под половиком или в цветочном горшке.

Покидая жилище, желательно не только захлопнуть входную дверь, но и запереть ее на дополнительный замок. Осмотритесь, все ли окна закрыты. Часто остается открытой форточка в спальне или ванной. В частном доме проверьте также террасу, дверь подвала и т.д.

неделю поработать смогу". Устроилась в институт вахтером и раз в неделю раскладывает в своем доме бесплатные газеты. А коли плохо себя почувствует, скажет себе: "Старость не старость, лечиться надо!" И - в поликлинику. Другая вспоминает о том, что раньше ей пенсии хватало, а вот теперь - нет, что жизнь нынче дурацкая, что старикам в ней места нет... А как разболеется, охает: старость, мол, что тут сделаешь...

Первая женщина запрограммировала себя на удачу, вторая - на пассивность. А ведь мы - именно то, что о себе думаем. Отсюда правило второе: научитесь программировать себя на удачу, на везенье, на исполнение желаний. Начинать лучше с мелких, бытовых желаний. Допустим, вам надо сделать ремонт в квартире и купить на зиму куртку. Напишите эти желания на листочке бумаги и носите с собой, там же пометьте примерный срок исполнения. Постоянно думая об исполнении этих желаний, вы включаете два механизма - сознание и некие силы.

кого института, где ему сделали бесплатно (оплатил он только материал!).

Научившись желать, можно попробовать следующее: наклейте в центре листа свою фотографию, вокруг нарисуйте то, что вам хочется: телевизор, дом, мешок денег, в конце концов. Каждое утро сидите и минут по десять смотрите на коллаж, представляя, что эти вещи "плывут" к вам. Таким образом, научившись желать, вы запрограммируете себя на исполнение ваших желаний. И - вернемся к тому, с чего начали разговор, - подсознательно вы начинаете "совершать телодвижения" для реализации того, что вам хочется. Здесь уже вступает в силу один из кармических законов: чем активнее идет человек к цели, тем благоприятнее для него складываются обстоятельства. Ведь любое наше желание, облаченное в слово, рисунок (так называемая мыслеформа), материальны.

**Записал**  
**Алексей ТУМАНОВ.**







### Напишите мне письмо

Меня зовут Таня. Мне 13 лет. В свободное время слушаю музыку. Любимые музыканты - "Стрелки", "Отпетые мошенники", "Scooter". У меня много друзей, но нет друзей по переписке. Я бы очень хотела их иметь. Пишите!

**Мой адрес:** 423230, Татарстан, г. Бавлы, ул. Пушкина, 33, кв. 2.

Меня зовут Таня. Мне 12 лет, учусь в восьмом классе. Коллекционирую открытки, люблю сочинять стихи и рассказы. Слушаю разную музыку. Хочу переписываться с мальчиками и девочками до 14 лет.

**Мой адрес:** 242467, Брянская область, Севский район, село Бересток, Большой Татьяне.

### Давай начистоту

## УЧИТЕЛЬ, МИЛЫЙ МОЙ УЧИТЕЛЬ...

Хочу спросить, как заставить человека обратить на себя внимание. Вот влюбится кто-то и не знает, что делать. Особенно если он учитель, а она ученица.

**Л.М. г. Туймазы, Башкирия.**

Влюбленность в учителя - это совершенно нормальное, естественное состояние. Когда я училась в школе, то была влюблена в учителя истории. Сначала, для того чтобы проводить рядом с ним как можно больше времени, я стала ходить на все факультативы и дополнительные занятия. А потом всерьез увлеклась этим предметом. Получилось так, что интересы учителя стали моими интересами, а те чувства, которые я испытывала к преподавателю, перенеслись и на его предмет. В итоге я стала преуспевать в истории, а преподаватель, заметив это, стал проявлять ко мне больше внимания хотя бы потому, что мы оба любили историю. Во всяком

случае, сейчас у меня остались очень приятные воспоминания об этом человеке, а все экзамены по истории я без проблем сдавала на отлично.

Однако в подобной ситуации вряд ли следует строить большие планы на будущее. Попробуй представить свою жизнь через год, два, пять, двадцать лет. Кем ты себя видишь? - актрисой, врачом, домохозяйкой, как ты будешь выглядеть, какой у тебя будет дом, сколько детей и т.д.? А теперь посмотри, насколько вписывается в эти мечты школьный учитель, который к тому же намного старше тебя. Действительно ли это тот человек, с которым ты готова прожить всю жизнь?

Напиши на листе бумаги те черты характера, которые тебя раздражают в людях, слабости, над которыми можно было бы посмеяться. А теперь посмотри, присуще ли ему что-нибудь из этого списка. Все это поможет тебе немного по-другому взглянуть на учителя, отделить идеалистические фантазии от реального человека.

**Ирина ВИНОГРАДОВА, психолог.**

### Напряги извилины

Конец весны - конечно, замечательное время года. Скоро лето, каникулы. Погода хорошая - гуляй сколько хочешь. А если вдруг пойдет дождь и нельзя будет кататься на велосипеде, то можно поотгадывать веселые загадки, придуманные детским писателем Владимиром КРЕМНЕВЫМ.

#### ДЕРЕВЯННАЯ ТОЛСТУХА

Деревянная толстуха  
Подпоясанная туго,  
Сохраняет до поры  
Лета щедрого дары:  
Овощи соленые,  
Яблоки моченые.

(Бочка)

#### ДИКОВИННАЯ ПТИЦА

Стрелой в небо мчится  
Диковинная птица.  
Машет огненным хвостом  
И грохочет, словно гром.

(Ракета)

#### НАГАЯ ШВЕЯ

Я, друзья, вас обшивая,  
Век сама хожу нагая.

(Игла)

#### БЕЗРУКИЙ УКАЗЧИК

Укажет,  
Хоть без рук, -  
Где север, а где юг.

(Компас)

#### ШУМЛИВЫЙ ПАХАРЬ

Пашню пашу -  
Нарушаю покой.  
Сто лошадей  
Заменяю собой.

(Трактор)

#### ПОМОЩНИК

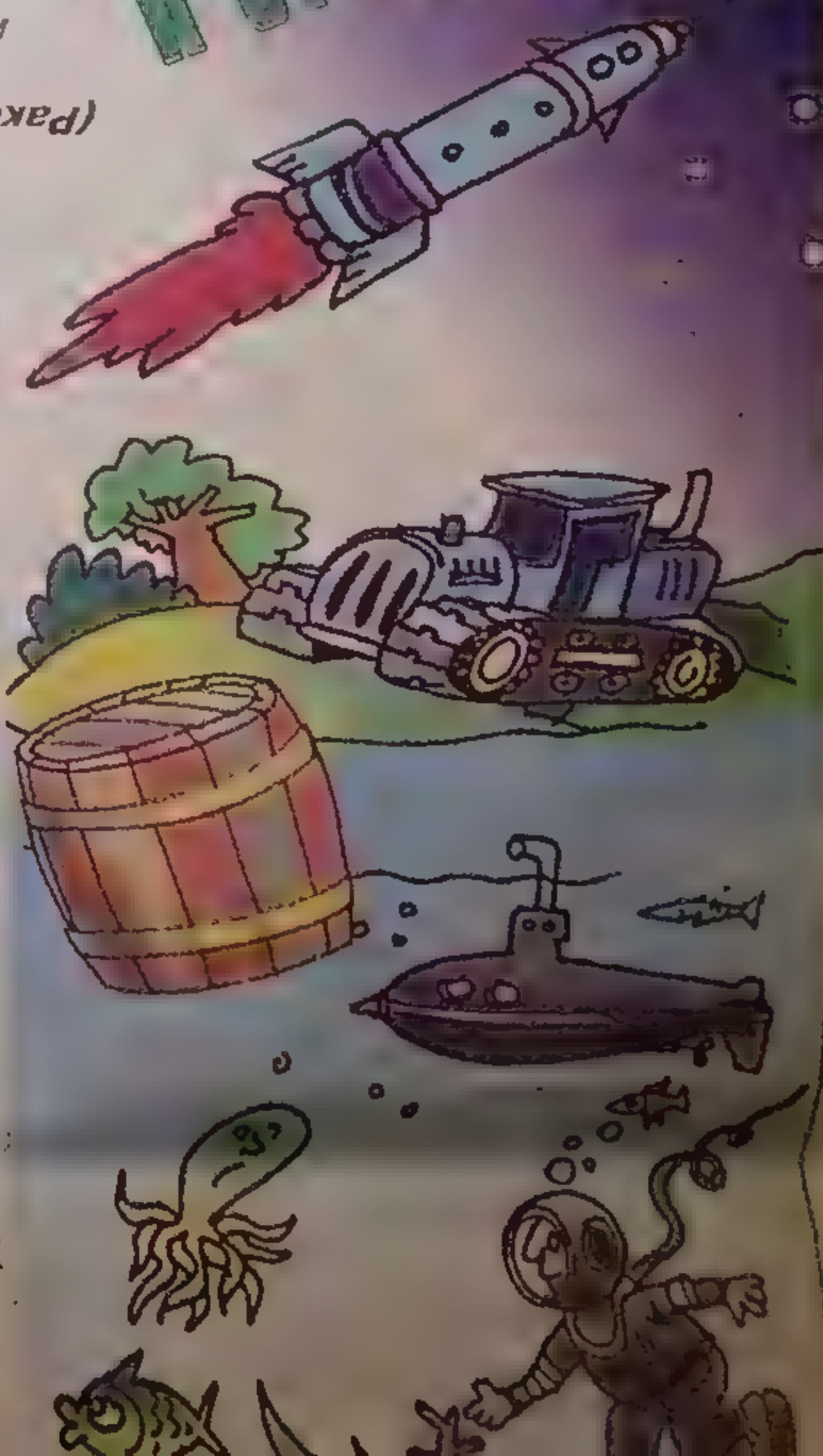
Пылью и сором  
Помощник питается.  
Больше напарник  
Ни в чем не нуждается.

(Сосед)

#### КАРМАННЫЙ ВОЛШЕБНИК

В щелку влез  
Волшебник мой -  
Отпер дверь  
Мне боковой.

КАЛЬЦИЗОРКИЙ  
И СТРЕМИТЕЛЬНЫЙ



## СВЕЖЕСТЬ ЛОЧНОГО ЛИЦА

Этой весной молодежный макияж должен быть легким, свежим и обязательно нейтральным. Профессиональные визажисты под выражением "нейтральный макияж" подразумевают

чем незаметнее они будут для постороннего взгляда, тем лучше. Ведь для того чтобы скорректировать или подчеркнуть овал лица, не обязательно рисовать на нем яркие полосы. Несмотря на то что

губы необходимо ежедневно смазывать специальным увлажняющим кремом с добавлением алоэ, но не менее хорошо действует и какао-масло.

И наконец, о волосах. В межсезонье, когда после долгой зимы организм особенно остро нуждается в витаминах, волосы требуют более тща-



ральным. Профессиональные визажисты под выражением "нейтральный макияж" подразумевают безупречную кожу, ухо-

женность которой подчеркивает увлажняющий тон для лица, а также румяна и тени мягких естественных тонов, и никакой пудры. Загар полностью вышел из моды, наиболее красивой вновь считается белая, матовая кожа.

Главным направлением сезона является женственный макияж, подчеркивающий хрупкость и нежность девушек-подростков. Конечно, не следует забывать и о том, что весной, в межсезонье, лицо нуждается в особо тщательном уходе.

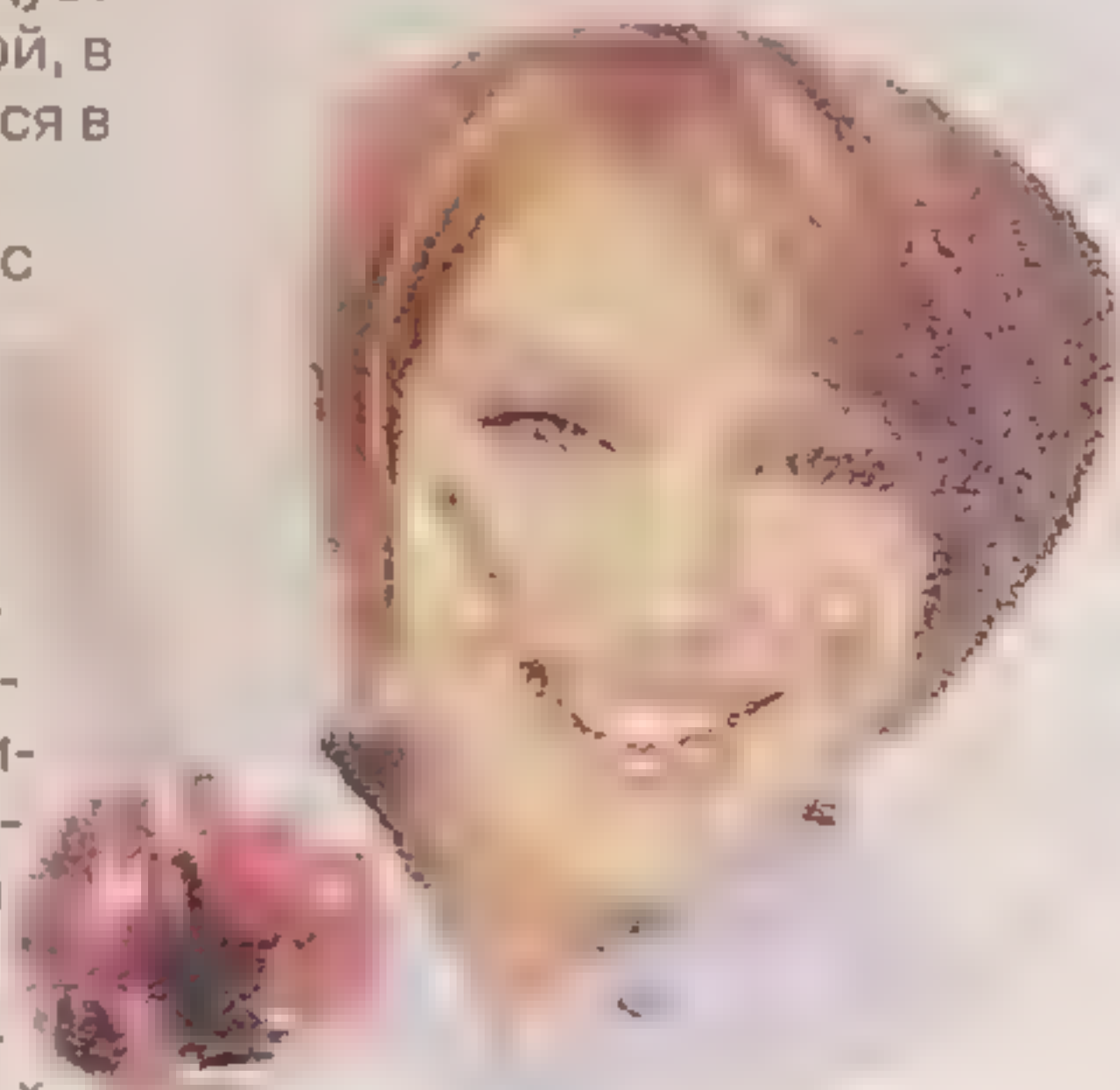
Итак, чтобы идти в ногу с модой, необходимо обзавестись светлым жидким тоном для лица, пастельными тенями и румянами, помадой естественных тонов и обязательно бесцветным блеском для губ. Ресницы лучше оттенять густой удлиняющей тушью, при этом особенно модной считается синяя тушь. Наносить макияж лучше всего по следующей схеме:

**Шаг 1.** На лицо, умытое холодной водой без мыла, нанесите немного дневного обезжиренного крема, дайте крему впитаться. Наложите тонкий слой светлого жидкого тона для лица, желательно также обезжиренного. Если некоторые участки кожи лица блестят, слегка припудрите их. Помните о том, что жидкий тон для лица не только выгодно подчеркивает естественный оттенок кожи, но и защищает ее от негативного воздействия окружающей среды.

**Шаг 2.** С помощью большой косметической кисти нанесите на скулы, подбородок и лоб вдоль линии роста волос пастельные румяна, при этом

взгляда, тем лучше. Ведь для того чтобы скорректировать или подчеркнуть овал лица, не обязательно рисовать на нем яркие полосы. Несмотря на то что вернулась мода на театрально-белые лица, вдохнуть в них немного жизни все же никогда не помешает. Жирные с блеском румяна, желтовато-бежевые или цвета "кофе с молоком" осветляют и одновременно освежают лицо, наносить их следует на скулы.

**Шаг 3.** Той же большой кистью нанесите на всю поверхность век светлые, естественных тонов тени, лучше всего пер-



сиковые, бежевые, светло-серые или серо-розовые. Аккуратно нанесите на верхние и нижние ресницы синюю или черную тушь. Умывание кусочками льда поможет снять отечность с век, компрессы из прохладного чая освежат глаза, снимут с них раздражение и усталость.

**Шаг 4.** Перед тем как нанести яркую помаду, необходимо подчеркнуть контур губ с помощью соответствующего карандаша. Если вы предпочитаете светлую помаду, то карандашом, тем более темным, лучше не пользоваться. Визажисты же считают, что для молодых девушек в этом сезоне наиболее приемлем бесцветный блеск для губ. Потрескавшиеся и обветренные

губы лучше всего смазать увлажняющим кремом с добавлением алоэ, но не менее хорошо действует и какао-масло.

И наконец, о волосах. В межсезонье, когда после долгой зимы организм особенно остро нуждается в витаминах, волосы требуют более тщательного ухода, нежели обычно. Чтобы волосы выглядели здоровыми и блестящими, их необходимо еженедельно снабжать витаминами при помощи увлажнителей и кондиционеров, которые не нужно смывать, а также масок из масел, восстанавливающих и поддерживающих ослабевшие за зиму волосы. Кстати, в мир молодежных причесок вновь вернулась мода на подчеркнутую аккуратные челки, замысловатые уложенные косички и длинные, ровно постриженные волосы с выкрашенными прядями.

Помните о том, что молодым девушкам больше всего подходит неяркий, легкий макияж, сделанный при помощи косметики естественных, спокойных тонов - бесцветного блеска для губ, пастельных теней, светлой пудры, бежевых румян. Если же вам хочется попробовать более смелые тона и в то же время они кажутся вам слишком яркими, осветлите их, смешав с небольшим количеством пудры. Главное, мягкий, нежный и совершенно прозрачный макияж - обязательное условие, которое выдвигают весна и лето желающим хорошо выглядеть молодым девушкам.

**Ирина ВЛАДИМИРОВА,**  
визажист



Больше напарник  
Ни в чем не нуждается.

(оросити)

#### КАРМАННЫЙ ВОЛШЕБНИК

В щелку влез  
Волшебник мой -  
Отпер дверь  
Мне бородой.

(Ключ)

#### НУ И АППЕТИТ!

Я железо только ем.  
Дайте время -  
Съем совсем.

(Ржавчина)

#### БРОНЕДОМ

Под водою - дом стальной.  
В нем живет люд боевой.  
Может плавать бронедом  
В тьме крошечной, подо

льдом,

Будоражит глубину -  
Бережет свою страну.

(Подводка ее и ехлота)

#### ХОЖДЕНИЯ ПО ДНУ

Ходит водолаз по дну,  
Беспокоя глубину,  
И под илом клад отыщет,  
Корабля заварит днище:  
Если течь - страдальца беда.

Не помеха и вода.

Вам известно, без сомненья,  
Водолаза облаченье.

(Скафандр)

#### ВЕСЕЛИТЕЛЬНИЦА

Меха и пуговицы есть,  
Но не обувь и не надеть.  
Всех рады веселить они,  
Особо в праздничные дни.

(Гармонь)

#### РАЗБОРЧИВЫЙ СТОРОЖ

В жилье пропустит сторож свет,  
А ветер, снег и дождик - нет.

(Окно)

#### НЕСЪЕДОБНАЯ БАРАНКА

Сажусь в машину спозаранку,  
Весь день держу в руках баранку.

(Руль)

#### УСЕРДНЫЙ УТЮГ

Гладит мой утюг до лоска  
Не белье - тесинки, доски.  
Из него летят витые  
Ленты, словно золотые.

(Пубанок)

#### ПЫШНОБОРОДЫЙ

Вьется, вьется над трубой  
Старец с пышной бородой,

(Эскапатор)



#### ДАЛЬНОЗОРКИЙ

С Земли рассмотрит Марс,  
Плутон.

Безмерно дальнозорок он -  
Увидит малые планеты,  
И метеоры, и кометы.

(Телескоп)

#### С ВЕТЕРКОМ

Пассажиров с ветерком  
Доставляет к дому дом  
Или - в лагеря ребят,  
Лишь пейзажи вспять летят.

(Автобус)

#### СТРЕМИТЕЛЬНЫЙ

В небесной выси голубой  
Летит, как пуля, стриж

стальной,

Доставляя к месту живо  
Торопливых пассажиров.

(Самолет)

#### ДВИГАЮЩАЯСЯ КОМНАТА

Комната по дому ходит,  
По квартирам нас развозит.

(Лифт)

#### МАШИНА ВРЕМЕНИ

Машину времени купил  
И ею миг остановил.

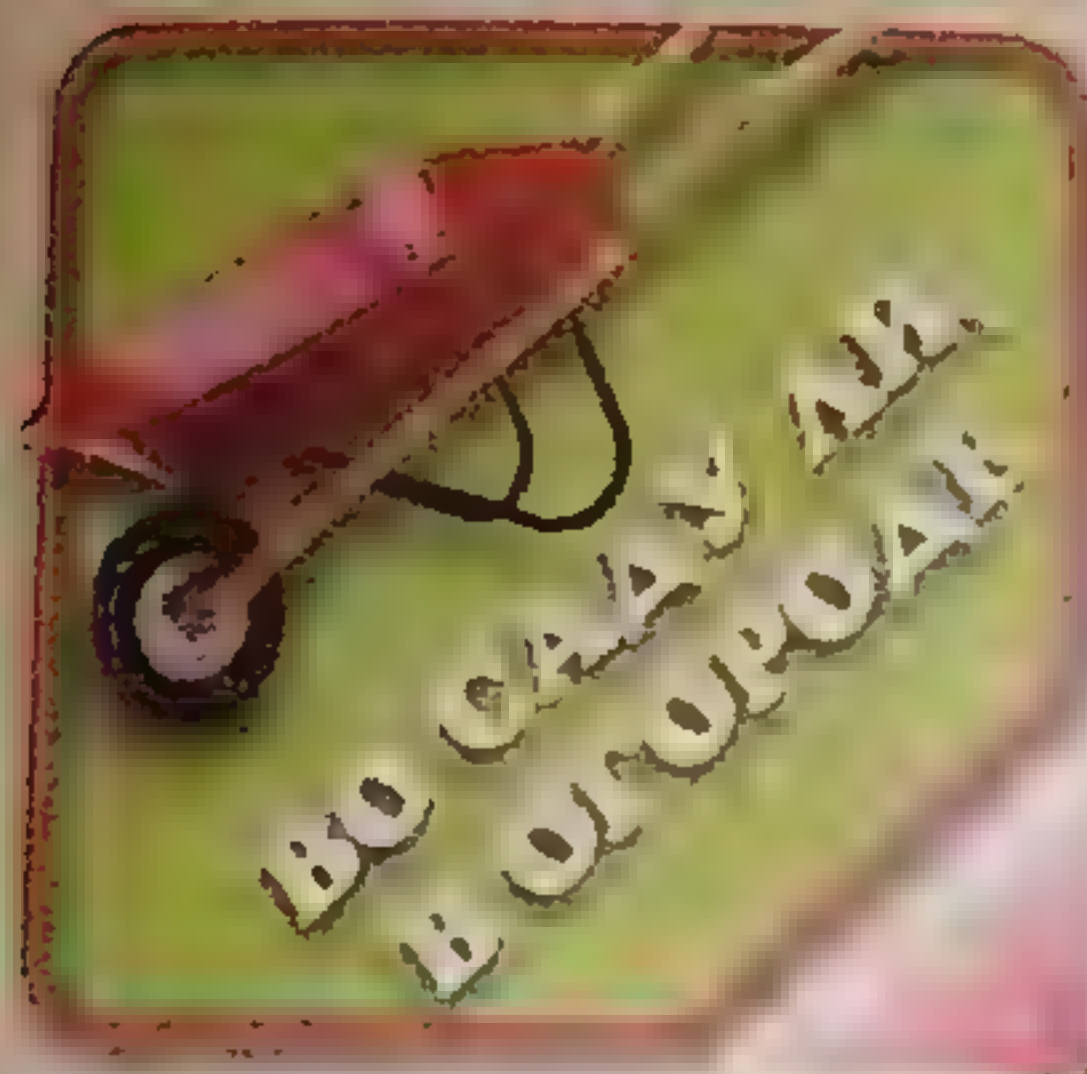
(Фотоаппарат)

#### УСЛУЖЛИВЫЕ ЗМЕЙКИ

Змейки вверх и вниз ползут,  
На спине людей везут.  
Они, кто пожелает, всех  
Опустят вниз, поднимут

вверх.





## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

Как на растениях огурца отличить мужские цветы от женских?

**Елена НЕФЕДОВА.**  
с. Крутые Хутора  
Липецкой области.

У женских цветов всех тыквенных растений хорошо заметны завязи. В данном случае они похожи на маленькие огурчики. Мужские цветы (их обычно называют пустоцветами) растут на простой цветоножке. Садоводы давно подметили, что у многих сортов огурцов женские цветки образуются в основном на боковых побегах, а мужские на центральном. Поэтому длинные плети обычно прищипывают (удаляют верхушку) для того, чтобы стимулировать их ветвление.

Как правильно выращивать "семейный лук"?

**Людмила БЕЛЮСЕНКО.**  
г. Старый Оскол  
Белгородской области.

Столь забавным именем обычно называют лук-шалот. Овощеводы считают, что это одна из разновидностей обычного репчатого лука. Особенность шалота заключается в том, что за один год из одной луковицы образуется целая "семейка" - от 5 до 10 штук. Они мельче, чем луковицы репчатого лука, и, кроме того, практически никогда не цветут. Именно поэтому "семейный лук" обычно выращивают для получения ранней зелени.

Уход за луком-шалотом такой же, как и за репчатым. Луковицы сажают осенью или ранней весной. В конце июля - начале августа их выкапывают, разделяют и просушивают.

## ВСЯ ДАЧА - В МАЛИНАХ

Среди специалистов малина - довольно известное растение. Его часто используют для озеленения площадей и улиц. Их высота, до 12 сантиметров в диаметре, цветки...



Как правильно размножают розы?

**Галина НИКИТИНА.**  
г. Великие Луки.



## И С КУСТА, И ИЗ БУКЕТА

Молодые побеги роз достаточно легко укореняются. Поэтому черенкование стало наиболее распространенным способом размножения этих растений. Кстати, черенки можно нарезать не только с куста, но и из обычного букета. Только делать это нужно как можно быстрее. Черенок, который сделан из цветка, простоявшего в вазе дольше 2-3 дней, будет укореняться с трудом.

Для размножения больше всего подходят мощные однолетние побеги с хорошо вызревшей древесиной. Черенки нарезают такой длины, чтобы на них было от 4 до 6 почек. Перед посадкой нижние листья удаляют, оставляя только 1-2 верхних. Корни у черенков роз образуются достаточно активно, но для ускорения процесса нижнюю часть побегов можно обработать соответствующими стимуляторами роста (гетероауксин, корневин и т.п.).

Для того чтобы листья не испаряли слишком много влаги, укореняемый черенок нужно накрыть стеклянной банкой. Как правило, через 2-3 недели на растении начнут образовываться молодые побеги. Это значит, что укоренение прошло успешно. Размножать таким способом розы лучше в начале лета. В этом случае к осени из черенка вырастет небольшой кустик. Он может даже зацвести. Но для того чтобы не ослаблять растение, бутоны на однолетке нужно удалять.

## БЫВШАЯ РОМАШКА

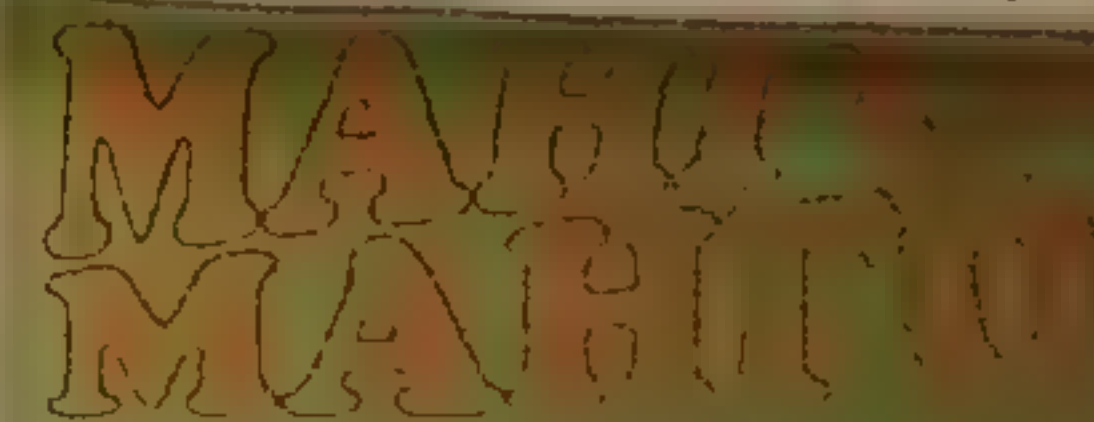
Сегодня уже трудно представить, что пышная астра когда-то была похожа на обыкновенную ромашку. Селекционеры изрядно потрудились над этим растением. Они вывели различные махровые формы: хризантемовидные, игольчатые, страусовое перо, помпонные, шаровидные.

Обычно астры выращивают рассадным спосо-



Год назад я посадила косточку манго. Она проросла, и сейчас это уже небольшое растение высотой 20 сантиметров. Хотелось бы узнать, как нужно выращивать манго и вообще что это за растение?

**Юлия ГОРБОВСКАЯ.**  
Санкт-Петербург.



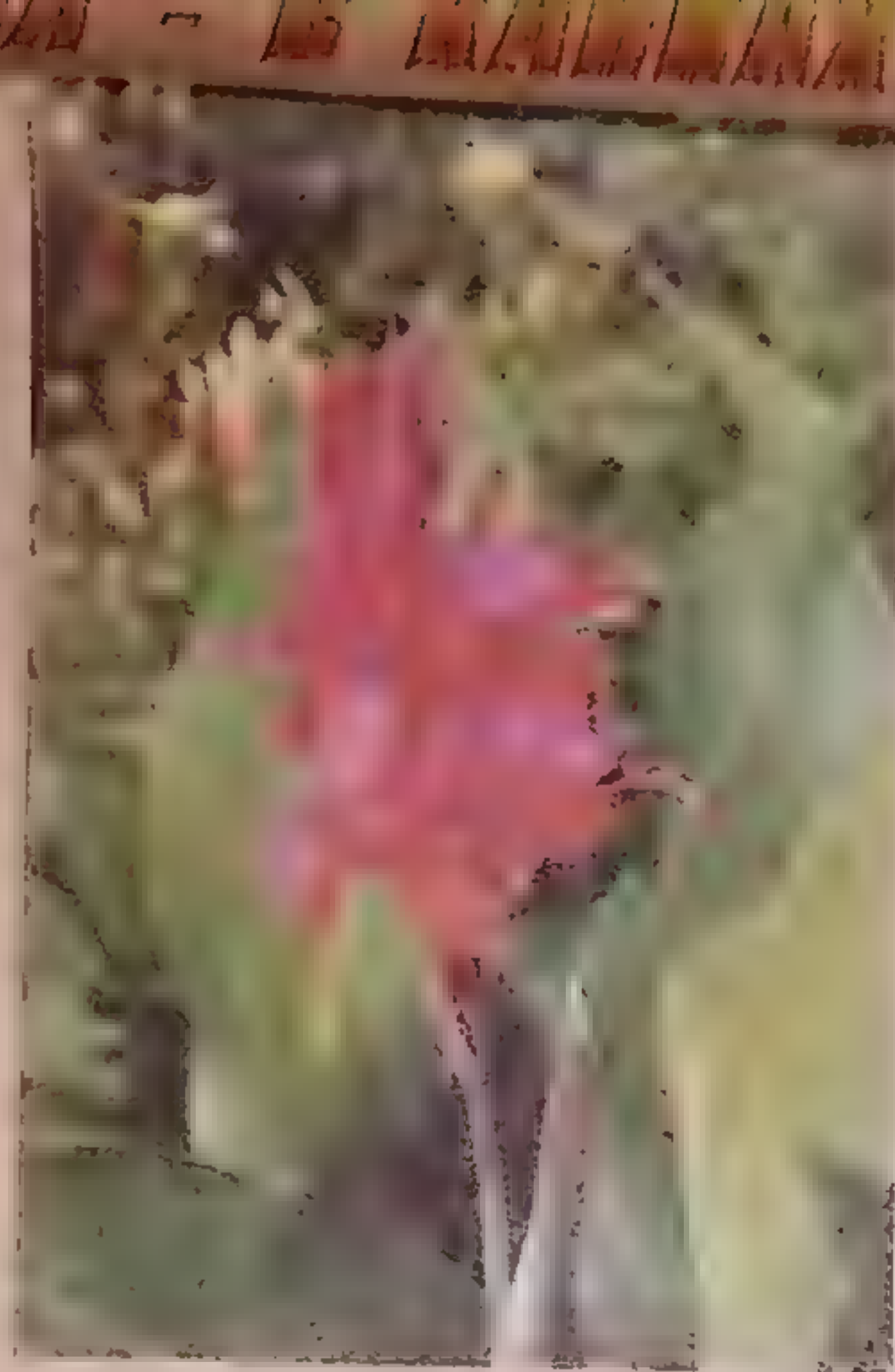
Манго - это вечнозеленое...



Среди специалистов канна - довольно известное растение. Его часто используют для озеленения площадей и улиц. Их крупные, до 12 сантиметров в диаметре, цветки бывают красными, розовыми, желтыми или белыми. Канна достаточно декоративна, и тем не менее в любительских садах это растение встречается пока еще нечасто.

Конечно, канна достаточно теплолюбива и требовательна к условиям роста. Однако выращивать ее не намного сложнее, чем, например, георгины.

На зиму корневища канн выкапывают и хранят в подвале при температуре 2-4 градуса. В апреле корневища вносят в теплое помещение для того, чтобы они начали прорастать. Канны не переносят даже кратковременного понижения температуры ниже нуля. Поэтому в открытый грунт эти растения высаживают только тогда, когда минует угроза заморозков - в



конце мая или начале июня. Канны нужно сажать на открытое, солнечное место. Поскольку эти растения довольно крупные, то расстояние между ними должно быть не менее полуметра. Корневища сажают на глубину 5-7 сантиметров. Осенью, перед наступлением заморозков, растения выкапывают, просушивают, удаляют надземную часть и закладывают на хранение.

Размножают канны делением корневищ. Их разрезают на части перед началом роста. При этом на каждом кусочке корневища должна быть хотя бы одна почка.

В природе можно встретить различные виды мяты. Однако отличить их от других растений очень просто. Достаточно растереть между пальцами листок, как вы тут же почувствуете знакомый аромат. В садах обычно выращивают мяту перечную. Этот межвидовой гибрид был получен в Англии еще в 1696 году. Семян мяты перечная почти не образует, но зато очень хорошо размножается корневищами. На плодородной садовой почве это растение очень быст-

растает на обыкновенную ромашку. Селекционеры изрядно потрудились над этим растением. Они вывели различные махровые формы: хризантемовидные, игольчатые, страусовое перо, помпонные, шаровидные.

Обычно астры выращивают рассадным способом. Посев проводят в апреле, на постоянное место молодые растения высаживают во второй половине мая. Летом уход заключается в регулярном поливе и подкормках. Высокорослые сорта астр нужно обязательно подвязывать, иначе стебли могут изогнуться или даже сломаться. Махровые сорта астр сильно страдают от дождя: лепестки склеиваются, изгибаются, в результате внешний вид цветов становится крайне неопрятным.

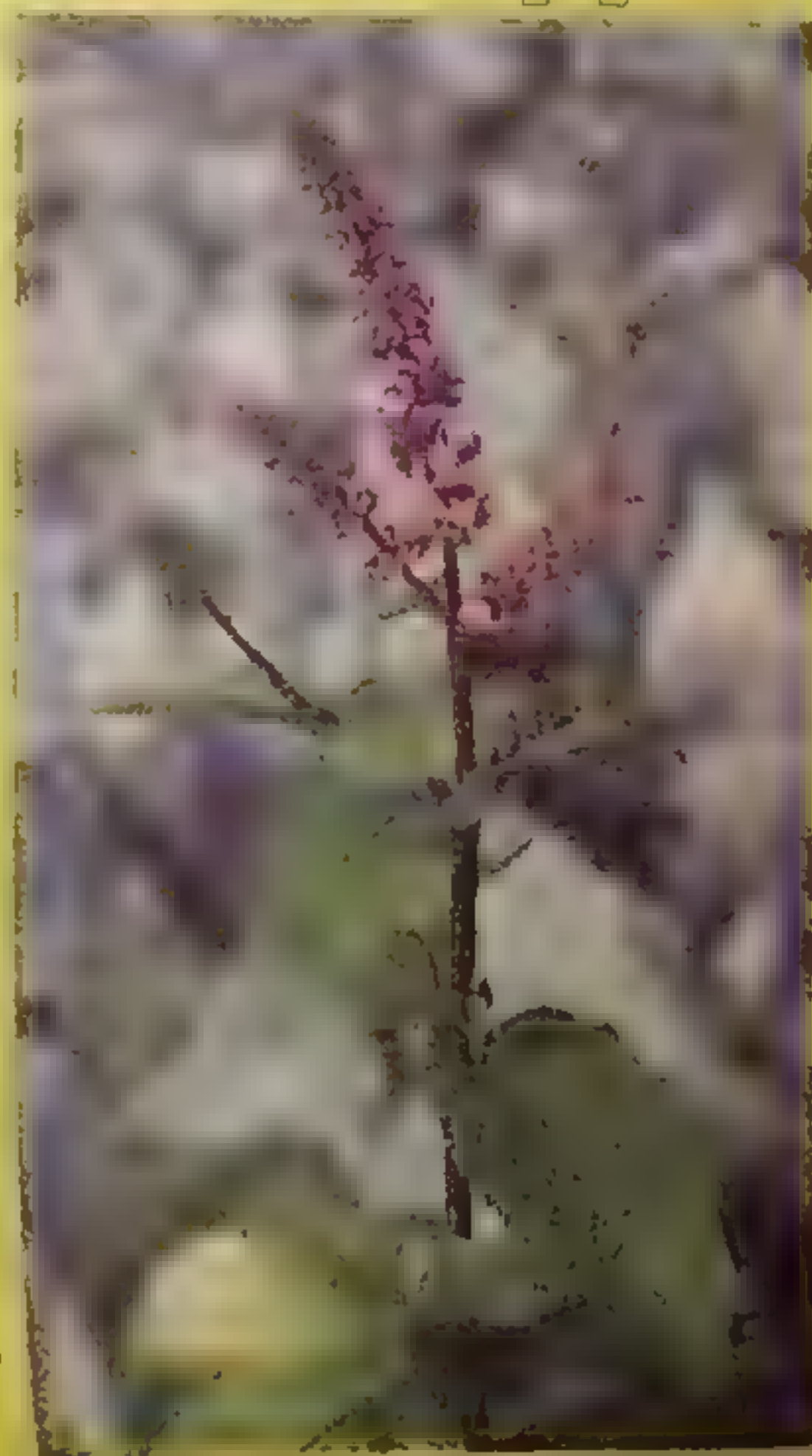
Наиболее устойчивы к непогоде игольчатые астры. Все сорта этих растений как нельзя лучше подходят для составления букетов. Только нужно срезать уже почти полностью распустившиеся цветы. Окрашенные бутоны тоже раскроются, но окраска лепестков будет очень бледной. Перед тем как поставить цветы в вазу, листья с нижней части стеблей следует удалить.

В достаточно влажном климате средней полосы астры часто поражаются грибными болезнями. Чтобы снизить вероятность заболевания, растения нужно размещать не ближе 30 сантиметров друг от друга, а также не сажать астры два года подряд на одном и том же месте.

## "ХОРОДОК" НА ГРЯДКЕ

ро разрастается и вскоре может стать самым настоящим сорняком. Чтобы этого не произошло, вокруг места, где растет мята, нужно выкопать канавку глубиной 15-20 сантиметров, поставить туда листы шифера, жести или пластика (они должны немного возвышаться над уровнем почвы) и вновь закопать. Такой подземный забор ограничит распространение этого культурного сорняка.

Наибольшее количество эфирных масел в растении накапливается во время цветения. Именно в этот период побеги мяты срезают, связывают в пучки и сушат. Для того чтобы приготовить освежающий чай, в заварной чайник нужно положить 3-4 листика мяты. Напиток можно пить горячим или бросить в него несколько кубиков льда.



как нужно выращивать манго и вообще что это за растение?

Юлия ГОРБОВСКАЯ.  
Санкт-Петербург.

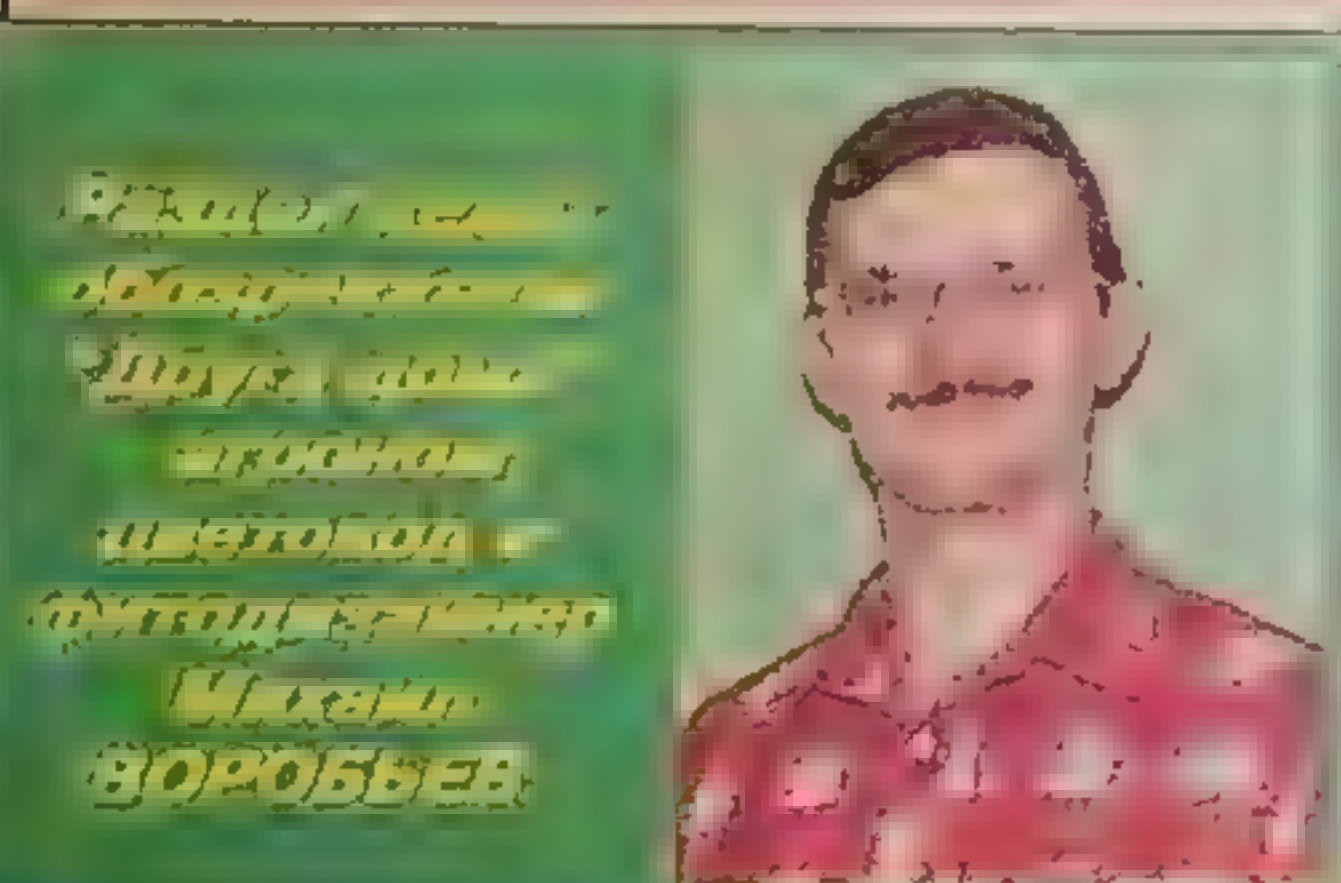
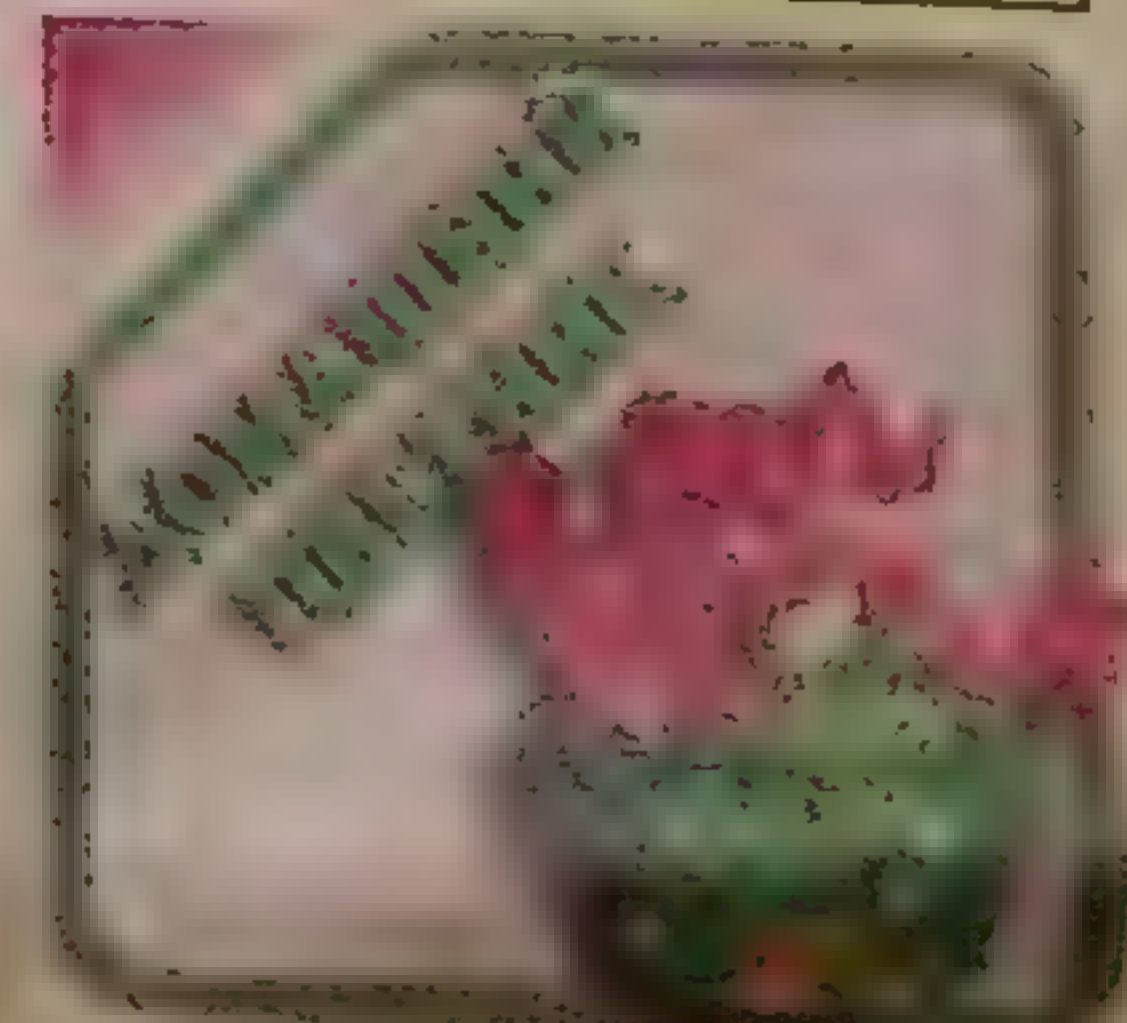
Манго - это вечнозеленое субтропическое дерево. В природе оно вырастает до 10-12 метров. Листья кожистые, темно-зеленые, длиной от 15 до 30 сантиметров.

За многовековую историю культивирования манго было выведено более тысячи сортов этого растения.

Сегодня различают две разновидности сортов - индийские и американские. У обитателей Индии из семени образуется один росток, а у "американцев" сразу несколько (до 5-7).

В комнатных условиях манго принимает форму небольшого, но очень декоративного деревца. Оптимальная температура для его содержания 18-25 градусов. Манго нетребовательно к почве, обычно его сажают в смесь дерновой земли и торфа в пропорции 3:1. Но вот чего не любят заморские деревца, так это застоя воды в горшке. Поэтому на дне сосуда нужно сделать хороший дренаж из гравия или керамзита.

Основной способ размножения манго - семенной. Семена нужно тщательно отмыть от мякоти и сразу же посадить во влажную почву на глубину 2-3 сантиметра. Температура в это время должна быть 25-30 градусов. Всходы появляются не одновременно, обычно через 3-5 недель.



Мята - одно из древнейших ароматических и лекарственных растений. Ее свойства обусловлены душистым эфирным маслом, главный компонент которого - ментол. Он входит в состав таких известных лекарств, как валидол, валокордин, меновазин. Ментол расширяет сосуды сердца и мозга, обладает успокаивающим и обезболивающим действием. Кроме того, ментол добавляют во всевозможные освежающие конфеты, таблетки и жвачки.





## ВИСУТ СТАМЕСКА НА СТЕНЕ

Если у старого аккумулятора срезать крышку и удалить пластины, то получится ящик, в котором удобно хранить разнообразную мелочь - болты, гайки, шурупы, гвозди. Каждый предмет определенного калибра займет свою ячейку.

Корпус аккумулятора можно разрезать наклонно, тогда ящички-ячейки будут иметь разную глубину. Если повесить такой ящик на стенку, получится мини-этажерка.

**Павел НЕВОЛИН,**  
пос. Октябрьское  
Кировской области.

## НЕ ЖЕНИСЬ НА КРАСИВОЙ

Группа психологов Мельского университета под руководством Эдгара Доброго пришла к выводу: красивые женщины опасны для здоровья их мужчин.

В научном изложении "открытие" американских ученых выглядит следующим образом: Мужчины с привлекательными женами постоянно испытывают муки ревности, в каждом встречном видят опасного соперника, и это вечное состояние стресса неблагоприятно отражается на их здоровье.

Прозрели наконец. У нас эта житейская истина давно стала песенным достоянием: "Я гляжу ей вслед - ничего в ней нет. А я все гляжу - глаз не отвожу". И никаких стрессов.

**Юрий ШНИТНИКОВ.**



Существует множество вариантов хранения инструментов. Я хочу предложить свой, как мне кажется, наиболее простой. Возьмите рейку или досочку произвольной длины в зависимости от имеющегося в хозяйстве инструмента и несколько брусочков толщиной 2-3 см. Прибейте рейку на стену, подкладывая под нее брусочки через каждые 70-100 см. В образовавшихся зазорах между рейкой и стенкой можно хранить любой инструмент от стамески и отвертки до более тяжелого - газонокосилки и топора. Любой инструмент - сверла, надфили, шило - можно хранить в небольшом ящичке запертом проволочным или другим таким образом. Просто втыкая в него инструмент.

Резиновые гаечные ключи также удобно хранить на стенке, в которую предварительно вбиты гвозди на расстоянии, равном шейке

Говорят, жизнь женщин подчинена циклам. В двадцать - она одна, в тридцать - другая, в сорок - третья... Но оказывается, мужчина не менее цикличен, и именно в зависимости от его возрастных периодов строятся его отношения с женщинами. Об этом рассказывает ведущий эксперт Центра психологических исследований "Тименей плюс" Марина ЭСТЕР.

## ПУСТЬ БОРОДА МОЯ СЕДА...

отношения с женой теряют свою остроту, становятся привычными (пресловутый "супружеский долг"). И чем более мужчина "блудлив", тем более он ревнив: он требует верности не только от жены, но и от любовниц. Ибо он подсознательно проецирует на других свой стереотип поведения. Ох и трудно же с ним в этот период!

Однако время лечит. "Безобразить" мужчина продолжает лет до 45, порой дольше. Затем снова наступает период относительного затишья. Этому способствует постепенное ослабление потенции. И снова на первый план выходит юношеское "а поговорить?". А может ли быть серьезной собеседницей для 55-летнего мужчины 25-летняя девушка? Разные поколения, в конце концов!

Однако мужчинам спокойно не сидится: во-первых, слабеет "мужская сила", во-вторых, как это ни печально, женщины увядают быстрее. И наступает второй кризис - пресловутое "седина в бороду, бес в ребро". И обращают внимание на этот раз мужчины на тех, кто моложе не на 10, а на 30-40 лет. Кризис этот, в отличие от первого, имеет исключительно сексуальную окраску. Секс для мужчины в 60 становится, как и в 20, средством самутверждения, средством доказывания самому себе своей мужественности. К тому же девушки в 20 лет ценят не столько сам половой акт, сколько антураж ухаживания, романтические встречи, разговаривать. Все это пожилой ловец спешит вернуть. К тому же, как ни парадоксально, угасающая сексуальность заставляет

В женских разговорах часто проскальзывает, что мужчине от женщины, кроме постели и поглаженной рубашки, ничего не надо. Вынуждена разочаровать женщин - все далеко не так просто. Все зависит от возраста мужчины.

Известно, что психологически становление женщины происходит раньше. То есть в двадцать лет девушку можно считать взрослой, тогда как юноша в этом возрасте еще достаточно инфантилен. Именно поэтому ранние браки (до 22-23 лет) молодые люди предпочитают заключать с ровесницами. И привлекает их вовсе не секс, хотя в этом возрасте еще присутствуют отголоски юношеской гиперсексуальности, а душевное общение - во-первых, и чувство социальной защищенности - во-вторых. Юноша ощущает, что ровесница более зрелая, более умная, потому и тянется к ней, желая найти не столько партнера, сколько заботливого друга, собеседника, родственную душу. Если ранний брак построен исключительно на сексе, а по статистике это довольно распространенное явление, он чаще всего разрушается. В этом возрасте для мужчин очень важны обычные бытовые отношения и забота, пресловутое "а поговорить?". Этот период "затянувшегося отрочества" длится обычно лет до тридцати.

В тридцать мужчина начинает считать себя личностью. В самом деле: обычно есть семья, работа, какой-никакой устоявшийся быт. Сексуальность его стабилизируется. Это - второй период, в котором на первое место выходит ласковая, удовлетворяющая его в постели жена, глаженная рубашка и тарелка наваристого борща. Он уже не ищет дома единственного близкого, он часто себя сублимирует на работе. Семья для него - крепкий тыл, и отношения к подруге (жене) становятся более ровными, спокойными и ответственными. А что касается секса... В этом возрасте его уже не привлекает, как десять лет назад, "просто секс" как апогей отношений мужчи-



хранить на стенке, в которую предварительно вбиты гвозди на расстоянии, равном шейке ключа.



приятно отражается на их здоровье". Прозрели наконец. У нас эта житейская истина давно стала песенным достоянием: "Я гляжу ей вслед - ничего в ней нет. А я все гляжу - глаз не отвожу". И никаких стрессов.

Юрий ШНИТНИКОВ.

## Активный мужчина - лучший подарок не только к 8 Марта!

Почти каждый мужчина хотя бы раз в жизни терпел фиаско в интимной сфере. Появившаяся в результате этого тревога ожидания новой неудачи усугубляет и без того безрадостную картину. В таких случаях "потерпевшему" можно очень быстро помочь.

Из всех средств лучшим на протяжении столетий является кора африканского дерева йохимбе. Местные мужчины славят непревзойденными любовниками, ибо йохимбе позволяет достичь невообразимой потенции.

В простонародье йохимбе зовется "5 часов" - намек на то, что заснуть с ним невозможно аж до 5 утра и "боеготовность" сохраняется не менее 5 часов.

Светила американской медицины профессора Карл Герман и Гари Шайнер разработали непревзойденный по мощности, сбалансированности и составу 100%-ный натуральный препарат **"НОВЫЙ СУПЕР ЙОХИМБЕ"**. Этот препарат предназначен для продажи в Америке, а для себя, как известно, плохо не делают.

В состав **"НОВОГО СУПЕР ЙОХИМБЕ"** входят 9 всемирно известных компонентов, каждый из которых даже в одиночку мог бы справиться с поставленной задачей! Собранные же в единое целое, эти девять "волшебных стрел" даже в условиях современного кризиса, удручающей экологии и нескончаемых стрессов позволяют быстро и эффективно справиться с ЛЮБЫМИ сексуальными затруднениями, а также ликвидируют застойные явления в предстательной железе, приводящие к простатиту и аденоме.

"Изюминкой" препарата признана комбинация из КОРЫ дерева йохимбе и ЭКСТРАКТА из нее, дающая непревзойденный сексуальный результат.

**Успех гарантирован!**

**Только "НОВЫЙ СУПЕР ЙОХИМБЕ":**

✓ практически доказал "работоспособность" каждой таблетки, сравнимой по эректильному эффекту (со слов пациентов) разве что с "Виагрой", хотя и в 30 раз дешевле;

✓ дает два эффекта: одноразовый (применяется перед любовным свиданием) и курсовой (противопростатитный);

✓ возвращает остроту юношеских ощущений и пробуждает эротические фантазии, что особенно важно для мужчин среднего и пожилого возраста.

Впечатлением от приема **"НОВОГО СУПЕР ЙОХИМБЕ"** поделился москвич Михаил А., 40 лет: "Я женат 20 лет. Когда становится тоскливо, ищу кого-нибудь на стороне или покупаю препарат, оживляющий общение с женой. Я перепробовал почти все, но то, что я испытал, вылив сразу 2 таблетки **"НОВОГО СУПЕР ЙОХИМБЕ"**, превзошло все мои ожидания. Ведь предупреждали меня в Центре "Здоровье-2000", чтоб не пил больше чем полтаблетки. Да не послушал я. Других препаратов, бывало, глотал по 3-4 таблетки сразу, а эффект был хиленьким. Эти же 2 таблетки совершили буквально невозможное: я любил свою собственную жену двое суток; она показалась мне, как в молодости, самой желанной и привлекательной женщиной; я испытал такую радость и такое наслаждение, о каких уже и думать забыл. Это фантастика! Всем советую: попробуйте этот препарат!"

**ВНИМАНИЕ!** Каждая женщина может сделать себе сюрприз, подарив своему любимому **"НОВЫЙ СУПЕР ЙОХИМБЕ"**!

Сертификат Минздрава

№ 000533.И.840.09.98.

Консультации специалистов и приобретение в Центре "Здоровье-2000". Рег. № 137.107.

**Адреса в Москве:**

**СЕМЕНОВСКИЙ пер., 15 (10-этажный корпус с рекламой "БАУФЛЕКС" напротив выхода со ст. м. "СЕМЕНОВСКАЯ"), кроме воскресенья.**

**Тел.: (095) 360-80-62; 369-00-15, доб. 4-70; 489-32-47; 406-28-35.**

**ПЯТНИЦКАЯ ул., 28 (ст. м. "ТРЕТЬЯКОВСКАЯ"), ежедневно.**

**Тел.: (095) 951-72-71, 959-14-30.**

**2-я БРЕСТСКАЯ ул., 37, магазин "АНТЕЙ" (ст. м. "БЕЛОРУССКАЯ"-кольцевая), кроме воскресенья.**

**Тел.: (095) 251-71-85.**

Изготовитель: "ALL AMERICAN NUTRIENTS" для "HEALTH XXI CENTURY".

**Доставка по Москве. ПЕРЕСЫЛАЕМ ПО ПОЧТЕ (СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНАМ). Отличные условия для региональных дилеров.**

Ковая, удовлетворяющая его в постели жена, глаженная рубашка и тарелка наваристого борща. Он уже не ищет дома единственного близкого, он часто себя сублимирует на работе. Семья для него - крепкий тыл, и отношения к подруге (жене) становятся более ровными, спокойными и ответственными. А что касается секса... В этом возрасте его уже не привлекает, как десять лет назад, "просто секс" как апогей отношений мужчины и женщины. Секс превращается для него в естественный атрибут жизни, и ему хочется сделать этот атрибут как можно более приятным. К сожалению, такой стабильный период продолжается недолго.

Перешагнув 35-летний рубеж, мужчина словно начинает жить заново: осознав, что полжизни минуло и хотя чего-то он добился, другого достичь уже не сможет, мужчина начинает "беситься". Это - первый кризис в жизни мужчины (не считая переходного возраста). Резко поменять (считать - сломать) карьеру и податься из врачей в фермеры, а из милиционеров - в геологи решаются немногие, а вот оглядываются и замечают, что на свете кроме жены еще уйма красивых женщин - многие. И начинают романы и измены. Причем сопряженные с самой безудержной ревностью в адрес жены. Именно в этом возрасте мужчина впервые обращает внимание на тех, кто лет на десять, а то и более, моложе. Подоплека здесь чисто психологическая: обладая к 35-40 годам определенным опытом (не только интимным, но и житейским), мужчине, во-первых, легче закружить голову молоденькой, а во-вторых, именно в этом возрасте мужчина особенно раним, особенно боится неудач и выбирает молодых, ибо им не с кем его сравнивать. В этот период мужчине хочется секса, секса и еще раз секса, тем более что после десяти-пятнадцати лет брака интимные

отношения с женой становятся "закисшими". Секс для мужчины в 60 становится, как и в 20, средством самоутверждения, средством доказывания самому себе своей мужественности. К тому же девушки в 20 лет ценят не столько сам половой акт, сколько антураж: ухаживания, романтические встречи, разговор... Все это пожилой ловелас способен им дать. К тому же, как ни парадоксально, угасающая сексуальность помогает мужчинам: их в этом возрасте также влечет не только (и не столько) "чистый" половой акт, но и прелюдия, длительные ласки, которые ровесники юных дев стараются побыстрее проскочить, чтобы дойти до "главного". В этом возрасте мужчина особенно заботится о партнерше, хотя и из эгоистических побуждений: "Я могу удовлетворить женщину, значит, я еще мужчина". Но подобные связи с нимфетками недолговечны.

Время стирает возрастные различия, и "последняя любовь" мужчины - ровесница, более того, милая и родная супруга. С ней много прожито, много пережито, и на закате жизни на первый план снова, как и в двадцать лет, выходит родство душ. Знание "второй половины" от и до, так утомлявшее в 35, в 75 превращается в наиболее привлекательный аспект совместного проживания. Снова, как и в 20 лет, превыше всего ценит мужчина комфорт и материнскую заботу. Круг замкнулся.

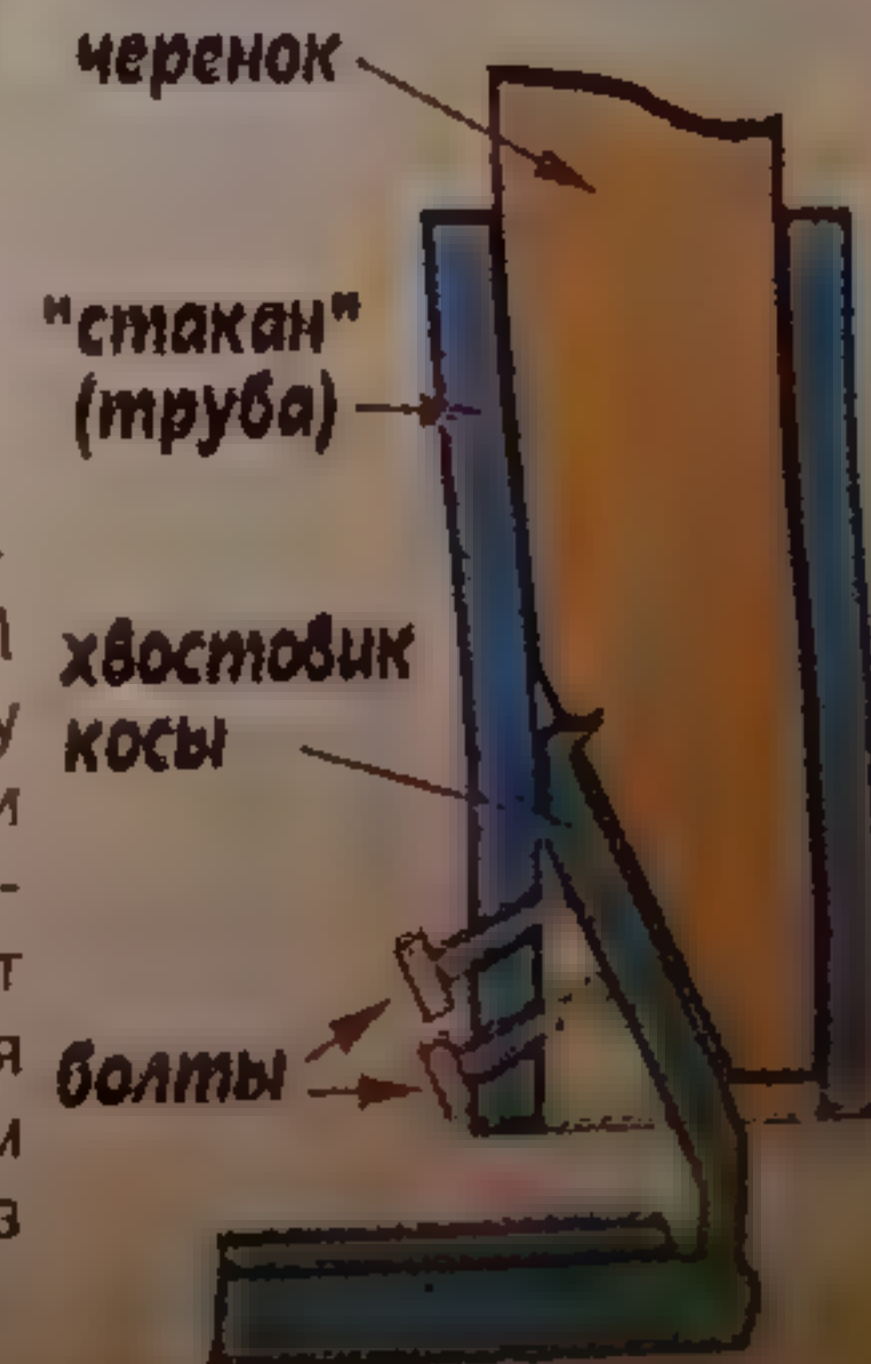
Разумеется, не стоит считать всех мужчин дергаными неврастениками, живущими исключительно по зову либидо, и не надо сажать их на цепь с 30 до 40 и с 50 до 60. Все эти кризисы и желания реализует далеко не каждый: это зависит от здоровья, половой конституции, социальной модели воспитания... Но девушка, выходя замуж, должна знать, чего ей ждать от избранника в разные периоды жизни.

Записал Алексей ТУМАНОВ.

## КОСИ, КОСА

Что поделать, я человек городской, и все "премудрости", как правильно подобрать обручи и клинья для укрепления косы, - для меня темный лес. А косить на дачном участке приходится много. Я пару лет промучился с клиньями, а потом плюнул: то кольца слетают, то клин трескается. Как ни забивай, а коса на ручке все равно "гуляет". И придумал я вот что: отпилил от подходящей по диаметру железной трубы "стакан" (длиной с хвостовик косы) и просверлил в нем два отверстия с наклоном (потом объясню, зачем наклон). Нарезал в отверстия резьбу под болт 15 мм. Далее - по рисунку. Наклон отверстий нужен для того, чтобы болты упирались в хвостовик косы под углом 90 градусов. Чтобы зря не нагружать дерево, каждый раз после покоса я болты отпускаю.

Алексей ОРЛИКОВ. Москва.







# ТАКИЕ НУЖНЫЕ ЧУЛОЧКИ

*По традиции во время генеральной уборки мы проводим ревизию старых вещей. В их разряд могут попасть старые чулки и колготки из капрона, эластича и других синтетических тканей. Не спешите их выбрасывать - все это можно использовать практически стопроцентно.*



Начнем с того, что хранятся у меня эти вещи на самом почетном месте в комнате, на диване. Это две удобные диванные подушки, которые одновременно служат для хранения чулок. В одной подушке лежат "носибельные" чулки и колготки и те, которые легко починить, когда появится свободное время. В другой - невосстанавливаемые. Для каждой подушки я сшила два чехла: внутренний из любой ткани, лучше хлопчатобумажной, и наружный - нарядный. Для того чтобы было легко доставать и складывать чулки, с одной стороны чехла пришила кнопки с интервалом 3-4 сантиметра. У внутреннего чехла сторона с кнопками должна располагаться внутри подушки. И еще, перед тем как вы сложите чулки, обязательно постирайте их и хорошо высушите.

Чулком удобно чистить кран умываль-

ника, особенно медный. Для придания блеска нанесите на сухой чулок золу, мел или пепел от сигарет, протрите несколько раз металлическую поверхность, а затем сполосните ее водой.

Оконные стекла и зеркала засверкают, если их мыть смесью воды и керосина (столовая ложка керосина на 3 л воды) и натереть до блеска капроновыми чулками, смоченными в холодной воде.

В шкафу для одежды можно в чулках хранить различные средства от моли (корки апельсина, сухие табачные или ореховые листья) или просто набить чулок обычной газетой - запах типографской краски тоже отпугивает моль.

Можно сделать из чулка "самонамыливающуюся" мочалку для мытья ванн, раковин, посуды. Для этого в чулок сложите обмылки, а концы завяжите узлом.

Из чулок получаются прекрасные банные мочалки. Чулки, лучше светлые, разрежьте на полоски и свяжите либо прямоугольник, либо рукав размером примерно 10x40 см, сделайте с двух сторон петли. Такие мочалки хорошо намыливаются и довольно жесткие.

Из чулок можно связать круглые подставки под вазы для цветов, чтобы не испортилась поверхность стола.

Мочалки для мытья посуды вяжутся так же, как и подставки под вазы, но нужно еще сделать петельку для крючка-вешалки.

Известно, что в чулках хорошо хранить лук, чеснок.

Если в мешочки из капронового чулка поместить мелко нарезанные апельсиновые (лимонные, мандариновые) корки

и привязать его к батарее, то в комнате распространится приятный запах.

Если взять использованные пластиковые бутылки из-под шампуня, отрезать у них часть с резьбой, связать по размеру бутылки чехлы из чулок в виде забавных зверушек или гномов, получатся замечательные карандашницы или салфетницы.

А из плоской бутылки можно таким же образом сделать удобный футляр для очков.

Чулки можно использовать для хранения обуви, особенно лакированной. Каждую туфлю надо положить в чулок, а потом сложить туфли в коробки.

Юбку в мелкую плиссировку после стирки лучше сушить в капроновом чулке.

Рукава в шерстяных вязаных свитерах, особенно на локтях, не будут протираются, если с изнаночной стороны пришить заплатки, вырезанные из старого чулка.

Для сушки ажурной вязаной кофточки обычные плечики не годятся, от них на кофте остаются "углы". Чтобы избежать этого, проденьте внутри кофты из одного рукава в другой чулок и закрепите его на веревке в трех местах - у рукавов и горловины с помощью прищепок.

Если у вас нет моющего пылесоса, то чулок можно использовать для чистки и освежения ковра. Надо надеть на веник не очень тугой чулок и, периодически смачивая веник в воде с уксусом (столовая ложка на литр воды), подмести ковер. Это удобнее, чем тряпкой или просто веником.

Чтобы собрать весь до единого клубень картофеля, надо при посадке каждый клубень поместить в капроновый чулок, на чулке сделать отверстия примерно 1-1,5 сантиметра на расстоянии 2-3 сантиметра. Тогда при выкапывании картошки можно вытащить все клубни.

Татьяна АЛЕКСАНДРОВА.  
Ижевск.

## ПОЯС ДЛЯ КАТУШКИ

Не знаю, как у вас, а у меня только разберешься в шкатулке для ниток - через некоторое время там опять беспорядок. Вот я и решила сшить пояс с кармашками. Возьмите полосу полиэтиленовой пленки шириной 14 см, длиной 1 м. Сложите ее пополам и прогладьте через тряпочку чуть теплым утюгом. Через каждые 4 см прострочите на машинке так, чтобы получились кармашки. В них-то и вставляются катушки. Для больших катушек можно сшить пояс побольше.

В таком виде нитки очень удобно хранить в шкатулке - они занимают

мало места, не теряются и не разматываются.

Для иголок можно сделать игольницу. Для этого возьмите кусок драпа, вставьте в него все иголки, сверните в рулончик и закрепите иголкой.

Чтобы кружево и тесьма не мялись, я наматываю их на освободившиеся катушки и закрепляю иголкой.

Ручки хозяйственных сумок часто отрываются. Поэтому я пришиваю в местах крепления декоративные пуговицы, это надежнее.

Нина КУЗНЕЦОВА.  
г. Октябрьский, Башкирия.

БУДЕТ ЧИСТОЕ БЕЛЫЕ

Хрящ акулы эффективен



сшить пояс побольше.  
В таком виде нитки очень удобно хранить в шкатулке - они занимают

крепления декоративные пуговицы, это надежнее.  
**Нина КУЗНЕЦОВА.**  
г. Октябрьский, Башкирия.

## БУДЕТ ЧИСТОЕ БЕЛЬЕ

Я инвалид II группы, работать не могу, по дому тоже трудно что-то делать. Хочу предложить способ стирки, которым я пользуюсь уже 5 лет.

В большом эмалированном баке вскипятите 10 литров воды (одно ведро). Как только вода закипит, добавьте один стакан стирального порошка, две столовые ложки сухого отбеливателя, две столовые ложки растительного масла, две столовые ложки 9-процентного уксуса. Все это хорошо перемешайте и в полученном растворе замочите постельное белье. Через 10-12 часов его можно отжать, прополоскать и сушить. Белье будет идеально чистым. Кстати, таким же образом можно стирать и цветное белье, не опасаясь, что оно полиняет.

**Нина КОГАН.** Калуга.



Порошок "Миф" очень хорош для стирки. Но вы будете в восторге от белизны вашего белья, если замочите его на несколько минут в смеси, состоящей из равных частей порошка и стиральной соды. А затем, не кипятя, выстираете белье.

Как я только не пыталась отстирать белье от пота (мой муж очень потлив): и кипяттила, и терла на доске, но этот способ лучше всего.

**Валентина КУРАНОВА.**  
Саратов.

## СЕРЕЖКИ-КИСТОЧКИ

У меня подрастает дочь, а за модой не угонишься, да и денег маловато. Вот и придумываем для вечеров разные украшения. Например, сережки-кисточки.

Из старой перчатки вырезаем прямоугольник, не доходя до конца разрезаем его на полоски шириной 8-10 мм и сворачиваем в трубочку. Верхнюю часть закрепляем атласной нитью и для прочности смазываем клеем "Момент". Затем продеваем крючок или дужку от ненужных сережек и украшаем бусинками или бисером.

В комплекте с такими сережками будут хорошо смотреться



кожаные пуговицы. Делаются они так: вырежьте кусочек кожи чуть больше нужной пуговицы. Изнаночной стороной положите на теплую сковородку, стоящую на плите. Главное - не упустите момент, когда кожа начнет сжиматься. Немедленно снимите ее со сковородки и еще теплую наденьте сверху на пуговицу. Осталось только затянуть ее крепкой ниткой со стороны ножки - и у вас в руках модный аксессуар.

**Разина ШАФИКОВА.**  
г. Бавлы, Татарстан.

Известно, что в чулках хорошо хранить лук, чеснок.  
Если в мешочки из капронового чулка поместить мелко нарезанные апельсиновые (лимонные, мандариновые) корки

чулки поместить в капроновый чулок, на чулке сделать отверстия примерно 1-1,5 сантиметра на расстоянии 2-3 сантиметра. Тогда при выкапывании картошки можно вытащить все клубни.

**Татьяна АЛЕКСАНДРОВА.**  
Ижевск.

## Хрящ акулы эффективен против рака!

"Два года назад моей 73-летней родственнице пытались сделать операцию по поводу рака желудка. Однако в печени оказались метастазы. Оперировать не стали и зашили. Сказали, что случай безнадежный, что жить ей осталось три месяца. К счастью, я обратилась в Центр "Здоровье-2000" и купила Хрящ Акулы. Моя родственница до сих пор жива, чувствует себя вполне удовлетворительно. Рекомендую онкобольным поверить в этот препарат".

**М.В. Морозова, г. Москва**

Комментарий специалиста: "Данный результат можно отнести к разряду выдающихся. Хотя ничего удивительного здесь нет. Больная удачно использовала послеоперационный период. К тому же был применен хрящ акулы очень высокого качества - это препарат "Новый супер хрящ акулы" с максимальным содержанием мукополисахаридов, а они-то и дают противоопухолевый эффект. Кстати, именно этот хрящ был выбран медиками для проведения клинических испытаний в РФ. Подтверждено, что "Новый супер хрящ акулы" обладает, по крайней мере, способностью повышать иммунитет".

Причиной смерти каждого четвертого человека являются злокачественные новообразования. При ослаблении иммунной системы, в том числе в результате стрессов и экологии, риск и частота развития опухолей повышаются. Рак "молодеет".

Применяемые методы лечения, среди которых основными являются операция, химио- и лучевая терапия, порой оказываются малоэффективными: все эти воздействия сами по себе вызывают дисбаланс в иммунной системе, вследствие чего подавляется костно-мозговое кроветворение и возникают инфекционные осложнения. Любые попытки ослабить побочные эффекты и справиться с остающимися после традиционного лечения опухолевыми клетками являются, бесспорно, актуальными.

16-летний мировой опыт работы с хрящем акулы свидетельствует о его способности творить порой чудеса. Например, доктор Контре-рас (Мексика) добился 87-процентного успеха у безнадежных пациентов ("Journal of Naturopathic Medicine", 1992).

Особое значение высокоочищенный "Новый супер хрящ акулы" имеет в послеоперационный период. По статистике меньшая половина прооперированных проживает

более 5 лет, другим суждено прожить значительно меньше. Поэтому хрящ акулы, применяемый после операции, несомненно, улучшит продолжительность и качество жизни.

Кроме того, "Новый супер хрящ акулы" обладает гепатопротекторным свойством, то есть защищает печень от разрушительного воздействия химио- и лучевой терапии.

Только "Новый супер хрящ акулы" приготовлен из редчайших акул по специальной технологии в виде ультрамелкой пудры, что обеспечивает повышенную усвояемость организмом и три способа доступа "к больному месту", если это необходимо.

Практика показывает, что даже малые дозы этого препарата очень эффективны, поэтому он незаменим хотя бы в качестве профилактики для лиц с повышенным риском онкозаболеваний.

Надежда есть практически у каждого! Препарат сертифицирован Минздравом, № 000532.И.840.09.98.

Консультации специалистов и приобретение в Центре "Здоровье-2000", рег. № 137.107.

**Адреса в Москве:**

**СЕМЕНОВСКИЙ ПЕР., 15 (10-этажный корпус с рекламой "Бауфлекс" напротив выхода из ст. м. "СЕМЕНОВСКАЯ"), кроме воскресенья.**

**Тел.: (095) 360-80-62, 369-00-15 доб. 4-70.**

**ПЯТИЦКАЯ УЛ., 28 (ст. м. "ТРЕТЬЯКОВСКАЯ"), ежедневно.**

**Тел.: (095) 951-72-71, 959-14-30.**

**2-я БРЕСТСКАЯ УЛ., 37, МАГАЗИН "АНТЕЙ" (ст. м. "БЕЛОРУССКАЯ"-кольцевая), кроме воскресенья.**

**Тел.: (095) 251-71-85.**

Изготовитель: "All American Nutrients" для "Health XXI century", США.

**ПЕРЕСЫЛАЕМ ПО ПОЧТЕ (СПРАВКИ ПО ТЕЛ.). Доставка по Москве. Отличные условия для региональных дилеров.**



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 3. Одно из восприятий человеком внешнего мира. 8. Драгоценный камень. 9. Плотная хлопчатобумажная ткань с рубчиками на лицевой поверхности. 10. Именно ее Пушкин называл и недугом "новейших россиян", и "нашим тираном". 11. Газетная небылица. 14. Ресторан Пьера Кардена. 18. Лесной рогоносец. 19. "Превратите" римскую одежду в африканское государство, заменив одну букву. 20. Человек, для которого нет ничего святого. 21. Крылатый бог в самом центре площади Пиккадилли. 24. Женская шляпа без полей. 26. Увитая зеленью беседка. 27. Домик, который обычно вьют. 29. Звезда французской эстрады. 33. Роль Луи де Фюнеса в комедии Клода Зиди "Крылышко или ножка". 35. Выражение в переносном смысле. 36. Она слышит и знает, где в облаках ее сын пролетает. 37. Земля-дочерица. 38. Состояние полного довольства.

**По вертикали.** 1. Тушеное мясо с овощами. 2. Верхний ярус театрального зала. 4. Злостный домогатель рабыни Изауры. 5. Блюдо из выброс. 6. Сырье для экспонатов Музея мадам Тюссо. 7. Кондитерский крем. 12. Продукт, который на Руси долго называли "сыр". 13. Лекарство от ревматизма. 15. Древнегреческая богиня, покровительница искусства. 16. Результат работы скульптора. 17. Мифический зверь, стоганная подстилка.

## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 9

### ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Сочник. 7. Педагог. 8. Турмалин. 9. Эрато. 10. Босоножки. 14. Джулеп. 15. Оправа. 17. Веки. 18. Франклин. 19. Фри. 22. Анюта. 26. Тустеп. 27. Зубы. 28. Пекло. 29. Ателье. 30. Рута.

**По вертикали.** 1. Соти. 2. Чернобурка. 3. Ивановец. 4. Фен. 5. Капри. 6. Форте. 7. Пижон. 9. Экспонат. 11. Вдова. 12. Вафля. 13. Панно. 16. Грин. 18. Франпе. 20. Дуэт. 21. Отел. 23. Юбка. 24. Азор. 25. Обет.

### ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Лопата. 7. Шалость. 8. Прокурор. 9. Секач. 10. Богатство. 14. Прогул. 15. Одесса. 17. Руки. 18. Оленевод. 19. Ост. 22. Танец. 26. Юбиляр. 27. Езда. 28. Иоанн. 29. Бритые. 30. Танк.

**По вертикали.** 1. Липа. 2. Проволочка. 3. Трубадур. 4. Бар. 5. Ромео. 6. Страх. 7. Шоссе. 9. Свидание. 11. Опора. 12. Ксива. 13. Жажда. 16. "Алта". 18. Острие. 20. Сбор. 21. Флот. 23. Нрав. 24. Цент. 25. Один.

### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Обоз. 5. Стук. 8. Арба. 9. Урок. 10. Кума. 12. Андерсен. 13. Лист. 16. Штаны. 19. Букварь. 20. Мухомор. 21. Пирог. 22. Кукла. 23. Печенье. 24. Пирог. 25. Пирог. 26. Пирог. 27. Пирог. 28. Пирог. 29. Пирог. 30. Пирог.



## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 3. И мисюрка, и ерихонка. 8. Кривая в форме яйца. 9. Французский писатель-коммунист, один из основателей сюрреализма. 10. И нокаутирующий, и апоплексический. 11. Специалист по работе на ткацком станке. 14. Выборная должность в Думе. 18. Раздвоенное место у иглы. 19. ... с сошкой, а семеро с ложкой (поговорка). 20. Договор о выполнении чего-нибудь. 21. Жилище эскимосов. 24. Оно видит, когда зуб неймет. 26. Один из лучших исполнителей роли Джеймса Бонда. 27. Сорт крепкой водки. 29. Горыныч из русских народных сказок. 33. Отец деда. 35. Квентин Тарантино по знаку Зодиака. 36. Отец семейства по отношению к матери семейства. 37. Мафиозная община. 38. Белая "коньячная" птица.

**По вертикали.** 1. Размер человека в высоту. 2. В этом боевом порядке атаковали врага казачьи полки. 4. "Ленин" на Крайнем Севере. 5. Планета, спутники которой предсказал Джонатан Свифт. 6. "Челюсти" - вот главный инструмент нашего филармонического ансамбля (маленький художник). 7. Случайно...



Бези на выброс. **6.** Сырье для экспонатов Музея мадам Тюссо. **7.** Косметика для век. **12.** Продукт, который на Руси долго называли сыром, а блюда из него и до сих пор - сырниками. **13.** Лекарство на подоконнике. **15.** Древнегреческая богиня, покровительница матерей, часто изображаемая с 4 грудями. **16.** Результат работы фотографа с фотомodelью. **17.** Мягкая толстая стеганая подстилка на кровать. **22.** Что в нотном письме обозначают дробью без черты или знаком С? **23.** По книгам этого олимпийского чемпиона по гребле родители воспитывают детей. **25.** "Если жена пилит мужа, значит, хочет сделать из него прекрасную половину" (автор). **28.** Французский композитор, автор балета "Жизель". **30.** Часть этого света. **31.** И девичий, и прокатный. **32.** Что на рынке предшествует покупке? **34.** Что обычно суют в чужие дела?

## ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Обоз. 5. Стук. 8. Арба. 9. Урок. 10. Кума. 12. Андерсен. 13. Лист. 16. Шторм. 19. Джунгли. 20. Лунка. 21. Начало.

**По вертикали.** 2. Барби. 3. Закат. 4. Ябеда. 6. Трус. 7. Кран. 10. Крот. 11. Метр. 13. Леди. 14. Сауна. 15. Игра. 16. Шило. 17. Окна. 18. Мрак.

**36.** Отец семейства по отношению к матери семейства. **37.** Мафиозная община. **38.** Белая "коньячная" птица.

**По вертикали.** 1. Размер человека в высоту. 2. В этом боевом порядке атаковали врага казацкие полки. 4. "Ленин" на Крайнем Севере. 5. Планета, спутники которой предсказал Джонатан Свифт. 6. "Челюсти" - вот главный инструмент наших философских познаний" (испанский художник). 7. Глубокая печаль. 12. Свод законов. 13. Пеньковые лапти. 15. Приземление без парашюта. 16. Наемный "мочила". 17. Смех из стойла. 22. Древнегреческий бог, покровитель купцов и торговли. 23. Президентская директива. 25. Ядовитое вещество. 28. Стоматолог из кинокомедии Л. Гайдая "Иван Васильевич меняет профессию". 30. Чепуха, ерунда. 31. Индийское мировоззрение. 32. Отец девяти муз. 34. Подходящий собеседник для медиума.

## Вернись с ответом

"Только захочу о чем-либо спросить у "Друга дома", как приходит очередной номер, и в нем ответ на мои вопросы", - восторгается наша читательница из Воркуты Елена Собенчук. А вот некоторые пишут: "Несколько раз задавала вам свой вопрос, а ответа все нет".

Хотя многие публикации в "Друге дома" готовятся по вопросам читателей, увы, мы просто физически не можем ответить всем. Поэтому стараемся отвечать на те вопросы, которые могут быть интересны большинству.

На какие вопросы мы не отвечаем?

Например, как сделать электроудочку. Учить читателей опасному для жизни и к тому же браконьерскому способу рыбалки мы не собираемся.

Вряд ли в газетном материале можно научить, как в домашних условиях сделать какое-либо сложное техническое устройство.

Трудно ответить на вопрос, как самому, без врачей и лекарств, вылечить сложную болезнь. Давать такие советы, по нашему мнению, значит подвергать здоровье, а то и жизнь человека опасности. Другое дело - профилактика заболеваний, образ жизни при той или иной болезни, рассказ о новых методах лечения в специализированных медицинских центрах.

Но не сомневайтесь - каждый ваш вопрос будет обязательно прочитан. И если сможем - поможем.

Ваш "Друг дома".



## ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Жади́на-говя́дина. 5. Он определяет направление движения корабля. 8. Военная канава. 9. Обратная сторона



"решки". 10. Из нее состоят и роса, и снег, и иней. 12. Любимое кафе черепашек ниндзя. 13. Яхта капитана Врунгеля. 16. "Одежда" для лица. 19. "Мишка косолапый". 20. Водное пространство, вдающееся в сушу. 21. Один из сидевших на "золотом крыльце" в известной детской считалочке.

**По вертикали.** 2. Азбука из точек и тире. 3. Скопление людей. 4. Автор сказки-комедии "Турандот". 6. Рисунок Деда Мороза на стекле. 7. Коллектив, воспитавший Маугли. 10. Шест-указатель. 11. Динозаврик из мультсериала. 13. "Говорят, мы...-буки. Как выносит нас земля?" (песенное). 14. Дикая австралийская собака. 15. Синенька шубенка покрыла весь мир (загадка). 16. Состав для натирания лыж. 17. То, чем Буратино посыпал закопанные монеты. 18. Любимая собака доктора Айболита.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.

Заместители главного редактора: Варвара БОГДАНОВА, Людмила ВАСИЛЬЕВА, Вадим ХУДЯКОВ.

Ответственный секретарь Евгений КУЛЕМИН.

Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.

Компьютерная верстка Ксении МИНАКОВОЙ.

Бюллетен-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.

Редактор Михаил БОРОБЬЕВА, Владимира ВЯТКИНА,

Евгения БУБКОВОЙ, Ольги НОВАКОВСКОЙ,

Александры СЕВЕРИНОЙ.

Учредитель - ТОО «Редакция газеты «Фаворит».

«Друг дома» принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 229-84-59. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов «ДД» без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает.

Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати.

Подписной индекс 34199.

Адрес редакции: 103050, Россия, Москва, а/я 95, «Друг дома».

Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65.

Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51.

Отпечатано в ИПП «Кострома». Тираж 77630 экз.

Тип. № 5491

Цена свободная.



# ДРУГ ДОМА

ЛУЧШИЙ СОВЕТНИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

№ 12/100  
1999  
(С)

ВЫХОДИТ  
два раза  
в месяц

## К ЦВЕТКУ ЦВЕТОВ СПЛЕТАЙ ВЕНОК



### СНАЧАЛА ТОРТ, ПОТОМ ЗАРЯДКА

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Напоминаем, что награда победителям составляет **300 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 11 мы не могли не отдать должное разнообразным тортам, которые предложила приготовить **Инна Григорьевна МАРЬЯНСКАЯ** из г. Долгопрудный Московской области. Заслуживает награды и гимнастика для похудения, испытанная на себе **Валентиной Владимировной БОБРОВОЙ** из г. Макушино Курганской области.

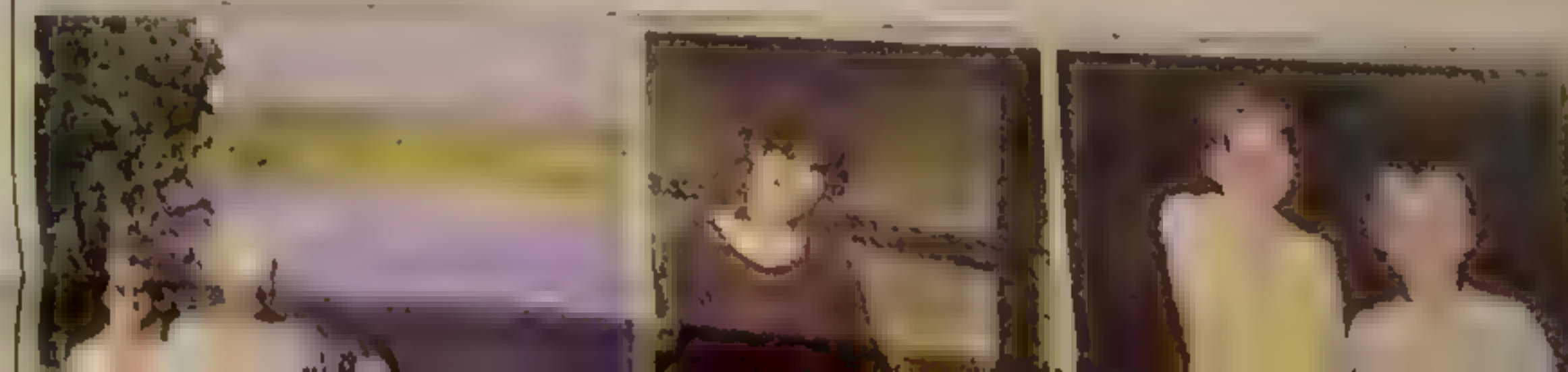
*Поздравляем с заслуженной победой!*

*Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество!*

### ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ— ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **1500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, **кому больше повезет**, при помощи компьютера будут определены счастливицы - десять читателей, которым достанутся призы по **150 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до указанной в купоне даты, в данном случае - **до 20 июля 1999 года**. Если есть желание, присылайте свои фотографии.



61-2480





*Истари плетение венков для здоровья - для влюбленных, и школы рукоделия, и возможность узнать свой мир, и тайное желание заглянуть в будущее.*

У каждого цветка, вплетенного в венок, свой смысл, свое предназначение, своя символика. Любисток - любовь, барвинок - девичья красота, василек - доброта, юношеская красота, жасмин - радость, весеннее ликование, душица - материнская любовь, полынь - оберег от ведьм и русалок.

Для особых магических обрядов венки плели из четырех трав - медвежьего уха, иван-да-марьи, лопуха и чабреца.

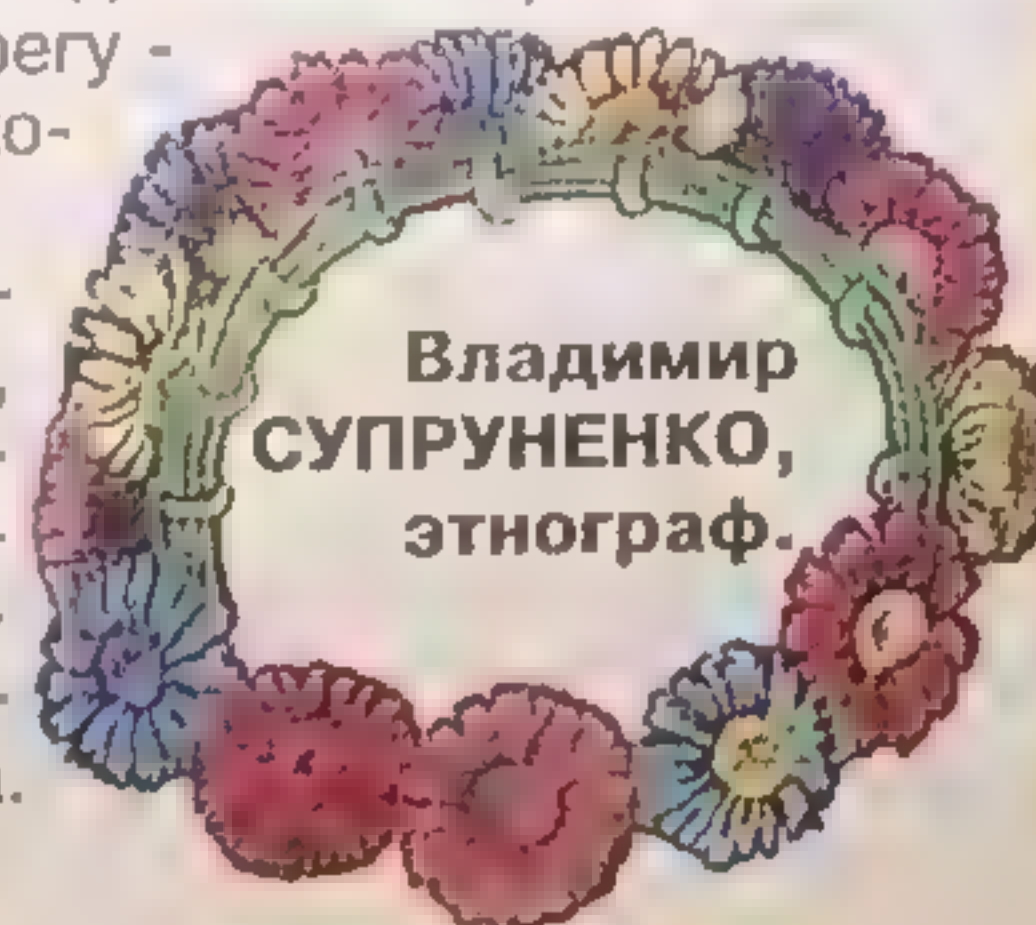
У искусных плетельщиц цветы чередовались в определенной последовательности, создавая объемный узор. В качестве дополнительных украшений использовались метелочки злаковых трав.

В деревнях венки вешали на окна, двери, ворота. В доме улаживали красный угол. Чтобы молоко у коровы было всегда вкусным и ей не могла навредить ведьма, на молочную посуду также надевали венки.

В наши дни плетение венков уже лишено такого магического смысла. А ведь с их помощью можно приоткрыть тайну грядущего. Существует несколько способов таких гаданий.

Нужно пойти на реку и бросать венки не руками, а резким движением головы, стоя спиной к воде. Потонувший венок может означать смерть, измену или конец любви. Но если венок быстро уносит течением - радуйтесь: милый помнит и тоскует о вас. Да и свадьба не за горами. Если же венок пристал к берегу - сидеть и сидеть его хозяйке в девках.

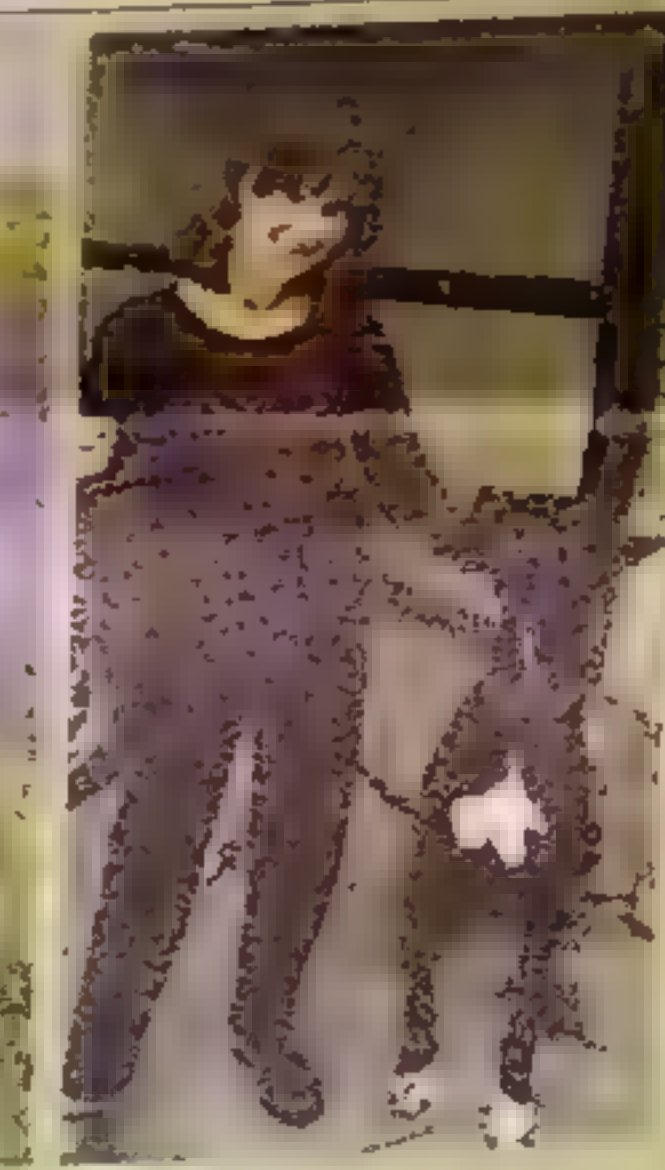
Иногда венки сначала кладут на воду, потом умываются водой, взятой из их середины, и только потом бросают как можно дальше от берега.



должна быть отправлена в редакцию до 20 июля 1999 года. Если есть желание, присылайте свои фотографии.



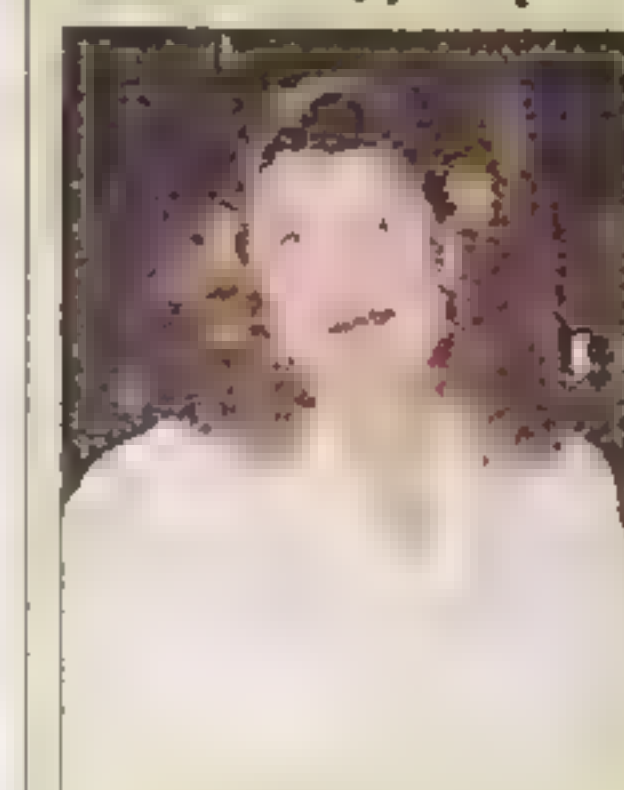
Галина МОКРЕЦОВА  
с дочерьми



Наталья  
СКУЛКОВА



Юлия МИХАЛИЦИНА  
с сестрами Катей  
и Олей и братом  
Ваней



Нина Ивановна  
ГЛИСАНОВА



Ирина МАНСУРОВА  
со старшим сыном



Татьяна  
САБЛИНА

*А теперь подведем итоги.*

После розыгрыша анкет из 8-го номера "Друга дома" в счастливую десятку попали Нина Ивановна ГЛИСАНОВА из г. Балтийск Калининградской области, Лилия Львовна ГОЛУБЕНКОВА из г. Шуя Ивановской области, Валентина Яковлевна ЗОНТИНОВСКАЯ из Екатеринбурга, Виолетта Яковлевна КОНСТАНТИНОВСКАЯ из Москвы, Валентина Васильевна ЛЕНЧЕВСКАЯ из Уфы, Ирина Валентиновна МАНСУРОВА из с. Сосновка Тюменской области, Юлия Александровна МИХАЛИЦИНА из пос. Полоное Псковской области, Галина Петровна МОКРЕЦОВА из пос. Приводино Архангельской области, Татьяна Васильевна САБЛИНА из г. Полярные Зори Мурманской области и Наталья Ивановна СКУЛКОВА из г. Новошахтинск Ростовской области.

*Поздравляем победителей!*

"Друг дома" № 12

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый  
(нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 20.07.99 г.





# СМЫШЛЕН НЕ ПО ГОДАМ

*Надо ли растить вундеркиндов?*

Одним из наиболее шумевших научных достижений уходящего столетия стало изобретение прибора для определения коэффициента интеллектуального развития (IQ) человека. Произошло это в 1903 году. Автором методики количественного определения уровня умственного развития стал французский психолог **Альфред БИНЕ**.

Поскольку сегодня методика уже несколько подзабыта, напомним: если IQ человека превышает 100 баллов, он - гений. Если 100 - просто умный человек, если 90 - не очень. Люди же, набравшие менее 90 баллов, по градации Бине, увы, умственно отсталые.

Когда прибор стал широко доступным, все кому не лень начали его использовать. Это делалось при приеме на работу, в вузы, школы и даже дошкольные учреждения. В результате безвинно пострадало немало людей. Ведь при низком IQ не брали даже туда, где и особого ума не требовалось.

Поэтому триумф сторонников IQ продолжался относительно недолго. В 1937 году тесты были объявлены педагогическим извращением и запрещены.

Но архивная статистика осталась. Кому-то из психологов пришла в голову идея сравнить наш интеллект с интеллектом наших прабабушек и прадедушек. И результаты получились ошеломляющие. Выяснилось, что наши предки начала 30-х годов умнее нас на целых пять процентов.

Этот факт стал сенсацией в мире психологии. В чем же причина такого глобального погупения? Оказывается, в акселерации. Сегодняшний ребенок

развивается не по дням, а по часам. Если раньше дети начинали читать в шесть-семь лет, то сегодня каждый второй четырехлетний ребенок спокойно может читать и даже писать печатными буквами.

Если два десятка лет назад показателем нормального психического развития в три года служило умение ребенка складывать пирамидку, то сегодня это может сделать каждый второй двухлеток.

Точные причины такой акселерации пока не установлены. Правда, некоторые ученые считают: дело в том, что во всем мире увеличился уровень радиации. Но если отвлечься от геофизики и гамма-лучей, то остается еще один бесспорный жигейский фактор. Это - стремление родителей к тому, чтобы их ребенок был не глупее соседа. Но при этом забывают: развивая интеллект своего чада, они зачастую делают это в ущерб

эмоциональной сфере. То есть дети, умнее, все меньше становятся детьми, утрачивают естественную детскую непосредственность.

Зато они приобретают математическую логику. Будучи же лишенным эмоциональной окраски, стремительно развивающийся интеллект очень быстро себя истощивает. Ведь человеческую мысль издревле подстегивала жажда познания. А это одна из сильнейших эмоций. Интуиция начинает пробуксовывать, цели скучнеют, наступают апатия и зеленая тоска. И на этом замыкается порочный круг: чем человек умнее (логичнее), тем ниже его IQ.

Потеря эмоций - болезнь конца XX века. Интеллект без эмоций существовать не может, а значит, человечество ждет неизбежная умственная деградация. Это парадоксальное явление подтверждают данные исследования вундеркиндов. Се-

годня каждый второй вундеркинд обладает высокими математическими способностями в отличие от своих предшественников начала века, когда плодились гении в гуманитарной области. Все больше появляется 14-15-летних студентов физико-математических вузов. Несомненно, 10-летний ребенок, оперирующий сложнейшими числами, считается чудом. Но от дальнейшей статистики - мороз по коже. Половина таких вундеркиндов к двадцати годам оказываются весьма заурядными специалистами. У 30 процентов возникают серьезные проблемы с психикой. Кстати, шизофрения на жаргоне психиатров считается королевой математики. И лишь 10 процентов вундеркиндов действительно становятся перспективными учеными.

Поэтому не следует спешить учить ребенка логически мыслить. Это он и сам успеет. А если вы хотите спасти его от преждевременного впадения в старческое слабоумие, берегите детскую непосредственность.

**Лехослав ГАПИК,**  
польский психолог.

## ПАПА, МАМА И Я...

*Быть хорошим отцом или матерью совсем не просто. Ведь произвести на свет ребенка - только полдела. Помочь же стать ему человеком - сложнейшая задача, которую все мы решаем каждодневно.*

Правильно ли вы воспитываете свое чадо? Чтобы узнать это, агентство "Пресс Экстра" предлагает ответить на вопросы теста, опубликованного в британском журнале "Пигмалион" ("Да", "Нет", "Не знаю").

**1. На некоторые поступки ребенка вы часто реагируете "взрывом", а потом жалеете об этом.**

**2. Иногда вы пользуетесь помощью или советами других лиц, когда не знаете, как реагировать на поведение ребенка.**

**3. Ваши интуиция и опыт - лучшие советники в воспитании.**

*ляет больше хлопот, чем радости.*

**14. Иногда вам кажется, что ребенок чему-то учит вас самих.**

**15. У вас конфликты с собственным ребенком.**

За каждый ответ "да" на вопросы: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, а также "нет" на вопросы: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 - получаете по 10 очков. За каждые "не знаю" получаете по 5 очков.

**100-150 очков.** У вас большие способности к правильному пониманию собственного ребенка. Ваши взгляды и суждения - ваши союзники в решении

## ЕСЛИ ПРИШЛА БЕДА





реагировать на поведение ребенка.

3. Ваши интуиция и опыт - лучшие советники в воспитании ребенка.

4. Иногда вам случается доверить ребенку секрет, который никому другому не рассказали бы.

5. Вас обижает негативное мнение о ребенке других людей.

6. Вам случается просить у ребенка прощение за свое поведение.

7. Вы считаете, что ребенок не должен иметь секретов от своих родителей.

8. Вы замечаете между своим характером и характером ребенка различия, которые иногда удивляют (радуют) вас.

9. Вы слишком сильно переживаете неприятности или неудачи ребенка.

10. Вы можете удержаться от покупки интересной игрушки для ребенка (даже если у вас есть деньги), потому что ими полон дом.

11. Вы считаете, что до определенного возраста лучший воспитательный аргумент для ребенка - физическое наказание.

12. Ваш ребенок именно таков, о каком вы мечтали.

13. Ваш ребенок достав-

ляет вам по 5 очков. У вас большие способности к правильному пониманию собственного ребенка. Ваши взгляды и суждения - ваши союзники в решении различных воспитательных проблем. Вас можно признать примером, достойным для подражания. Для идеала вам не хватает одного маленького шага. Им может стать мнение вашего собственного ребенка. Рискнете?

**50-99 очков.** Вы находитесь на правильной дороге к лучшему пониманию собственного ребенка. Свои временные трудности или проблемы с ребенком вы можете разрешить, начав с себя. И не старайтесь оправдываться нехваткой времени. Есть несколько проблем, которые вы вполне в состоянии решить. И не забывайте, что понимать - не всегда означает принимать. Не только ребенка, но и собственную личность тоже.

**0-49 очков.** Кажется, можно больше посочувствовать вашему ребенку, чем вам, поскольку он не попал к родителю - доброму другу и проводнику на трудной дороге получения жизненного опыта. Но еще не все потеряно. Если вы действительно хотите что-то сделать для ребенка, попробуйте все снова и иначе. Может, вы найдете кого-то, кто вам поможет. Это нелегко, зато в будущем ваши усилия окупятся сторицей.

«Подросток из худал, глаза его изорало на горячи, он даже в жару носит рубашки с длинным рукавом... Родители в ужасе - вчера с него из кармана выпал шприц! Неужели?»

- То, что вы перечислили выше, - действительно признаки страшной болезни - наркомании, - говорит московский врач **Алексей АЛЕКСЕЕВ**. - Однако это, если можно так выразиться, заключительный этап. Шприцы, как и исколотые вены, свидетельствуют, что человек давно употребляет так называемые тяжелые наркотики: героин, «чайна уайт». В некотором отношении бить тревогу уже поздно - налицо последняя степень болезни.

- Не дай бог, конечно, но если с подростком случилась такая беда, на что надо обратить внимание родителям, чтобы распознать этот недуг сразу, не дожидаясь последней стадии?

- Прежде всего - резкое изменение поведения, спонтанные изменения настроения по нескольку раз в день. Шумное веселье, через пять минут сменяющееся тоской или агрессией, резкий упадок сил после десяти минут повышенной активности... Далее - наличие ярко выраженных вегетативных реакций: резкое внезапное покраснение лица, внезапная потливость, спорадически возникающие головные боли, дрожание и потливость рук. Один из важнейших признаков - скачки аппетита: полнейшая апатия за столом сегодня завтра может смениться страшным «жором».

- Иногда по радио, телевидению слышишь, что в некоторых странах, например в Голландии, марихуану даже не считают наркотиком, в некоторых штатах США ее предлагают легализовать. Вы упомянули «тяжелые» наркотики. А что, есть «легкие»?

- «Легких» наркотиков нет. Разница лишь в том, что при первичном приеме «тяжелых» наркотиков часто возникают негативные реакции - рвота, тяжелое похмелье, скачки давления. В этом смысле «легкие» наркотики - галлюциногены, пожалуй, опаснее. Не давая с первого раза стойкой физической зависимости, они тем не менее вызывают чувство эйфории, легкости, практически сразу формируя зависимость психологи-

ческую. Это прежде всего ЛСД, модный нынче в молодежной среде экстази, некоторые виды лекарств. Однако вскоре «обычные» дозы перестают действовать на наркомана, и он либо увеличивает дозу, либо переходит на «тяжелые» препараты. И если с каких-нибудь «колес» человек еще может «соскочить» сам, то обратной дороги «с иглы» практически нет. Кстати, один из признаков стойкой психологической зависимости - неряшливость. Подросток перестает интересоваться своей внешностью, неделями не моется, не переодевается...

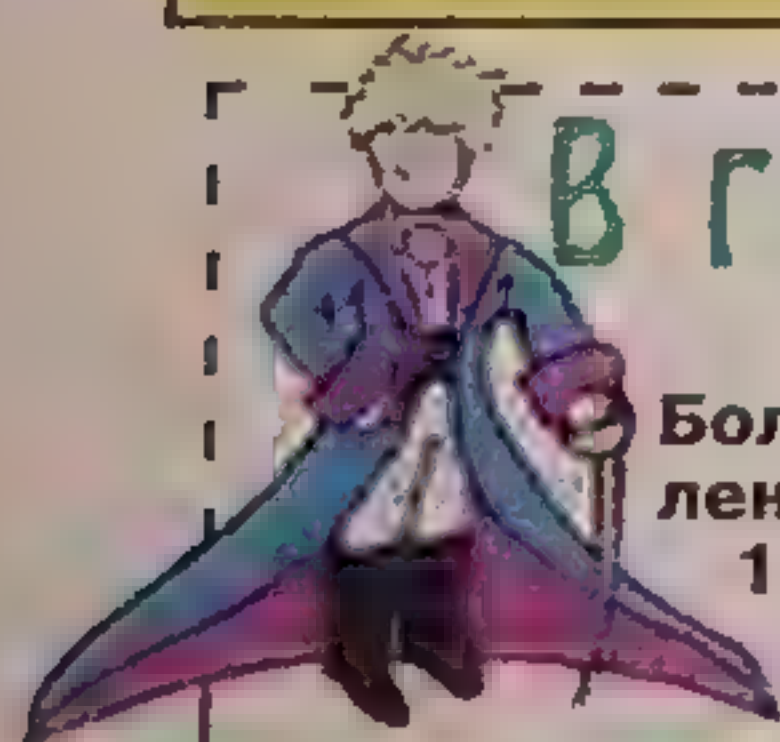
- Отличается ли чем-нибудь от наркомании токсикомания? Верно ли говорят, что токсикомания - первый шаг к наркомании?

- В принципе токсикомания - та же наркомания. Разница лишь в том, что она не дает физического привыкания. Однако по степени вредности клей «Момент» не уступает наркотикам. Бензол, фенолы, фракции, толуол (то, что вызывает эйфорию) чрезвычайно губительно действуют на печень и почки. Простите за резкость, но до «тяжелых» наркотиков токсикоманы часто не доживают.

- Если родители заметили у ребенка-подростка какие-либо подобные признаки, что надо делать?

- Родителям - ничего. Единственный, кто может помочь в этой ситуации, - врач. Любая попытка как-либо повлиять на наркомана домашними средствами в 99 случаях из ста обречена на неудачу. Даже простая попытка поговорить с наркоманом по душам может вызвать совершенно неадекватную реакцию - от неповиновения и ухода из дому до актов физической агрессии против родителей и попытки суицида. Первое и единственное, что могут и должны сделать в такой ситуации родители, - обратиться к врачу. Повторяю: наркомания - это болезнь, и самостоятельность при ее лечении недопустима!

Беседу вел Алексей ТУМАНОВ.



## В ГОСТИ К МАЛЕНЬКОМУ ПРИНЦУ...

Хотите хорошо отдохнуть вместе с детьми летом в Болгарии? Частная болгарская начальная школа «Маленький принц» приглашает на все лето ребят от 7 до 12 лет, желающих заниматься с опытными педагогами не только английским языком, но и попробовать себя в живописи, в танцах, на сцене школьного театра и в других программах по искусству. Есть прекрасные условия для занятий плаванием, конным спортом, боевыми единоборствами, стрельбой из лука и т.д. Ваших детей обеспечат 4-разовым хорошим питанием, они будут жить в солнечном просторном доме со всеми удобствами. Родители могут устроиться на частных квартирах, виллах, в соседних отелях Варны и в любое время видеться со своими детьми.

Специите оформить на лето путевки для себя и детей хоть в Москве, хоть через Варну.

МОСКВА (095) 915-3096. Т/ф. 915-23-87.

E-mail: megcon@com2com.ru

ВАРНА (359-52) 302-924, 300-514. E-mail: dize@mail.vega.bg





## Лада ДЭНС: СЛАДКАЯ ЗЕБРА



Хочу научить готовить мой любимый торт "Зебра".

Для этого надо взять 3 яйца, стакан простой муки, полтора стакана блинной, стакан кефира, стакан песка, 200 г размягченного маргарина, все перемешать. Тесто разделите на две части, в одну из них добавьте 2 столовые ложки какао. Выливайте тесто в противня по ложке, чередуя белую и шоколадную.



## Алена ИВАНОВА: ОБОЙДУСЬ БЕЗ ХОЛОДИЛЬНИКА

Что делать летом, если сломался холодильник? Чтобы не испортилось мясо, натрите его лимоном и держите в прохладном и хорошо проветриваемом помещении. Оно останется свежим даже в самую сильную жару. Также в течение двух-трех дней можно сохранить мясо, если залить его молоком или завернуть в тряпку, смоченную уксусом.

Без холодильника также можно сохра-

нить и яйца. Для этого их нужно положить в глиняную посуду и залить холодной соленой водой так, чтобы вода полностью накрывала яйца. Количество соли примерно столовая ложка на литр воды.

Чтобы не закисло молоко, емкость с ним надо поставить в таз с холодной водой в темное прохладное место, накрыть горлышко емкости тканой салфеткой, края которой должны быть опущены в воду.

*И вновь в этом выпуске нашего популярного раздела советчиками выступают звезды эстрады. Надеемся, их бытовые, косметические и кулинарные рекомендации не только расширят ваш кругозор, но и позволят взглянуть на своих любимцев с новой - неожиданной стороны. Оказывается, они умеют не только петь...*



## Игорь САРУХАНОВ: ФЕН ЛУЧШЕ ВЫБРОСИТЬ



Мой совет касается и женщин, и мужчин. Я предлагаю выбросить все фены, лаки, потому что они только портят волосы. Мыть их желательно нормальной, чистой, хорошей водой не из-под крана. Если не минеральной, то хотя бы пропущенной через фильтр.

Жесткую воду можно смягчить, добавив в нее буры или питьевой соды (чайная ложка на литр воды). Если вы посещаете бассейн, то перед мытьем головы обязательно промойте волосы чистой водой.

## "СТРЕЛКИ": ЦВЕТЫ НЕ УВЯНУТ

Наступило лето - пора цветов. Нам их очень часто дарят, поэтому пришлось научиться правильно ухаживать за ними. Думаем, что эти знания могут пригодиться и вам.

В вазе цветы должны стоять свободно, их не следует перевязывать. Цветы для букета следует

срезать рано утром, делая острым ножом косой срез и обновляя его через 1-2 дня. У одревесневших стеблей (сирень, акация) на конце делают ножом расщепление; концы стеблей сирени можно размочалить молотком, а концы стеблей розы заточить, как чинят карандаш.

Воду берут свежую, комнатной температуры и меняют ее ежедневно. Для того чтобы срезанные цветы медленнее увядали, дольше сохранялись свежими, их не надо ставить на солнце и вблизи батарей. На ночь вазу с цветами следует перенести в прохладное помещение или поставить на открытое окно.

Цветение можно продлить, если кинуть в воду полтаблетки аспирина.





Сладкий

яйца, стакан простой муки, полтора стакана блинной, стакан кефира, стакан песка, 200 г размягченного маргарина, все перемешать. Тесто разделите на две части, в одну из них добавьте 2 столовые ложки какао. Выливайте тесто в центр противня по ложке, чередуя белую и шоколадную массы. Печь до готовности.

Готовый торт остудите, разрежьте пополам, смажьте кремом. Сверху можно залить глазурью: в небольшом количестве молока на медленном огне растопите плитку шоколада, чуть остудите и залейте торт.

следует перевязывать. Цветы для букета следует



розы заточить, как чиния карандаш.

Воду берут свежую, комнатной температуры и меняют ее ежедневно. Для того чтобы срезанные цветы медленнее увядали, дольше сохранялись свежими, их не надо ставить на солнце и вблизи батарей. На ночь вазу с цветами следует перенести в прохладное помещение или поставить на открытое окно.

Цветение можно продлить, если кинуть в воду полтаблетки аспирина или несколько кристалликов лимонной кислоты.

Если не было возможности сразу поставить букет в воду и цветы немного подвяли, то следует их стебли погрузить в воду до самого цветка, прикрыв сверху влажной бумагой. Через несколько часов цветы оживут.

выбросить все фены, лаки, потому что они только портят волосы. Мыть их желательно нормальной, чистой, хорошей водой не из-под крана. Если не минеральной, то хотя бы пропущенной через фильтр.

Жесткую воду можно смягчить, добавив в нее буры или питьевой соды (чайная ложка на литр воды). Если вы последуете моему примеру, то волосы примут свой естественный вид.

**Лариса РУБАЛЬСКАЯ:**

## "НА-НА": В ОСНОВЕ ЛЕЖИТ КАСТОРКА



Бриллиантин знают все. Это средство для смазывания сухих волос. Оно повышает их жирность, сохраняет прическу, не дает рассыпаться волосам, придает им блеск.

Но не все знают, что бриллиантин можно приготовить самому, причем двумя способами.

1) Смешайте 30 г касторового масла и 70 г 96-процентного спирта.

2) 10 г масла-какао соедините с 30 г касторового масла

Для той же цели, что и бриллиантин, используют бриолин, имеющийся в продаже. Только не надо перебарщивать, пользоваться этими средствами надо умеренно, так как слишком блестящие жирные волосы выглядят неопрятно и некрасиво.

## КАПУСТА ИЗ КИТАЯ

Я недавно была в Китае, и там меня научили очень вкусно готовить капусту. Кочан капусты порежьте помельче, натрите одну свеклу, одну морковь и порежьте в эти овощи не слишком крупную головку чеснока. Потом вскипятите стакан воды, стакан подсолнечного масла, стакан сахара, стакан уксуса и прямо в этот маринад положите овощи. Наутро у вас будет изумительной красоты ярко-красная, слабо маринованная, сладкая, вкусная капуста - не оторвешься.



## Алена СВИРИДОВА: НАДО СПАТЬ С ОТКРЫТОЙ ФОРТОЧКОЙ

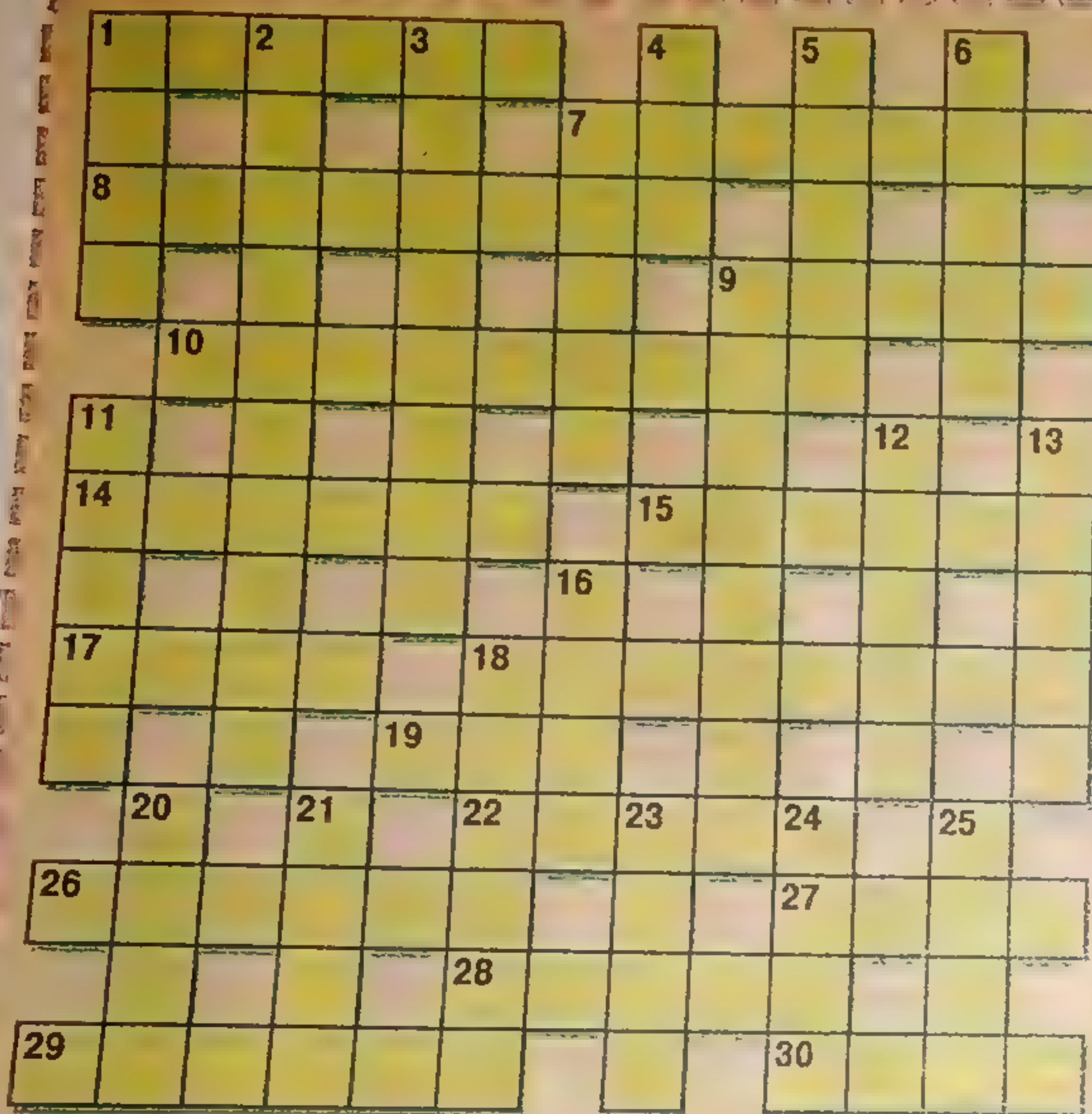
Я делаю так сама и советую делать это другим: для того чтобы сон был крепким, чтобы с утра прекрасно выглядеть, не страдать головной болью и просто хорошо себя чувствовать - спите на свежем воздухе. Даже зимой я сплю с настежь распахнутой форточкой, так что утром у меня в комнате просто вытрезвитель. Зато никогда не страдаю вышеозначенными проблемами.



Полосу подготовила Татьяна ЛАРИНА.



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ!



## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. "Примерный муж". 7. Больничный "укол-нос". 8. Одна она весны не делает. 9. Еда, пища. 10. Третий день этого праздника называется "Лакомка". 14. Непомерно большое количество. 15. Так в европейских ресторанах называют хамсу. 17. Курс лечения. 18. Детская блуза морского покроя. 19. Приманка для мышеловки. 22. Эта деталь женского туалета когда-то называлась "чертовым хвостом". 26. Дубовый плод. 27. Инопланетянка из фильма Люка Бессона "Пятый элемент". 28. Небольшой сочный плод кустарников. 29. Он бывает запеченным, вареным, копченым. 30. Немецкий писатель, автор сентиментального романа "Страдания молодого Вертера".

**По вертикали.** 1. Качество, необходимое для удачного выхода замуж. 2. Младенческая рубашка. 3. "Интердевочка" отечественного кино. 4. "Дождевой червяк" из "Книги джунглей". 5. Принцесса Уэльская. 6. Кинозвезда 60-х по имени Брижит. 7. На Западе - филигрань. А на Руси - ... 9. Литературно-драматическое произведение для будущего сериала. 11. "Повзрослевшая юбка". 12. Что собой представляет рядно? 13. Имя русского живописца Левитана. 16. Кто у Клары украл кораллы? 18. Плод яблони и Микки-Мауса. 20. Вид натуральной ткани. 21. Музей, посвященный А. С. Пушкину. 22. Буртакий хоролов. 24. ...

## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 11 ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 3. Волк. 7. Венера. 8. Перо. 9. Зонт. 10. Макака. 13. Секс. 15. Храм. 16. Гурами. 17. Алла. 18. Внук. 20. Равиоли. 21. Лак. 22. Звончок. 24. Утюг. 27. Шарж. 28. Экстаз. 29. Истома. 30. Хрен. 31. Скоп.

**По вертикали.** 1. Жена. 2. Щека. 3. Ваза. 4. Ландрин. 5. Безе. 6. Ворс. 10. Мегера. 11. Корова. 12. Комфорт. 13. Смак. 14. Колпак. 18. Визг. 19. Уборка. 21. Помтик. 23. Лавр. 24. Ужин. 25. Юфть. 26. Эзоп. 28. Эму.

## ДЛЯ МУЖЧИН

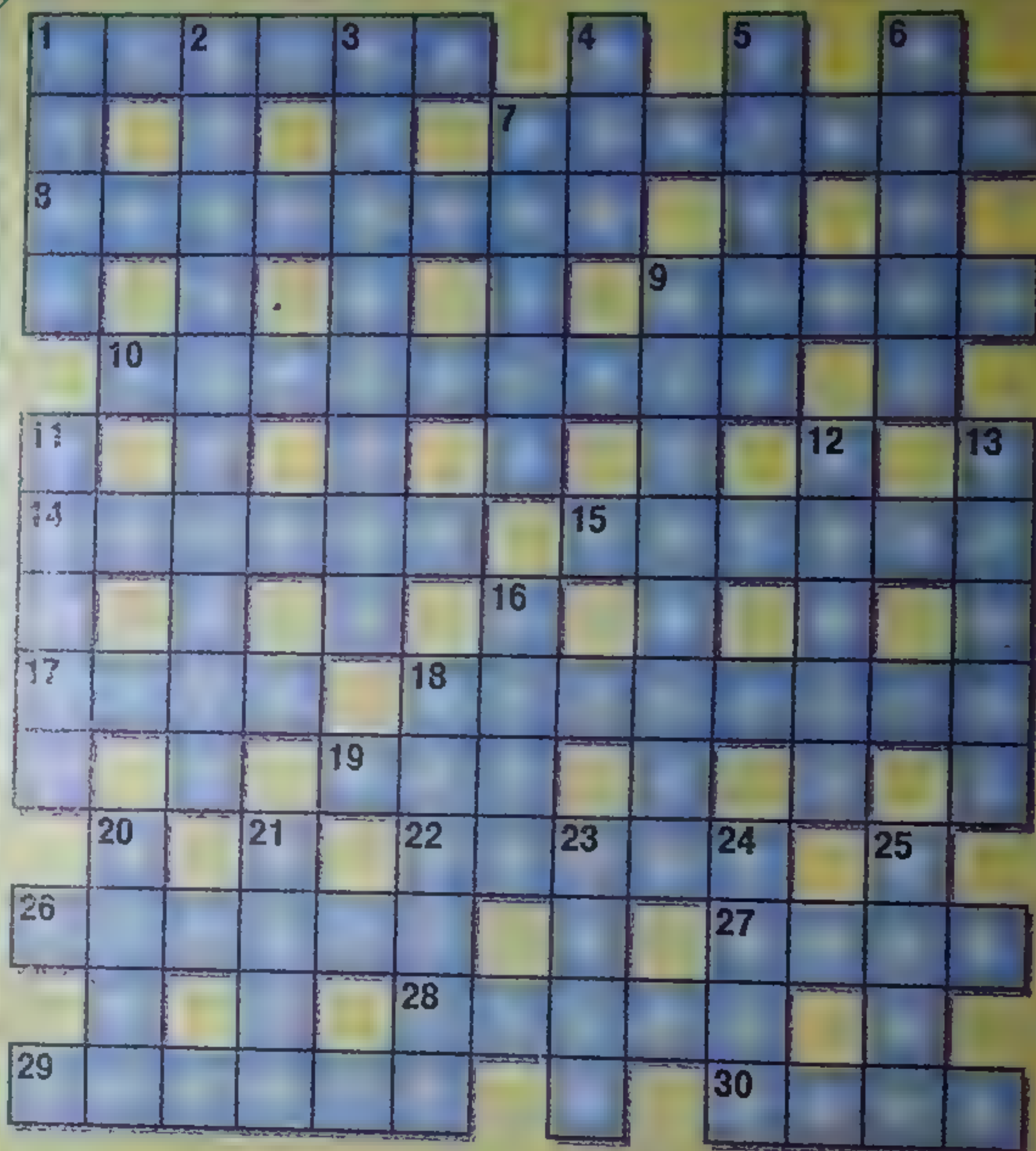
**По горизонтали.** 3. Мада. 7. Бирюза. 8. Шифр. 9. Краб. 10. Матисс. 13. "Баух". 15. Вуди. 16. Заложь. 17. Зона. 18. Сапа. 20. Плотник. 21. Бур. 22. Ирокез. 24. Лифт. 27. Гуру. 28. Акцент. 29. Пенька. 30. Пара. 31. Залп.

**По вертикали.** 1. Пика. 2. Люди. 3. Макс. 4. Дракула. 5. Вина. 6. Крах. 10. Мазепа. 11. Толчок. 12. Сажень. 13. Виза. 14. Конфуз. 18. Скит. 19. Пробка. 21. Беседа. 23. Губа. 24. Лупа. 25. Фонд. 26. Этап. 28. Акт.

## ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Очки. 4. Гусь. 6. Кадр. 7. Ежик. 10. Умка. 11. "Супермен". 12. Тула. 15. Пьеро. 19. Черника. 20. Икона. 21. Гудвин.

**По вертикали.** 1. Овес. 2. Клип. 3. Гамма. 4. Грунт. 5. Сокол. 8. Жуть. 9. Кедр. 12. ...



## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Перелицованный хит. 7. Ареал любителей галушек. 8. Способность с наслаждением слушать, как вам рассказывают вашу любимую шутку. 9. Неядовитая змея. 10. Бассейн с морской водой для содержания морских животных. 14. Цветная нашивка на форменных брюках. 15. Обиходное название штанов. 17. Если чужие - не садись. 18. Маляр - ... 19. Пустой щеголь, франт. 22. Не имей 100 рублей - бедность не ... (поговорка). 26. Звук балалайки после "тренди". 27. Среднеазиатский осел. 28. Степень жизненной активности. 29. "Скоростной" пункт питания. 30. Как американцы любовно называют Шварценеггера?

**По вертикали.** 1. Вид эстрадного представления. 2. Лекарство. 3. Любимый праздник бразильцев. 4. Самое маленькое российское авто. 5. С добычей этого редкого элемента сравнивал поэзию Владимир Маяковский. 6. Спортсмен-салага. 7. Привычный порядок жизни. 9. "Удар от известного иллюзиониста". 11. Звук от хлопков по воде. 12. Телосложение, общий склад фигуры. 13. Порывистое круговое движение ветра. 16. Создатель первого газового двигателя. 18. Цирк на колесах. 20. Парижский аэропорт. 21. Политический противовес пряника. 23. Подходящее ...



Западе - филигрань. А на Руси - ... 9. Литературно-драматическое произведение для будущего сериала. 11. "Повзрослевшая иголка". 12. Что собой представляет рядно? 13. Имя русского живописца Левитана. 16. Кто у Клары украл кораллы? 18. Плод любви яка и Микки-Мауса. 20. Вид натуральной ткани. 21. Музей, где хранится Афродита Милосская. 23. Бурятский хоровод. 24. Хозяйство вести - не им трясти с точки зрения "Русского Радио". 25. Низкий женский голос.

Ежик. 10. Умка. 11. "Супермен". 12. Тула. 15. Пьер. 19. Черника. 20. Икона. 21. Гуданн.

**По вертикали.** 1. Овес. 2. Клип. 3. Гамма. 4. Грунт. 5. Сокол. 8. Жуть. 9. Кедр. 13. Усики. 14. Адам. 15. Приз. 16. Едок. 17. Очаг. 18. Труд.

7. Вид эстрадного представления. 2. Лекарство. 3. Любимый праздник бразильцев. 4. Самое маленькое российское авто. 5. Сдобычей этого редкого элемента сравнивал поэзию Владимир Маяковский. 6. Спортсмен-салага. 7. Привычный порядок жизни. 9. "Удар от известного иллюзиониста". 11. Звук от хлопков по воде. 12. Телосложение, общий склад фигуры. 13. Порывистое круговое движение ветра. 16. Создатель первого газового двигателя. 18. Цирк на колесах. 20. Парижский аэропорт. 21. Политический противовес пряника. 23. Подходящее место для раундов. 24. Детское прозвище Ипполита Матвеевича Воробьянинова. 25. Погубитель Авеля.

## СОСТАЯ ВСТРЕЧА ДРУЗЕЙ

Дорогие друзья!

Вашу газету регулярно покупаю с 1996 года и очень благодарна вам всем за те материалы, которые вы печатаете. Ваши советы и рекомендации помогают мне во всех случаях жизни.

Желаю здоровья и счастья всему коллективу "Друга дома", вашим родным и близким.

**Любовь Петровна ПОТАПОВА. Саратов.**

Это письмо - одно из нескольких тысяч, поступивших в редакцию, пока мы готовили к печати номер "Друга дома", который вы держите в руках. Сотый номер нашей и, надеемся, вашей газеты.

Нам особенно приятно, что на пути к этому скромному юбилею "Друга дома" стал настоящим другом для десятков тысяч семей из самых разных уголков России, что число наших друзей постоянно растет.

"Друг дома" стремится помочь своим читателям выжить в наше трудное время. Поэтому для нас так дороги ваши советы, ваши рекомендации, ваш опыт, из которых по крупицам и складывается школа житейской мудрости.

Это наша сотая встреча. И конечно же она не последняя. Будем помогать друг другу, вместе радоваться успехам, поддерживать в трудную минуту. В общем, будем дружить!

**Ваш "Друг дома".**



### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1.

Деревянные башмаки. 4. Титул сказочного Гороха. 6. Утренний напиток. 7. Речная опасность. 10. "Крыша" бременских музыкантов. 11. Человек, знающий много языков. 12. Ссадина. 15. Одна из четырех сторон на карте. 19. Кол как школьная оценка. 20. Рыбка ясельного возраста. 21. Самый главный разбойник.

**По вертикали.** 1. Дорожный знак. 2. Дорожная сумка. 3. "Инструмент" певца. 4. Какое место на мишени занимает яблочко? 5. Друг Винни-Пуха по имени Кристофер. 8. Что подожгли синицы в сказке Корнея Чуковского? 9. Знак азбуки Морзе. 13. Лиса из сказки А.Н. Толстого "Золотой ключик". 14. Призыв "смаывать удочки". 15. Число цветов в радуге и дней в неделе. 16. Кто ест сено безорота, тремя зубами (русская загадка)? 17. Постоянный водный поток. 18. Нотная дуга.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместители главного редактора: Варвара БОГДАНОВА, Людмила ВАСИЛЬЕВА, Вадим ХУДЯКОВ.  
Ответственный секретарь Евгений КУЛЕМИН.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Компьютерная верстка Ксении МИНАКОВОЙ.  
Билд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Татьяны ЗУБКОВОЙ, Ольги НОВАКОВСКОЙ, Владимира СУПРУНЕНКО.  
Учредитель - ТОО «Редакция газеты «Фаворит»».

«Друг дома» принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 229-84-59. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов «ДД» без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Россия, Москва, а/я 95, «Друг дома». Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ИПП «Кострома». Тираж 80250 экз. Тип. № 5630 Цена свободная.



# КАК СТАТЬ АФРОДИТОЙ

Для этого  
надо почаще  
принимать  
ванну



*Казалось бы, что тут особенного? А между тем умение правильно принимать ванну - это целое искусство, и мало кто им владеет. Конечно, проще всего сослаться на нехватку времени. Можно вообще ограничиваться элементарной гигиеной. Но во все века общению с водой придавалось огромное, почти магическое значение.*

У древних египтян уже были в ходу ароматические соли для ванн. Во дворцах ассирийцев при раскопках были найдены роскошные ванные комнаты со специальными бассейнами, предназначенными для лечебных процедур. В любое время дня и ночи специально обученные рабы натирали гостей различными мазями и маслами. У греков были и общественные бани - кстати, именно греки ввели в обычай бритье мужчин после водных процедур. Римляне, исходившие из греческих культурных традиций, также развивали косметическую совместность с гигиеной. До настоящего времени сохранились доказательства не только существования знаменитых римских бань, но и того, что в этих банях оказывались многочисленные косметические услуги. Здесь делали мас-

саж тела с маслами, завивали волосы, вплетали в кудри различные украшения...

Конечно, времена нынче иные. Но тем не менее можно и с куда меньшими затратами превратить купание в волшебный ритуал, возвращающий силу и молодость. Нужно только соблюдать некоторые непреложные правила.

Прежде всего необходимо помнить, что процесс купания оказывает на человека как положительное, так и отрицательное влияние, в связи с чем следует учитывать все аспекты его воздействия. В любом случае при водных процедурах нужно уметь соблюдать меру. В первую очередь необходимо иметь в виду, что вода вообще, а принятие ванны в особенности, оказывает на кожу разнообразное действие.

В большинстве случаев городские

водопроводы поставляют так называемую жесткую воду, которую люди с чувствительной кожей переносят с большим трудом. Жесткость воды обуславливается прежде всего растворенными в ней соединениями кальция и магния. Указанные соединения высушивают кожу, делают ее шероховатой и даже "организуют" образование микроскопических мелких трещин, которые могут служить входными воротами для различного вида инфекций. Нередко люди с такой кожей не знают, в чем истинная причина этих явлений. Жесткая вода в некоторых случаях может даже вызвать возникновение экземы. В связи с этим люди с чувствительной кожей должны регулярно пользоваться для умывания смягченной водой.

Для смягчения в воду надо добавить буру или питьевую соду (чайная ложка буры и пол чайной ложки пищевой соды на литр воды). Воду для умывания можно также смягчить длительным кипячением. Именно по указанной причине женщинам не рекомендуется умывать лицо и шею водой с мылом. Для очистки кожи этих частей тела следует применять более щадящие очищающие средства. При принятии ванны следует заранее очистить лицо и шею и по возможности следить, чтобы вода во время купания на них не попала.

Нельзя находиться в ванне дольше 15 минут. Ванна - целебнейшая процедура, но она может стать и причиной серьезного недомогания в течение дня - в том случае, если вы в ней перележали.

Время для принятия ванны лучше выбирать с таким расчетом, чтобы не пришлось торопиться. В воде нужно попытаться совершенно расслабиться, ни о чем не думать. Если же добавить в ванну при этом пачку обычной соли и включить кассету с записью шелеста трав и пения птиц, то по истечении 15-20 минут организм отдохнет по-настоящему. Специалисты утверждают, что эффект от такой ванны равен эффекту крепкого 10-часового сна. После любой ванны желательно полежать минут 15-20, ни в коем случае не лететь сразу же на свидание, работу или деловую встречу. Даже если вы и не простудитесь, все равно организм не успеет перестроиться и получит невольный стресс.

Наиболее подходящая температура для ванны - 35-37 градусов. Более теплая вода уже не действует благоприятно ни на кожу, ни на организм. Только при некоторых водолечебных процедурах врачи назначают более теплые ванны. Температуру воды в ванне можно контролировать с помощью водного термометра,

который продается в аптеках. Те, кто серьезно относится к своему здоровью, обязательно должны приобрести такой термометр. Вода, температура которой достигает 37-41 градусов, считается для купания слишком горячей. Она, так же как и пар, пригодна только для умывания жирной, пористой кожи с плохим кровоснабжением. Горячая вода стимулирует кровообращение, способствует глубокой очистке кожи, расширяет поры и одновременно смягчает ее, оказывает сильное действие на капилляры. Поэтому после купания в горячей ванне или пребывания в парной необходимо охладить кожу прохладной, но не слишком холодной водой, которая действует на расслабленную после контакта с горячей водой кожу освежающе, сужает поры, повышает ее тонус и оказывает на организм общеукрепляющее действие. То есть любое купание не плохо бы заканчивать сравнительно холодным душем. Однако принимать душ с температурой воды ниже 10 градусов или купаться в воде с температурой ниже 16 градусов могут позволить себе только очень закаленные люди. Сопrotивляемость к действию холода приобретает лишь в результате длительных систематических тренировок. Одним словом, везде нужно искать золотую середину.

Помните, что ванну нельзя принимать каждый день - это не слишком полезно для кожи. Лучше всего делать это раз или два раза в неделю. В остальные дни достаточно просто сполоснуться под душем.

Есть еще одно правило, которое не рекомендуется нарушать: никогда не принимайте ванну с полным желудком, сразу же после обильной трапезы. Совсем пустой желудок - тоже плохо. Лучше всего съесть перед ванной что-нибудь легкое - фрукты, овощи или выпить чаю с небольшим бутербродом.

Одним словом, ванна - это не пустяк, а довольно серьезная нагрузка на организм. Пользоваться ею, как и любым эффективным лекарством, надо с чувством, с толком, с расстановкой. Пожилым людям не рекомендовано купание после еды в течение двух часов. После ванны на тело нужно обязательно нанести качественное туалетное молоко, увлажняющую эмульсию или крем, которые восполнят кожную жировую смазку. Ни в коем случае нельзя принимать ванну, не удалив с лица даже самые минимальные загрязнения. Голову лучше мыть перед принятием ванны, а не после нее. Но это - тема совершенно отдельного разговора.

Елена РУЛЕВА.



не, исходившие из греческих культурных традиций, также развивали косметическую совместность с гигиеной. До настоящего времени сохранились доказательства существования знаменитых римских бань, но и того, что в этих банях оказывались многочисленные косметические услуги. Здесь делали мас-

но процесс купания оказывает на человека как положительное, так и отрицательное влияние, в связи с чем следует учитывать все аспекты его воздействия. В любом случае при водных процедурах нужно уметь соблюдать меру. В первую очередь необходимо иметь в виду, что вода вообще, а принятие ванны в особенности, оказывает на кожу разнообразное действие.

В большинстве случаев городские

или деловую встречу. Даже если вы и не простудитесь, все равно организм не успеет перестроиться и получит невольный стресс.

Наиболее подходящая температура для ванны - 35-37 градусов. Более теплая вода уже не действует благоприятно ни на кожу, ни на организм. Только при некоторых водолечебных процедурах врачи назначают более теплые ванны. Температуру воды в ванне можно контролировать с помощью водного термометра,

лым людям не рекомендовано купание после еды в течение двух часов. После ванны на тело нужно обязательно нанести качественное туалетное молоко, увлажняющую эмульсию или крем, которые восполняют кожную жировую смазку. Ни в коем случае нельзя применять мыло, не удалив с лица декоративную косметику. Голову лучше мыть перед принятием ванны, а не после нее. Но это - тема совершенно отдельного разговора.

Елена РУЛЕВА.

## ЗАГАР БЕЗ СОЛНЦА

Летом любой женщине хочется быть загорелой, если не для себя, так хотя бы для окружающих. Таковы требования моды. К сожалению, мода на белую кожу, давно захлестнувшая Европу, в России приживается медленно. И самое страшное, что вы можете сделать для своей кожи, - это предоставить ее, ничем не защищенную, на несколько часов горячему летнему солнцу.

Спасением для современной женщины является лосьон для автозагара, позволяющий коже без особого вреда и исключительно быстро приобрести бронзовый оттенок. Но для того чтобы ваше общение с подобными средствами закончилось превращением в загорелую красавицу, а не в покрытое оранжевыми пятнами чудовище, необходимо знать и выполнять следующие условия.

Интенсивность загара должна по возможности соответствовать оттенку вашей кожи, и чем точнее будет это соответствие, тем естественнее будут результаты. Если ваша кожа очень светлая, начните с легкого загара. Помните, что загар всегда можно сделать более темным, нанеся еще один слой лосьона.

Тщательно вымойте тело, потрите его жесткой щеткой и не забудьте воспользоваться очищающим средством, которое поможет избавиться от омертвевших клеток. Если у вас нет специальных скрабов, просто смешайте морскую соль с небольшим количеством воды и разотрите тело этой смесью. Это особенно важно потому, что на некоторых участках, например, на локтях, кожа более гру-

бая, и, не удалив омертвевшие клетки, вам не удастся получить равномерный загар.

Равномерно распределите лосьон по всему телу. Обратите особое внимание на то, чтобы порции лосьона, взятые для рук или для ног, были равными. Поскольку натереть спину равномерно самостоятельно вам вряд ли удастся, попросите помощи у домочадцев.

С помощью влажного полотенца или губки осторожно протрите те участки тела, которые, как правило, не загорают, например подмышки и внутреннюю поверхность рук. Этот простой прием поможет слегка осветлить указанные участки тела и избежать очевидных "линий загара".

После нанесения лосьона на тело тщательно вымойте руки и ногти. Несмотря на то что именно ваши руки более всего подверглись действию лосьона, этот факт должен остаться незаметным для окружающих.

Лучше всего наносить лосьон по вечерам, на ночь. Проснувшись утром, внимательно осмотрите тело: нет ли пятен и участков, где загар лег неровно. Для того чтобы быстро исправить неудачу, возьмите влажное полотенце и осторожно протрите тело. Таким образом вы не только сделаете загар более

ровным, снимете его излишки и устраните все "погрешности", но и добьетесь того, что загар будет выглядеть более натуральным и естественным.

А теперь несколько слов о том, что делать в тех случаях, когда вы очевидно перестарались... Итак, если, проснувшись утром, вы поняли, что накануне погорячились с лосьоном, не расстраивайтесь. Самое главное - не пытайтесь заполнить пробелы дополнительными порциями лосьона: это приведет к тому, что вы станете похожи на лоскутное одеяло. Лучше попробуйте избавиться от самих пятен: протрите тело мокрой губкой или раствором соли, как уже было описано выше. Для того чтобы замаскировать "полоски зебры", воспользуйтесь декоративной косметикой: наложите на плохо прокрашенные участки немного бронзовых румян или темной основы для макияжа. Накладывая лосьон повторно, смешайте его с небольшим количеством увлажняющего средства. Сухая кожа впитывает лосьон очень активно, а немного увлажнителя поможет добиться более светлого, равномерного загара.

Татьяна ВЕОЛИНА,  
врач-косметолог.

Французские косметологи убеждены, что иногда полезно побаловать свою кожу всякого рода натуральными масками. Косметолог Поль ВУАТ, например, рекомендует маски из фруктов. Ведь фруктовые соки содержат основные аминокислоты, витамины, некоторые масла с кожностимулирующим действием, необходимые микроэлементы. Они помогают вернуть молодость и красоту.

## КОСМЕТИКА С ФРУКТОВОГО ДЕРЕВА

**Абрикос** содержит витамины А, В, Р, С, каротин и минеральные соли. Маска из мякоти абрикоса питает кожу и разглаживает морщины. Рекомендуются держать ее на лице в течение 10 минут, после чего протереть ватным тампоном, смоченным кипяченой водой.

**Персик** содержит витамины А, В, С. Маска из мякоти персика способна оживить вялую сухую кожу, питает ее и тонизирует. На лицо накладывается на 15-20 минут, до ощущения сухости, затем лицо протереть охлажденным лосьоном из ромашки.

**Яблоко** содержит витамины А, В, С, железо, фосфор, магний, натрий. Эта маска омолаживает морщинистую и дряблую кожу. Яблоко сварите в молоке и полученную массу наложите на лицо на 10-15 минут. Снимите ватным тампоном, смоченным лосьоном.

**Слива** содержит витамины А, В, С, фосфор, марганец, натрий, калий, железо, известь. Маска из мякоти сливы лечит жирную, пористую кожу. На лицо

накладывается мякоть спелых слив на 5-7 минут, затем снимается сухой ватой, после чего лицо желательно протереть отваром ромашки.

**Виноград** содержит витамины А, В, С, фосфор. Сок винограда очищает кожу и улучшает цвет лица. Каждое утро и вечер можно протирать лицо тампоном, смоченным соком.

**Клубника** содержит витамины А, В, Р, хорошо отбеливает кожу. Сок спелых ягод смешайте со взбитым белком и розовой водой (по столовой ложке), наложите полученную смесь на лицо на 10 минут.

**Лимон** содержит витамины А, В, С, РР и лимонную кислоту. Оказывает отбеливающее, дезинфицирующее действие. Полезен при пигментации на коже. Способ применения такой же, как для клубники.

Подготовила  
Наталья МАКСИМОВА.







# ХУДЫШКА ЗАТЯНЕТ БАНТИК, А ТОЛСТУШКА НЕ СТАНЕТ... ОДИН И ТОТ ЖЕ НАРЯД ДЛЯ ТОНКИХ И ПОЛНЫХ

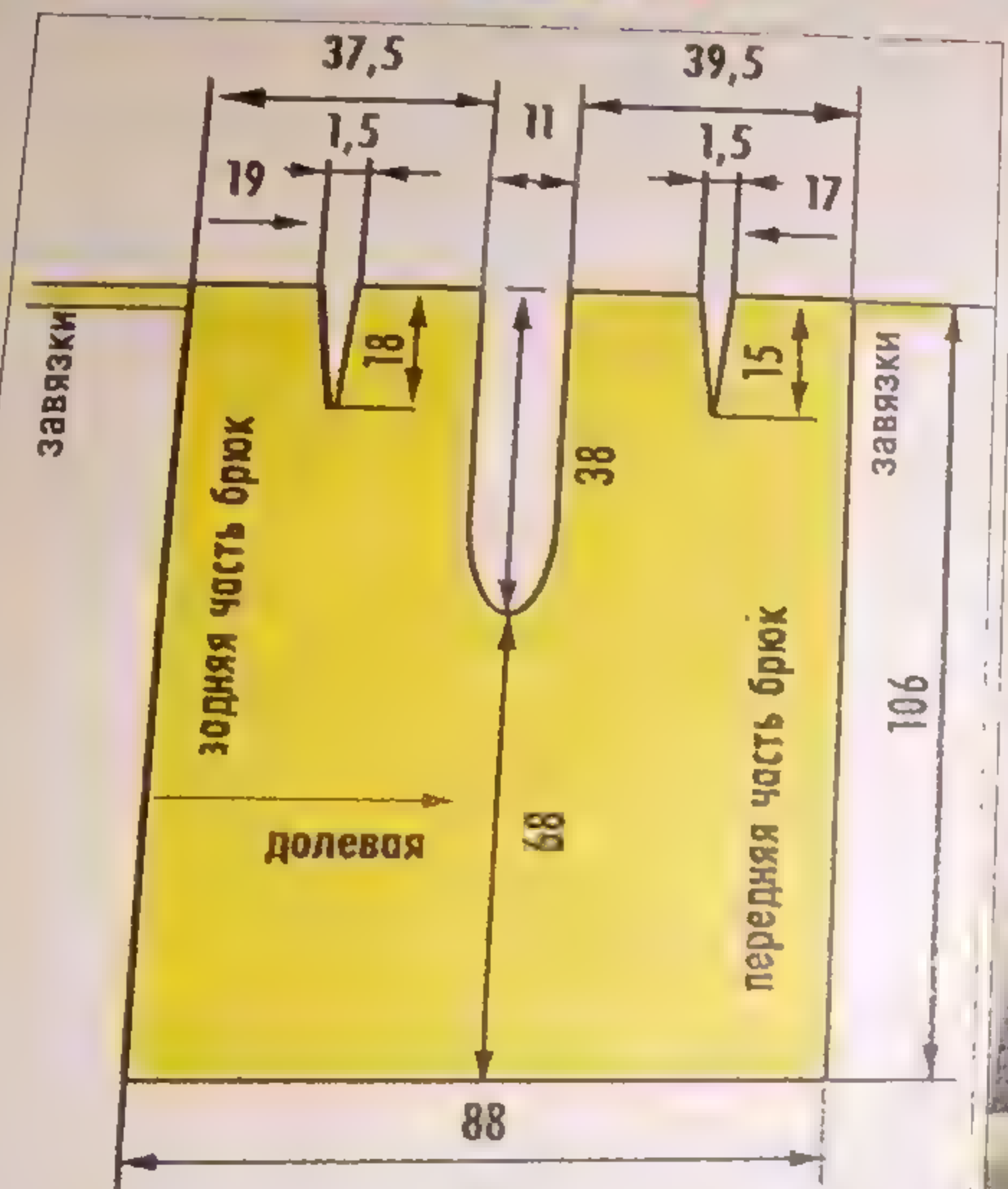


Рис. 1



Фото 1. Кофточка, брючки и свободный запах.

2,5 см. Подверните и отстрочите пояс, расправляя вытачки и шаговый шов. Хорошо отутюжьте. То же сделайте на задней половинке брюк.

4. Сложите "лицом" и отстрочите четыре завязки. Выверните их, отгладьте и пришейте к концам пояса брюк с четырех сторон.

Вот и готово! На бедрах с обеих сторон по бокам получается свободный запах - то, что нам и нужно (фото 1). Завязывать брюки можно как вперед, так и назад: от этого зависит только, где вы хотите образовать бантик и где он появится у вас...

## Выкройка брюк (рис. 1, две детали)

Внимание! На подгибку краев брюк отступите 1,5 см. На подгибку низа - 2 см. Для обработки пояса прибавьте 5 см. Для завязок выкроите 4 полоски по 5 см шириной и 50 см длиной. На шаговый шов добавьте 1,5 см.

## ШЬЕМ КОФТОЧКУ

1. Стачиваем и обрабатываем плечевые и боковые швы, а также подворачиваем и обрабатываем подгибку для застежки с обеих сторон полочки.



Лето, как всегда, застает нас врасплох. Хочется обновить гардероб, фигура, знаете ли, за зиму обзавелась лишними складочками и выпуклостями. Но как быть, когда впереди - море, солнце, фрукты и более активный ритм жизни, который делает свое дело и приведет все в норму? Ушивать потом совсем новые вещи? Вот еще! Вместо такого нудного занятия предлагаю пошить такие забавные складывающиеся модели, которые отлично будут сидеть на фигуре и худышки, и "пампушки".

## ШЬЕМ САРАФАНЧИК

1. Стачиваем и отглаживаем вытачки на обеих деталях.

2. Сшиваем плечевые швы и обрабатываем их. Затем хорошенько все отутюживаем.

3. Вырез горловины обработайте косой бейкой и отстрочите.

4. Боковые швы подогните и отстрочите, низ сарафана также подогните и отстрочите.

5. Сшейте 4 завязки и пришейте их с четырех сторон сарафана у края проймы рукава (рис. 3).

Связывать сарафан можно, как и брючки, вперед или назад. От этого опять же зависит, где будет бантик (фото 3). По бокам образуются тоже свободные запахи, которые позволяют регулировать объем сарафана вне зависимости от того, как скоро вы поправились или похудели.

Сарафан может стать и длинным. Это зависит от того, сколько ткани вы добавите к нижнему краю прямо на выкройке. Длинный сарафан - тоже очень оригинальная модель.





вые вещи? Вот еще! Вместо такого нудного занятия предлагаю пошить такие забавные складывающиеся модели, которые отлично будут сидеть на фигуре и худышки, и "пампушки". Вам потребуется мягкая натуральная ткань, желательно с оригинальным рисунком. Приблизительный расход ткани:

- для сарафана - 2 м при ширине 1,5 м;
- для кофточки - 50 см при ширине 1,5 м;
- для брюк - 2 м при ширине 1,5 м.

В моделях, которые вы видите на фото, долевая линия располагается поперек изделий из-за полосок на рисунке ткани. Если вы также выберете полосатую ткань и захотите расположить полосочки вдоль по телу, долевая нить у вас будет также идти перпендикулярно, как на нашей выкройке.

### ШЬЕМ БРЮЧКИ

1. Стачайте вытачки, отутюжьте. Обработайте боковые срезы, подверните и



Фото 3. Худеем - затягиваемся потуже.

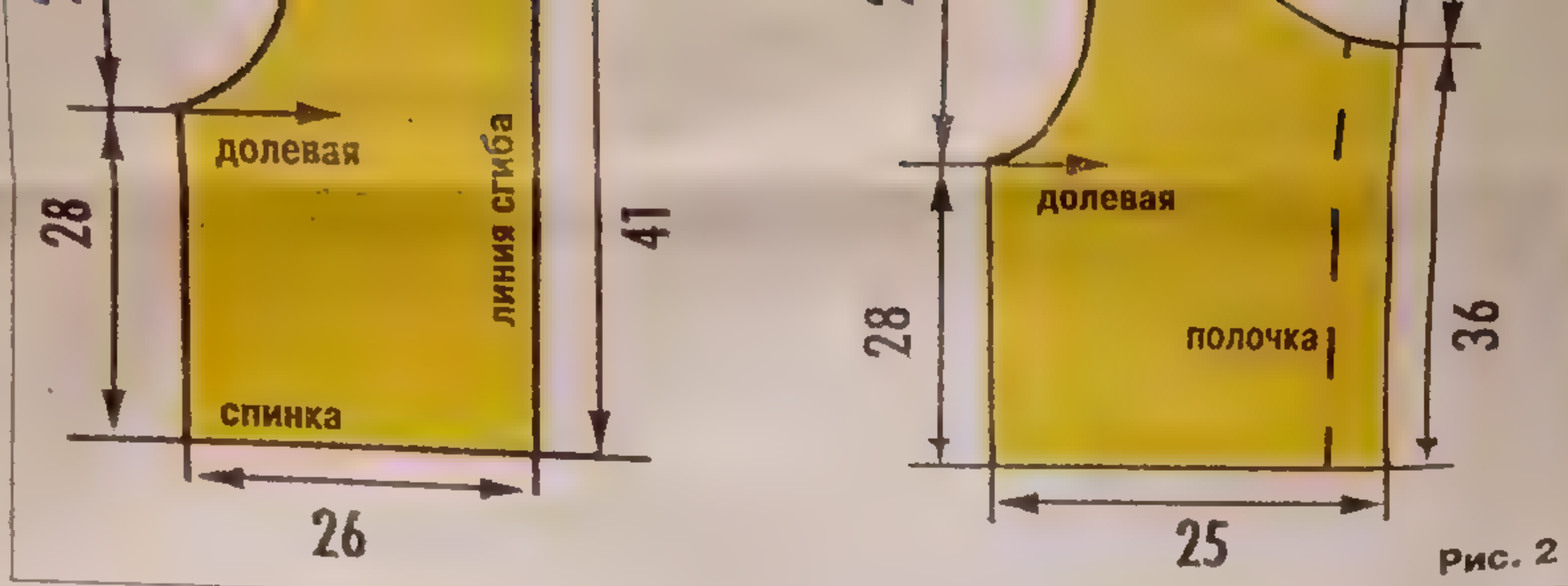


Рис. 2

отстрочите. Обработайте низ брюк, подверните и отстрочите.

2. Сложите обе половинки брюк так, чтобы передняя и задняя половинки совпали друг с другом лицевыми сторонами. Стачайте и обработайте шаговый шов.

3. На передней части брюк подогните прибавку на пояс таким образом, чтобы в готовом виде пояс получился в 2 или

2. Подгибаем и отстрачиваем срезы горловины и рукава на обеих деталях.

3. Подшиваем низ кофточки, прорежаем и обрабатываем петельки, пришиваем пуговицы. Пуговицы могут располагаться более густо или доходить только до середины кофточки сверху - как вам подскажет ваша фантазия.

С кофточкой закончили.

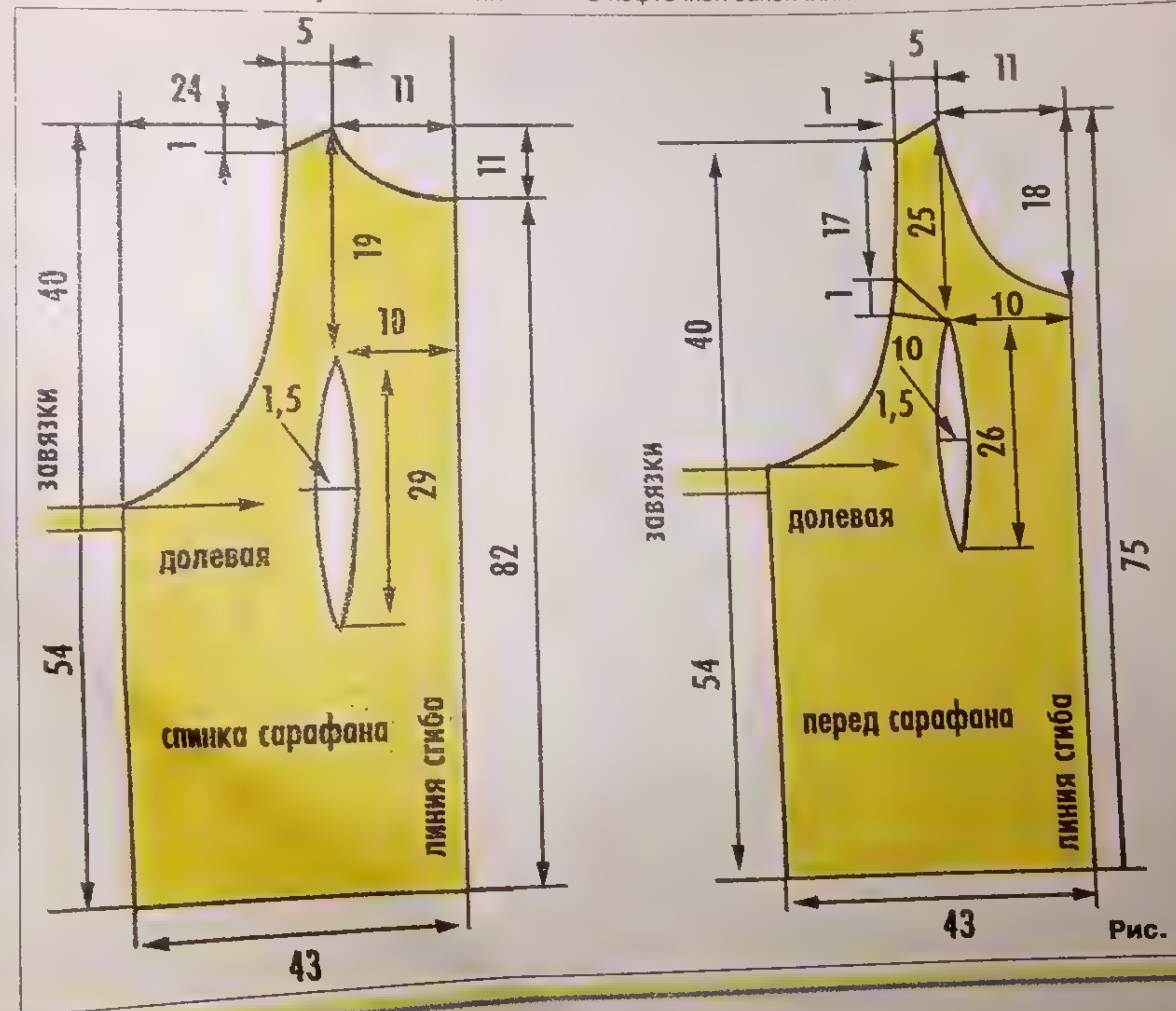


Рис. 3

Фото 2. Короткий сарафанчик с бантиком спереди.

### Выкройка кофточки (рис. 2) Спинка кофточки (1 деталь)

На припуски на швы добавьте 1 см. Вырез горловины и рукава просто подгибается и аккуратно отстрачивается. На припуски выреза горловины и рукава добавьте 1,5 см. На подгибку низа - 2 см.

### Полочка (перед) кофточки (2 детали)

На припуски на подгибку горловины и рукава - 1,5 см. На припуски на застежку - по 3 см с каждой стороны. На подгибку низа добавьте 2 см.

### Выкройка сарафана (рис. 3)

#### Спинка сарафана (1 деталь)

Горловину обработайте косой бейкой. На подгибку боковых швов добавьте 2 см. На обработку низа - 3 см.

#### Перед сарафана (1 деталь)

Горловину обработайте косой бейкой. На подгибку боковых швов добавьте 2 см. На обработку низа 3 см. Для завязок выкройте 4 полоски по 52 см шириной 5 см.

Марина МАРКОСОВА.





## КОЛОДНИ, ЦВЕТЫЕ И ЛОЖОМ

Пергола представляет собой постройку, состоящую из одного или нескольких рядов колонн, стоек, поддерживающих решетчатую горизонтальную конструкцию, увенчанную плоской, а также, иногда, это сооружение создает не только тень, но и плозкую уединения в отдельных частях небольшого участка. При помощи перголы можно визуально отделить огород или подсобное хозяйство от основной, наиболее декоративной, части участка.

Перголу лучше разместить в том месте, где она будет наиболее хорошо сочетаться с окружающим ландшафтом и основными постройками. Это может быть угол, образованный домом и изгородью, у входа в дом вдоль его стены, возле садовой дорожки на поляне или у небольшого водоема. В любом случае она украсит сад. Композиционно организует место отдыха, визуально увеличивает его. Желательно, чтобы пергола была по стилю связана с основными постройками на участке, особенно если она расположена рядом с домом. При устройстве ее в другом конце сада проложите к ней от дома удобную красивую дорожку.

Помимо чисто функциональной роли пергола является и декоративным элементом. Для этого помимо верхней горизонтальной плоскости предусмотрены решетчатые вертикальные конструкции между опорами.

Перед сооружением перголы необходимо составить подробный чертотж, определить материалы, из которых будет ее монтировать. Стоимость сооружения зависит от сложности конструкции и вида материала. Лучше всего подходят сухие балки и бруска из дуба или



сосны, которые можно не подвергать дополнительной обработке. Наиболее целесообразной считается высота от 220 до 250 сантиметров. Рекомендуемая ширина - в пределах 3 метров.

Подберите конструкцию, которая в дальнейшем при необ-

ходимости может быть расширена. Все конструктивные элементы перголы должны быть достаточно прочными и выдерживать массу вьющихся растений и сильные порывы ветра. Конструктивное решение также выбирается в зависимости от места ее размещения. Так, при

отдельно стоящей конструкции опора осуществляется на нескольких столбах по углам или по периметру. Если пергола примыкает к стене дома или каменному ограждению - крыша с одной стороны стоит на опорах, с другой - устанавливается на брус, прикрепленный к стене дома.

Для стоек подойдет брус 120x120, 120x240 мм. Столбы можно сделать и из металлического профиля, который в дальнейшем облицовывается древесиной. Столбы прикрепите болтами к двум зацементированным в бетонное основание пластинам или скобам. Между основанием столба и бетоном оставьте зазор около 5 см. Стойки тщательно подгоните по высоте. После их установки сверху прикрепите продольные балки толщиной 150x50 или 150x100 мм в зависимости от длины пролета. Верхние бруски, создающие разнообразный рисунок покрытия, могут быть тоньше - 120x40, 100x50 мм.

Чтобы пергола прослужила вам долго и была надежной, отдельные ее элементы соединяйте болтовыми стяжками так, чтобы в швы не попадала вода. С одной или двух сторон установленной конструкции навесьте решетчатые боковины для вертикальной зелени. Растения лучше высаживать не в грунт, а в напольные кадки, кашпо или другие емкости. Подбирайте растения, имеющие красивую декоративную листву, и, конечно, многолетние. Можно рекомендовать различные виды вьющихся кустарников: виноград американский, аристократию, ломонос белый, плющ обыкновенный, гортензию лазающую и другие. Из травянистых растений - хмель, переступонь, калестегию пушистую, гладиант.

**Светлана МЕЩЕРЯКОВА,**  
кандидат архитектуры.

## АППЕЛЛЯЦИЯ ИЗ СОЛОМЫ



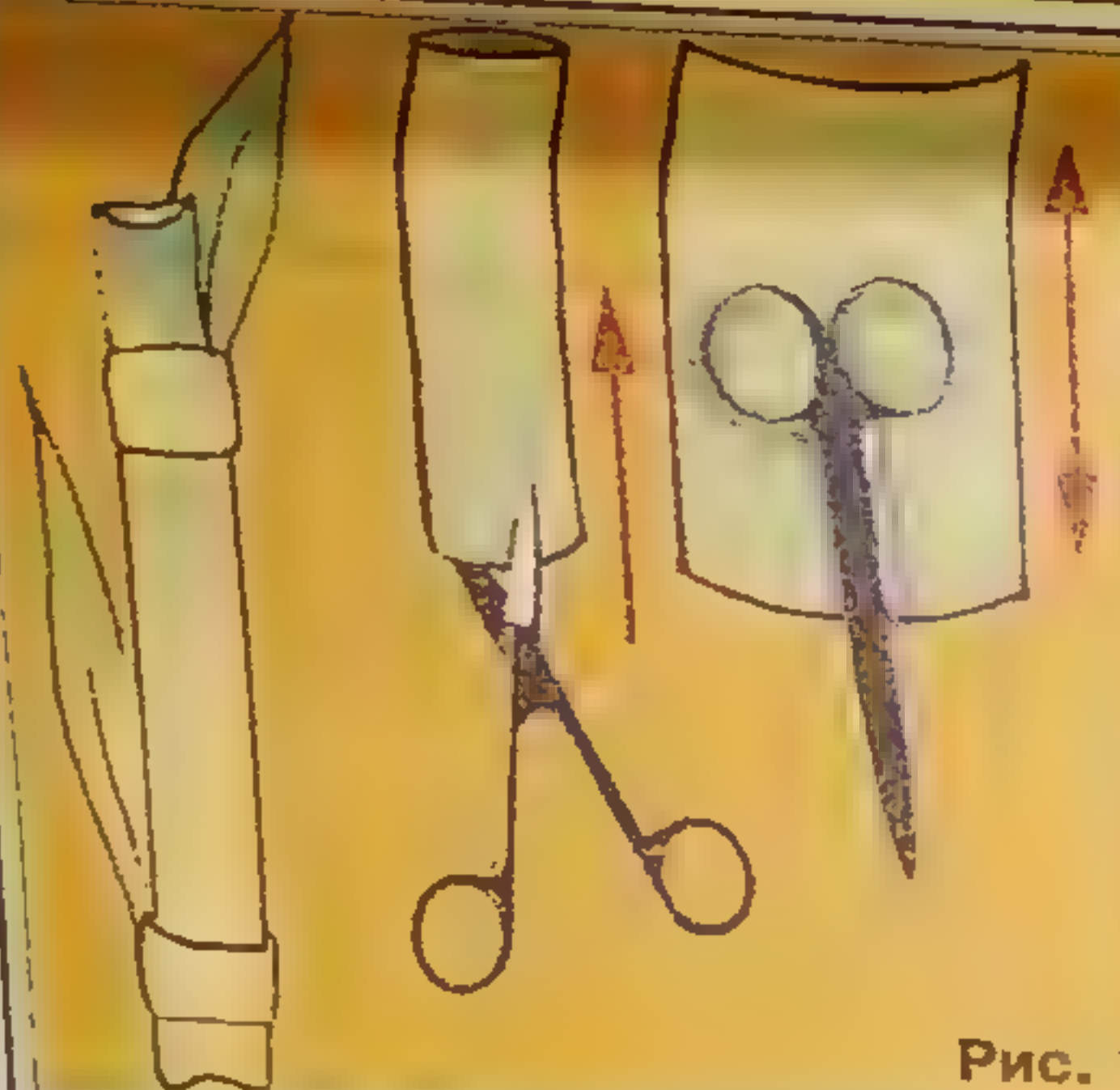


Рис. 1

Необычайно привлекательны аппликации из соломы: они отливают золотом, перламутром. Такое впечатление создается из-за того, что солома имеет глянцевую поверхность и продольно расположенные волокна. Эти волокна максимально отражают свет только в определенном положении. Аппликация, составленная из форм, находящихся под разными углами по отношению к свету, передает его неповторимую игру - блестит, как золото.

Для работы годится любая солома - ржи, проса, риса, ячменя, пшеницы, овса. Некоторые дикорастущие растения - тимopheевка, куриная слепота, пырей, мятлик луговой, овсяница луговая, имеющие в строении сходство с соломой также могут служить материалом для аппликаций.

Заготовку соломы лучше начинать в конце лета, когда она становится золотистой. Средняя часть соломины - наилучший материал для аппликации. Стебель соломины круглый, внутри полый, разделен прочными перегородками на междоузлия. При заготовке соломы узлы срезают, а междоузлия складывают в коробку. Около узлов располагаются листья. Их тоже следует сохранять, так как впоследствии они могут быть использованы в аппликации в качестве фона.

Цветовая гамма соломы довольно разнообразна. Например, ржаная солома незрелая - с зеленоватым оттенком, перезрелая - с красноватым оттенком, перезимовавшая в стогу - с коричневым. Различна и плотность соломы. Ржаная солома плотная, прочная, пшеничная менее прочная, мягкая. Еще мягче солома у овса.

Для аппликаций употребляют соломенные ленты, которые можно получить

# АППЛИКАЦИЯ ИЗ СОЛОМЫ

двумя способами: горячим и холодным. **Горячий способ.** Приготовьте стопку газет, на нее положите целые соломины. На соломины поставьте горячий утюг. От прикосновения горячего утюга к соломе получатся узкие плотные соломенные ленты. Аппликация из таких лент выпуклая, рельефная. Если перед проглаживанием соломины разрезать острым ножом или ножницами вдоль стебла, раскрыть на две стороны и прогладить горячим утюгом, соломенные ленты станут более



Рис. 2

эластичными и широкими, а в работе более податливыми.

**Холодный способ** несложен: разрежьте соломины вдоль стебла, раскройте в стороны и прогладьте кольцами ножниц, сильно нажимая на них. Полученные таким способом ленты приобретают еще большую эластичность и блеск, чем при горячей обработке (рис. 1).

**Тонировка соломы.** Естественный цвет соломы имеет различные оттенки: желтоватый, зеленоватый, сероватый, сиреневый, розовый и др. Если нужно получить другие оттенки, прибегают к тепло-

вой обработке, отбеливанию или окрашиванию соломенных лент.

Коричневые и темно-коричневые оттенки соломы получаются в результате длительного выдерживания соломенных лент под горячим утюгом. Оттенки соломы можно получить и другим способом: заранее подготовленные соломенные ленты положить на противень или решетку и поставить в горячую духовку. Цвет соломин можно довести от темно-коричневого до почти черного.

Кипячение соломы в растворе пищевой соды придаст ей желто-золотистый, а с марганцовокислым калием - розоватый оттенок. Для окраски соломы в яркие тона применяются анилиновые красители, которыми красят ткани (способ окраски указан на пакете с красителем).

Материал для фона должен быть плотным: бархатная бумага, картон, фанера, срезы дерева, доски. Лицевую сторону деревянной основы можно покрыть масляной краской или мебельным лаком.

Для аппликации из соломы пригодны клеи: казеиновый, "Марс", БФ-2, БФ-6, резиновый. Клей ПВА надежен, но наносить его следует тонким слоем, так как следы его снять трудно, особенно с ворсистой поверхности.

Выполняют аппликацию в определенной последовательности. Очень важно выбрать сюжет. Хорошо смотрятся декоративные птицы, бабочки, рыбки, цветы (рис. 2).

Успех работы зависит от того, в каком направлении наклеивается каждая соломина. Поэтому на эскизе следует простым карандашом нанести линии, по которым будут наклеиваться соломины.

Чтобы перевести эскиз на фон, на обратную сторону эскиза надо нанести сплошной штрих белым карандашом или сухим кусочком мыла. Заштрихованной стороной положите эскиз на фон и по

всем линиям прорисуйте простым карандашом. Линии переведенного рисунка на фоне будут белыми. Они хорошо видны на черном фоне и в отличие от копировальной бумаги не пачкают аппликацию. Если фон для аппликации светлый, штриховку обратной стороны эскиза надо делать черным или другим темным цветным карандашом.

Самое сложное в аппликации из соломы - наклеивание соломенных лент (рис. 3). До наклеивания их раскладывают по цвету: светло-желтые - в одно место, светло-коричневые - в другое, темно-коричневые - в третье и т.д. Затем ленты разрезают на отрезки нужного размера: вырезают из эскиза изображение, например лист, разрезают его по прожилке пополам, одну половинку промазывают клеем и переносят ее на сухую чистую бумагу и только после этого приступают к наклеиванию отрезков соломенных лент. Отрезки соломенных лент должны быть больше изображения. При наклеивании их укладывают близко друг к другу, не допуская просветов. Груз, под которым высушивают аппликацию из соломы, должен быть тяжелым. Когда наклейка хорошо высохнет, лишнюю солому срезают по краю бумажного изображения. Заготовленные таким образом изображения промазывают с обратной стороны клеем, наклеивают на фон и вторично высушивают под грузом.

Есть и другой способ наклеивания соломенных лент: их наклеивают на бумагу, плотно подгоняя одну соломенную ленту к другой (без просветов). Из заклеенного соломенного полотна выкраивают нужные формы.

**Маргарита ГУСАКОВА,**  
преподаватель  
прикладного искусства.

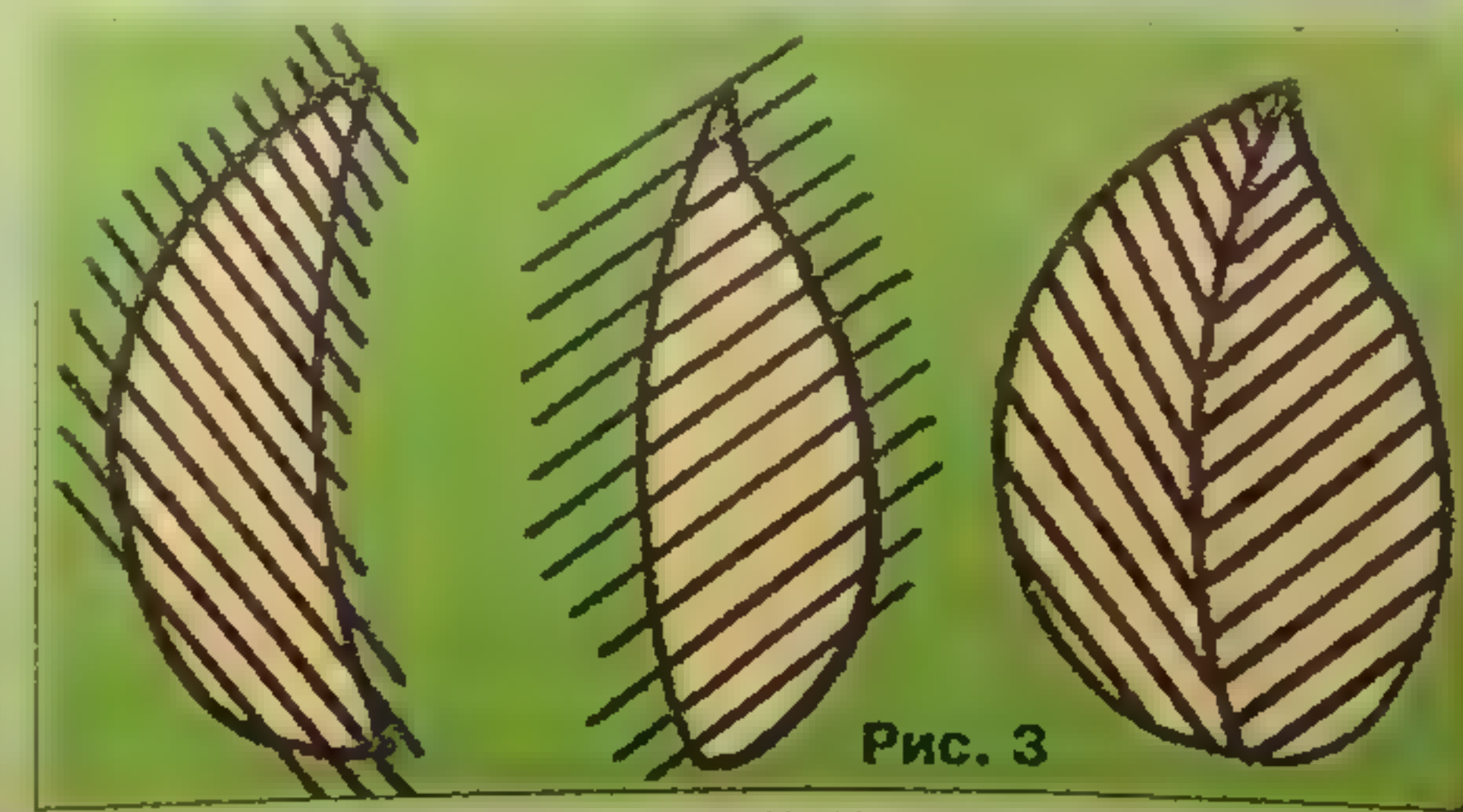
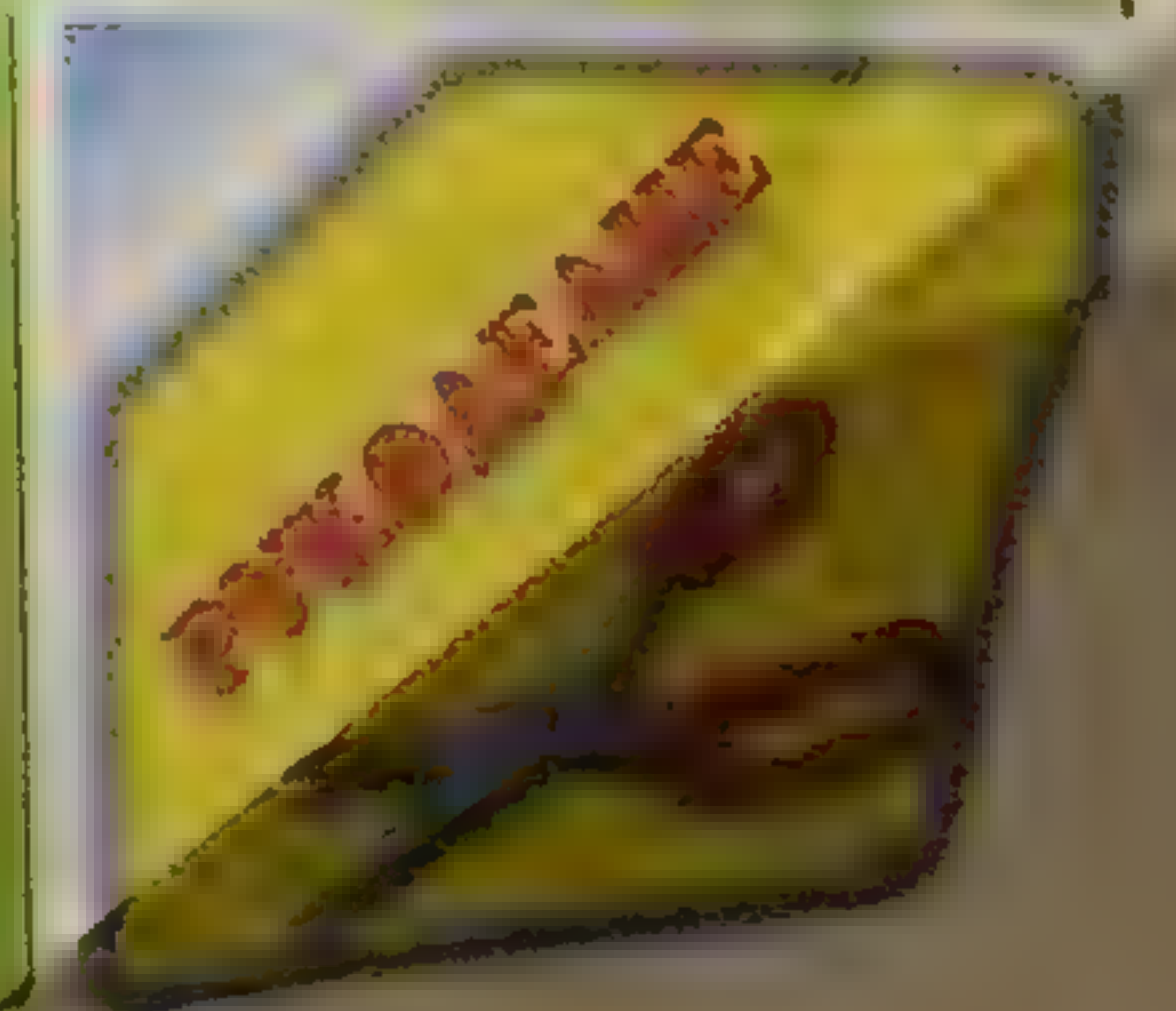


Рис. 3







## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

### ТВОРОГ НА ЗАВТРАК, НА ОБЕД

#### ТВОРОГ С РЕДИСОМ И СЫРОМ

Мелко нашинкуйте редис и зеленый лук. Творог соедините с плавленным сыром и протрите. Теперь добавьте приготовленный редис, лук, тмин, соль, сметану и тщательно перемешайте.

#### ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ

На 80 г творога возьмите среднюю свеклу, яблоко, яичный белок, 1-2 столовые ложки манной крупы, сметану по вкусу.

Творог хорошенько отожмите и протрите через сито. Натрите на мелкой терке отварную свеклу и свежее яблоко. Соедините с творогом, все перемешайте и введите взбитый яичный белок, добавьте манную крупу, сахар. Все еще раз хорошенько перемешайте, выложите массу в смазанную маслом форму и запеките. При подаче на стол полейте сметаной.

#### СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ

Вскипятите стакан воды и всыпьте 2 столовые ложки манной крупы. Сварите кашу и охладите ее. 200 г творога протрите и соедините с кашей. Добавьте 2 желтка, 100 г сахара и 100 г растопленного сливочного масла. Все перемешайте и введите взбитые белки. Массу выложите в форму и поставьте на пару. На стол подайте со сладким киселем.

#### БУЛОЧКИ ТВОРОЖНЫЕ

Протрите 500 г творога и добавьте 550 г муки, 100 г растопленного масла, стакан сахара, 2 яйца. Замесите тесто и дайте ему расстояться. Затем тесто раскатайте колбаской, нарежьте на кусочки и слепите булочки. Выпекайте в духовке.

#### СЛАДКОЕ ИЗ ТВОРОГА

2 яичных желтка взбейте с сахаром и смешайте с 200 г творога. Добавьте 2 стакана вареного риса. Белки взбейте в густую пену и соедините с подготовленной массой. Все еще раз перемешайте и взбейте. Подавайте с соком, консервированными фруктами и ягодами.

#### ТВОРОЖНЫЕ ПАЛОЧКИ

200 г творога разотрите с 2 яйцами. Добавьте 100 г сахара, 50 г маргарина, 200 г муки, горсть промытого и просушенного изюма, цедру с 1 лимона, немного соли.

Замесите тесто и сформируйте печенье в виде палочек. Обжарьте их в разогретом жире. Затем обсушите и посыпьте сахаром и корицей.

#### БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ

2 яйца, стакан воды и 250 г муки перемешайте, посолите и замесите тесто. На растительном масле испеките тонкие блин-

ты с гренками из черного хлеба.

#### КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ТВОРОГОМ

Отварите картофель в мундире. Остудите немного.

Репчатый лук порежьте кольцами и замаринуйте его в лимонном соке. Творог соедините с луком. Добавьте майонез, посолите, поперчите.

Картофель очистите, нарежьте кружочками и залейте творожной массой.

#### БАБКА ИЗ ТВОРОГА И СМЕТАНЫ

С черствого ржаного хлеба срежьте корки и натрите его на терке. 500 г творога протрите через сито и соедините с 500 г сметаны и хлебом. Добавьте 2 яичных желтка, растертых со стаканом сахара. Белки взбейте в пену и введите в творожную массу. Все перемешайте, выложите в смазанную жиром форму и выпекайте в духовке.

#### ТОРТ "ЛАКОМКА"

Вам потребуется 1 кг творога, 150 г маргарина, 4 яйца, 50 г очищенных грецких орехов, 50 г изюма, 150 г сахарного песка, 70 г сдобного печенья, 30 г желатина, лимон, сухари для панировки, ванилин.

В протертый творог добавь-

#### МОРОЖЕНОЕ ИЗ КЛУБНИКИ С ПРОСТОКВАШЕЙ

На 4 порции возьмите 50 г клубники, 20 г желатина, 130 г сахара, 150 г простокваши, соки тертую цедру с одного лимона, 200 г сливок.

Желатин замочите в холодной воде, клубнику мелко порежьте. В ягоды добавьте сахар и варите на медленном огне 2 минуты.

Желатин отожмите, разведите 3 столовыми ложками горячей воды и влейте в ягоды. Дождитесь, когда ягодная масса остынет, и добавьте простоквашу, сок и цедру лимона. Размешайте. Сливки взбейте отдельно и смешайте с ягодами. Готовую смесь поставьте в холодильник на 4-5 часов. Затем форму с мороженым на несколько секунд поместите в горячую воду и переверните на блюдо. Теперь его можно нарезать.

Десерт будет особенно изысканным, если его подать с кокосовыми сливками. Для этого возьмите 125 г сливок, щепотку соли, столовую ложку сахара и 2 столовые ложки кокосовой стружки. Сливки взбейте с солью, добавьте стружку и сахар.

Мороженое можно украсить ягодами клубники и листьями мяты.

#### КЛУБНИЧНОЕ ЖЕЛЕ НА ВАНИЛЬНОМ КРЕМЕ

Вам потребуется для желе 500 г клубники, сок лимона, 20 г желатина, 100 г сахара, 250 г белого вина. Для ванильного крема возьмите 2 яйца, 2 столо-

### НЕСРАВНИМЫЙ ШЕРБЕТ

вые ложки сахара, 200 г сливок и немного ванилина.

Клубнику промойте и разомните в пюре. Добавьте половину лимонного сока, сахар и погрейте на слабом огне 2 минуты. Охладите.

Замоченный предварительно желатин разведите оставшимся лимонным соком и смешайте с ягодной массой. Разлейте желе в формочки и охладите.

Для ванильного крема на горячей водяной бане взбейте яйца с сахаром, затем охладите. Сливки взбейте и смешайте с яичной массой. Добавьте немного ванилина.

#### КЛУБНИЧНЫЙ ШЕРБЕТ

Возьмите 250 г клубники, сок одного лимона, 125 г розового вина, 100 г сахара, яичный белок.

Клубнику вымойте и разомните в пюре, смешайте вино, сахар и белок и добавьте в ягоды. Все взбейте, залейте в форму и заморозьте в холодильнике.

Готовый шербет разложите в высокие бокалы и залейте шампанским.

Оксана МЕЛЬНИКОВА,  
пос. Аксубаево,  
Татарстан.



шайте и введите взбитые белки. Массу выложите в форму и готовьте на пару. На стол подавайте со сладким киселем.

### **ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ**

Из 150 г манной крупы сварите кашу средней густоты. Ки-лограммовую тыкву нарежьте ломтиками и обжарьте на сливочном масле до мягкости. 500 г творога протрите, смешайте с тыквой и кашей, добавьте 3 яйца, посолите и перемешайте. Массу выложите в смазанную жиром форму, смажьте взбитым яйцом и запекайте в духовке.

### **ЗАПЕКАНКА СО СЛИВАМИ**

Черствый пшеничный хлеб замочите в молоке. Из слив удалите косточки и посыпьте их сахаром. В смазанную жиром форму выложите хлеб и сливы слоями. Залейте смесью из 2 яиц, 50 г сахара, 100 г творога, 50 г муки и 100 г молока. Запеките в духовке.

### **ТВОРОЖНОЕ ПЕЧЕНЬЕ**

Вам потребуется 200 г творога, 200 г муки, 200 г маргарина, полстакана сахара, 2 яйца, цедра с половинки лимона, четверть чайной ложки соды.

Муку просейте, добавьте сахар. Творог и маргарин порубите ножом. Добавьте лимонную цедру, соду и взбитое яйцо. Тщательно перемешайте и поставьте в холодильник на 10 минут.

Затем раскатайте тесто, разрежьте на полосы шириной 5-6 см и разрежьте их на треугольники. На широкую сторону уложите кусочек мармелада или джема и скатайте валик. Уложите печенье на противень, смажьте взбитым белком и выпекайте в духовке 30 минут.

2 яйца, стакан воды и 250 г муки перемешайте, посолите и замесите тесто. На растительном масле испеките тонкие блинчики.

250 г творога разотрите с яичным желтком. Добавьте 100 г сахара и горсть промытого и просушенного изюма. Творожную массу намажьте на блинчики и сверните рулетики. Уложите их в форму. Залейте небольшим количеством сливок и обмажьте взбитым с солью белком. Запекайте в негорячей духовке 40-45 минут.

### **КЛЕЦКИ**

По 200 г творога и отварного картофеля пропустите через мясорубку, добавьте полстакана муки, 3 яйца, посолите. Все перемешайте и слепите клецки. Запанируйте их в сухарях и обжарьте в горячем жире.

### **ЗАКУСКА ДЕЛИКАТЕСНАЯ**

Измельчите 2 столовые ложки чищенных грецких орехов. 2-3 дольки чеснока разотрите с солью. 200 г творога протрите и добавьте в него 100 г растопленного сливочного масла, орехи и чеснок. Поперчите. Все перемешайте до получения однородной массы. Закуску подавай-

50 г очищенных грецких орехов, 50 г изюма, 150 г сахарного песка, 70 г сдобного печенья, 30 г желатина, лимон, сухари для панировки, ванилин.

В протертый творог добавьте маргарин, желтки, сахарный песок, изюм, измельченные орехи и печенье, ванилин.

Перемешайте и введите взбитые в пену белки. Еще раз перемешайте.

Желатин залейте холодной водой и дайте ему набухнуть. Затем добавьте сок лимона и 4 столовые ложки горячей воды. Поставьте на огонь, чтобы желатин разошелся, но не доводите до кипения. Оставьте желатин при комнатной температуре и дождитесь, пока он начнет густеть. Затем соедините его с творожной массой.

Приготовьте форму для торта, смажьте ее маслом и посыпьте сухарями. На дно выложите слой печенья, сверху творожную массу. Торт поставьте в холодильник на несколько часов. Сверху его можно залить желе, приготовленным из любого ягодного сиропа.

После того как торт застынет, выньте его из формы и украсьте фруктами.

**Ольга НИКОЛАЕВА.**  
Арзамас  
Нижегородской области.

### **КЛУБНИЧНЫЙ СУП СО СЛИВКАМИ**

600 г свежей клубники переберите, промойте и отожмите сок. Охладите его. Клубничную массу залейте 1,5 л кипятка. Варите в течение 10-15 минут и процедите. Добавьте три четверти стакана сахара и снова закипятите. 4 столовые ложки картофельного крахмала разведите небольшим количеством воды и влейте в кипящий клубничный отвар. Хорошо размешайте, соедините с соком и охладите. Перед подачей на стол в суп влейте охлажденные сливки и отдельно подайте сухарики или бисквит.

### **ПЬЯНАЯ ВИШНЯ**

Тщательно взбейте 2 яйца, стакан сахара, стакан сметаны, 3 чайные ложки какао, чайную ложку соды и полтора стакана муки.

Духовку разогрейте до 220 градусов и на подогретый противень, смазанный маслом и посыпанный мукой, выложите тесто. Пеките в духовке 10-15 минут. Остудите бисквит и разделите его на 2 коржа. Из одного коржа выньте мякоть, разомните ее и смешайте со сгущенным молоком и ягодами вишни. Предварительно вишню промойте и освободите от косточек. Эту начинку положите обратно в корж, а вторым накройте сверху. Дайте торту пропитаться, оставив его на 2 часа в холодильнике.

**Надежда ГРИБОК.** г. Губкин Белгородской области.

желатина, 100 г сахара, 200 г белого вина. Для ванильного крема возьмите 2 яйца, 2 столо-

пос. Аксубаево,  
Татарстан.

### **НУТЕЛЛА ПО-РУССКИ**

Вскипятите пол-литра молока и 200 г сливочного масла или маргарина. Остудите до комнатной температуры и добавьте 15 столовых ложек сахара, 3 столовые ложки муки, 3 столовые ложки какао, ваниль. Размешайте до получения однородной массы и доведите до кипения, все время помешивая. Снимите с огня и остудите. Можно добавить измельченных орехов.

### **МЕД ИЗ ЦВЕТОВ ЛИПЫ, БЕЛОЙ АКАЦИИ**

2 стакана цветов заварите стаканом горячей воды и дайте постоять. Добавьте 3,5 кг сахара и прокипятите 20 минут на медленном огне. Положите чайную ложку лимонной кислоты и еще поварите 10 минут. Мед готов.

### **СЕМЕЙНОЕ БЛЮДО**

Все продукты берутся произвольно. Кто что больше любит.

Фасоль отварите в подсоленной воде до готовности. Пока она варится, обжарьте отдельно морковь, лук, сладкий перец, помидоры, свеклу. Затем смешайте и добавьте соль и чеснок по вкусу.

На большую тарелку выложите слой фасоли, сверху - слой овощей. Дайте блюду остыть и пропитаться.

### **ПЕЧЕНОЧНЫЙ ТОРТ**

Полкилограмма говяжьей печени пропустите через мясорубку вместе с 200 г свиного сала. Добавьте 4 взбитых яйца, стакан молока, 200 г муки. 4 средние луковицы измельчите и обжарьте в большом количестве растительного масла. Выложите лук в печеночный фарш и вымесите его. Жарьте, как блины, и слоями выкладывайте на тарелку, перемазывая каждый слой майонезом с чесноком. Сверху посыпьте тертым желтком и зеленью.

### **САЛАТ ИЗ ВАРЕНОГО СЕРДЦА**

Смешайте полстакана воды, полстакана сахара и полстакана уксуса. В этом маринаде на 5 часов замочите репчатый лук, порезанный полукольцами. Лука надо много.

Сердце отварите вместе со специями в подсоленной воде до готовности. Затем остудите и нарежьте соломкой.

На крупной терке потрите сыр и смешайте с сердцем. Добавьте маринованный лук и заправьте майонезом.

### **САЛАТ "ЗАГАДКА"**

Вам потребуется 1 кг моркови, натертой на крупной терке, 200 г горькой редьки, натертой на крупной терке, и одна луковица, нарезанная соломкой.

Все смешайте. Добавьте 3 столовые ложки уксуса или сметаны, чайную ложку растительного масла и столовую ложку сахара. А 3 г горчицы сделают салат загадочным.

**Людмила КЛИМАЕВА.**  
пос. Красный Керп  
Ростовской области.



Котлета - слово французское, и ассоциируется прежде всего с хорошим куском мяса или рыбы, из которого можно приготовить фарш. Ну уж никак не с кашей, капустой, горохом или фасолью. А оказывается, напрасно. Из чего только не готовят котлеты...

## КОТЛЕТЫ ИЗ ГОРОХА

Замочите на 6-8 часов стакан гороха, воду слейте. Горох сварите и пропустите через мясорубку вместе с половиной головки чеснока. Добавьте 1-2 измельченные и обжаренные луковицы, четверть чайной ложки молотого перца, полстакана муки, 1-2 яйца. Перемешайте и слепите котлеты. Обваляйте их в сухарях и жарьте около 5 минут на сливочном или растительном масле по вкусу. При подаче на стол полейте маслом или сметаной, посыпьте зеленью петрушки.

## КОТЛЕТЫ ИЗ ФАСОЛИ

2 стакана фасоли замочите на 8-10 часов и варите, пока она не станет мягкой. Посолите и поварите еще несколько минут. Слейте и горячую протрите через сито. В пюре добавьте зелень

# КОТЛЕТЫ БЕЗ МЯСА

петрушки, мелко нарезанную головку репчатого лука, полстакана тертого сыра, пол чайной ложки черного молотого перца и 2 яйца. Хорошо все вымесите и сделайте котлеты. Обваляйте их в муке, во взбитом яйце и жарьте на растительном масле.

## КОТЛЕТЫ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ

Сварите кашу из 200 г крупы, остудите. Пожарьте несколько грибов (замороженных или сушеных и заранее замоченных) с мелко порезанной луковицей. Прибавьте 50 г мякоти белого хлеба, замоченного в молоке и отжатого, и 4 желтка. Все смешайте с кашей, сделайте котлеты. Каждую смочите в яичном белке и обваляйте в сухарях. Жарьте на растительном масле, подавайте на стол с салатом.

## КОТЛЕТЫ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ И ТВОРОГА

Вскипятите полтора стакана молока. Постепенно всыпьте в него 8 чайных ложек манной крупы, добавьте столовую ложку сливочного масла и яйцо. Разме-

шайте, снимите с огня и остудите. Сделайте из получившейся массы небольшие котлеты, начините их творогом, обваляйте в муке и обжарьте. В творог можно добавить изюм и сушеную толченую корку мандарина.

## КОТЛЕТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ТВОРОГА

Сварите в соленой воде 6 картофелин. Протрите их с 150-200 г творога. Поджарьте мелко изрубленную луковицу, прибавьте укроп. Все перемешайте с картофельно-творожной массой и сделайте котлеты. Обжарьте их в масле.

## КОТЛЕТЫ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

Листья капусты нарежьте не крупно и отварите в подсоленной воде, пока они не станут мягкими. Затем откиньте на дуршлаг и мелко порежьте. Прибавьте 2 яйца, головку мелко нарезанного лука, зелень петрушки и такое количество муки или панировочных сухарей, чтобы получилась густая смесь. Разделите ее на котлеты, обваляйте в муке, опустите во

взбитое яйцо и поджарьте на растительном масле.

## КОТЛЕТЫ ИЗ КАБАЧКОВ И КАРТОФЕЛЯ

500 г кабачков очистите, натрите на крупной терке и добавьте вареный и пропущенный через мясорубку картофель - 3-4 штуки и хорошо перемешайте. В полученную массу добавьте 2 яйца, мелко нарезанную зелень петрушки, соль, перец, муку. Сформируйте котлеты, запанируйте их в муке и обжарьте в сильно разогретом подсолнечном масле.

## КОТЛЕТЫ ИЗ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ

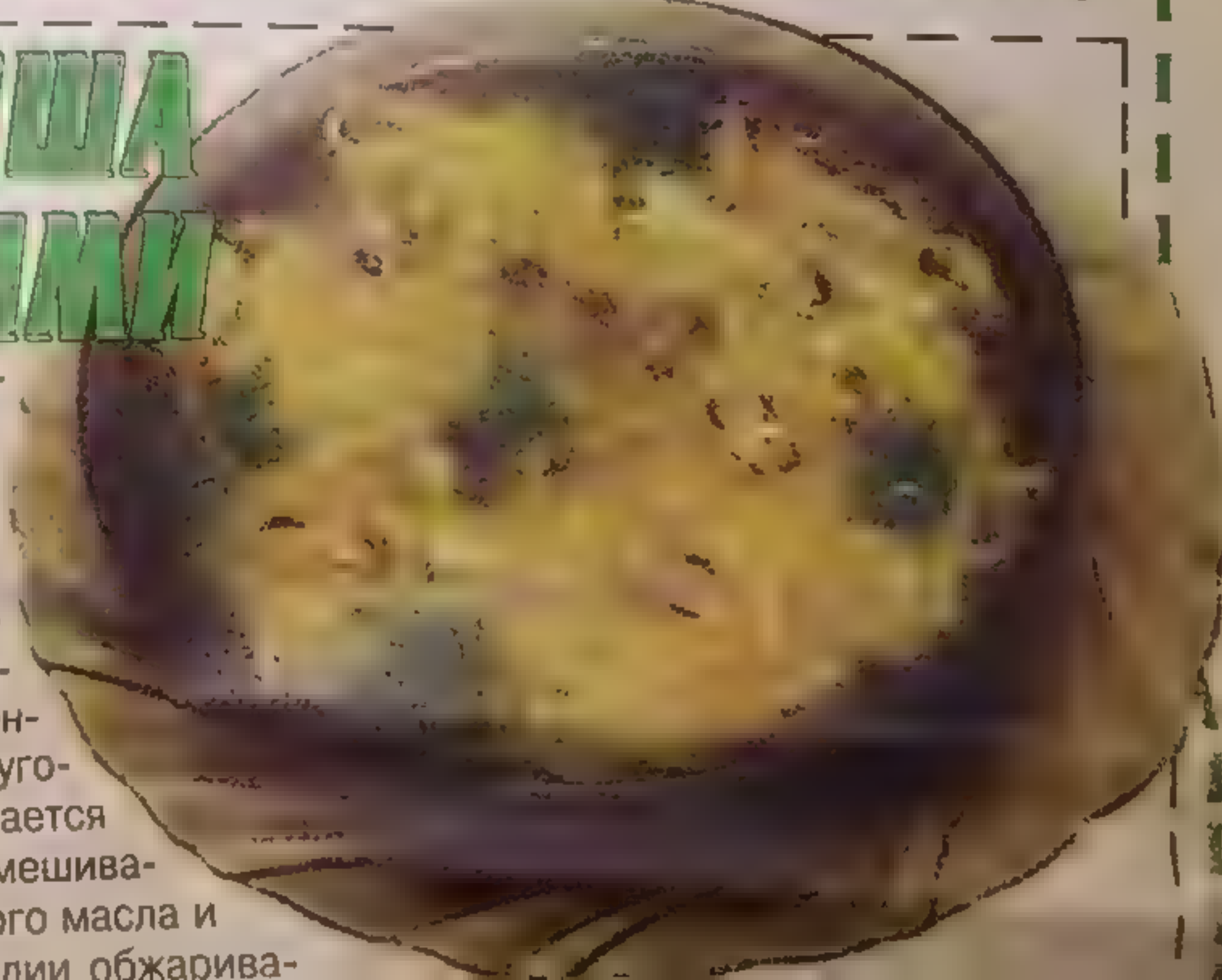
500 г свежей капусты мелко нашинкуйте и припустите в стакане молока и половине стакана воды. В готовую капусту добавьте 2 столовые ложки манной крупы и продолжайте тушить. Добавьте 3 мелко нарезанных яблока. Сформируйте котлеты, обваляйте в сухарях и поджарьте на растительном масле.

Мария ЧЕРНОВА. Челябинск.

# ПРАЗДНИК ДЛЯ ЛЕНИВОГО ТУРМАНА

## СУП-ЛАПША С МИДИЯМИ

В готовый рыбный бульон (процеженный, без моркови и лука) опустите мидии и лапшу. Чтобы суп получился прозрачным, мидии и лапшу по отдельности предварительно отварите в слегка подсоленной воде. Лапшу - до полуготовности. Лапша откидывается на дуршлаг, быстро перемешивается с кусочком сливочного масла и



## ЖЮЛЬЕН С КАЛЬМАРАМИ

Морской жюльен проще всего приготовить из варено-мороженого набора морепродуктов (мидий, кальмара, креветок).



# ЖЮЛЬЕН С КАЛЬМАРАМИ



Морской жюльен проще всего приготовить из варено-мороженого набора морепродуктов (мидий, кальмара, креветок).

Деликатесы обжариваем на сливочном масле с мелко нашинкованным луком. Для одного набора морепродуктов граммов на 200 возьмите две средние головки лука. Отдельно протушите 100 граммов шампиньонов и соедините с готовыми морепродуктами.

Тут есть один секрет: если обжаривать деликатесы только на сливочном масле, они сгорят или останутся недожаренными. Поэтому добавьте чуть-чуть ку-

курузного или топленого масла. Грибы и дары моря слегка обжарьте вместе и в конце заправьте сметаной. Дайте немного остыть на сковороде.

Для полного изыска жюльен со сковороды выложите на ракушку, сверху посыпьте тертым сыром. Запекайте в духовке несколько минут, пока сыр не расплавится. Готовый жюльен украсьте оливками, лимоном, зеленью, мясом краба.

моркови и лука) опустите мидии и лапшу. Чтобы суп получился прозрачным, мидии и лапшу по отдельности предварительно отварите в слегка подсоленной воде. Лапшу - до полуготовности. Лапша откидывается на дуршлаг, быстро перемешивается с кусочком сливочного масла и опускается в бульон. Мидии обжариваются на растительном или смеси оливкового и сливочного масла без лука. В кастрюле лапша и мидии кипят совсем

недолго, минут пять, - и суп готов. Уже в тарелках его можно украсить свежей зеленью.

# ПОМИДОРЫ С МИДИЯМИ



Фаршированные мидиями помидоры может приготовить даже тот, кто никогда не держал в руках поварской книги. Помидоры сперва помойте и аккуратно вырежьте хвостики. Затем срежьте шляпки и острым концом ножа по окружности вырежьте мякоть помидора. Не стоит резать до самого доньшка. Теперь приступаем к начинке.

Мидии обжарьте на сковороде с тонко нарезанным полукольцами луком и мякотью из помидоров. Соль, перец по вкусу. Готовым фаршем наполните слегка подсоленные помидоры. Сверху можно смазать майонезом и посыпать тертым сыром. Шляпки помидоров также украшаются тертым сыром.

Фаршированные помидоры и шляпки выпекают в духовке 10-20 минут при температуре 200-220 градусов. Подают их как самостоятельное блюдо, без гарнира, на листьях салата, с зеленью и лимоном.







Почему мед полезнее сахара?

**Ольга ЩЕГЛОВА.**  
Тула.

В обычном сахаре много сахарозы - сложного сахара. На его расщепление организму требуется много сил. Мед же состоит в основном из простых веществ: фруктозы и глюкозы, а сахарозы в нем всего 6 процентов.

\*\*\*

Не вреден ли старый засахарившийся мед?

**Лидия КУЗОВАТОВА.**  
Москва.

Знатоки предпочитают именно такой мед: сиропобразный с мелкими кристалликами сахара, чуть заметными глазу, но ощущаемыми языком. Такой мед называют "севшим". Кристаллизация - естественный процесс, характерный только для натурального меда: фальсифицированный не засахаривается.

\*\*\*

Мне нравится жидкий мед, но он постоянно засахаривается. Существуют ли не так быстро густеющие сорта?

**Кирилл ПЕТРОВ.**  
Набережные Челны.

Медленно засахаривается мед с вереска и белой акации, а, например, собранный с подсолнечника мед засахаривается быстрее.



# МЕДОВАЯ ГРАМОТА



\*\*\*

Слышал, что темные сорта меда гораздо полезнее светлых. Правда ли это?

**Павел МИРОНЧИК.**  
г. Сергиев Посад Московской области.

Светлые сорта меда самые сладкие. Темный мед не так вкусен, зато обладает противомикробной активностью, чего не скажешь о светлом.

Липовый мед - светло-желтого цвета, с резким специфическим ароматом. При кристаллизации становится белым с золотистым оттенком.

Мед с белой акации (ливер)

террицидные свойства, меняются его вкус, цвет и запах.

\*\*\*

Почему мед скисает?

**Сергей СУЛЕЙМЕНОВ.**  
г. Серпухов Московской области.

Медом цветочный нектар становится не сразу - это длительный и сложный процесс, который нельзя прерывать раньше времени. В нектаре, принесенном пчелами с полей, слишком много влаги. Она должна испариться, поэтому пчелки перемещают каждую капельку по ячейкам сот, пока она не загустеет. Только после этого ее относят в соты, где запечатывают восковой крышечкой. Там она превращается в мед.

Стараясь быстрее продать мед, некоторые пчеловоды, не

Мы с моим третьим мужем люди уже не молодые, но он все равно настаивает на ребенке, чтобы я, значит, рожала или, на худой конец, чтобы мы кого усыновили или удочерили, да и я сама не особенно-то артачусь.

Но перед тем, как рожать, хотелось бы знать, как нынче платят ежемесячные пособия на детей: кому, сколько и как, бывает ли повышенное пособие, в каких случаях?

Да и об алиментах, и об иных каких обстоятельствах (например, об одиноких матерях), и о документах нужных на всякий случай тоже хотелось бы кое-что разузнать. В жизни, увы, все бывает, и нам, женщинам, надо глядеть вперед за двоих!

**Анна У. Ростов-на-Дону.**

## ПОСОБИЯ НА РЕБЕНКА

По закону право на ежемесячное пособие на ребенка имеет один из родителей, а также усыновитель, опекун, попечитель, на каждого рожденного или соответственно усыновленного или принятого под опеку (попечительство) и проживающего совместно с ним ребенка до достижения им 16 лет, а на учащегося общеобразовательного учреждения - до окончания им обучения, но не более чем до достижения этим учащимся 18 лет.

При этом - важно отметить - ежемесячное пособие на ребенка назначается и выплачивается независимо от получения на него социальной пенсии, алиментов, пенсии по случаю потери кормильца или других социальных выплат, кроме, говорит закон (Постановление правительства РФ № 409 от 20 июня 1992 г. "О неотложных мерах по социальной защите детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей"), тех случаев, когда денежные средства выплачиваются опекунам (или попечителям) на содержание ребенка, который находится под опекой или попечительством.

Размер ежемесячного пособия на ребенка довольно регулярно пересматривается в сторону увеличения - он выплачивается в размере 70 процентов

начиная с того месяца, когда в книге записей актов гражданского состояния она была записана в качестве матери;

- а также при передаче в принятый порядок детей одинокой матери вследствие ее смерти, болезни или по другим причинам на воспитание попечителю или опекуну.

Однако учтите, что ежемесячное пособие в повышенном размере на детей одиноких матерей не назначается и не выплачивается, если ребенок усыновлен при вступлении матери в брак, а также в том случае, когда лицо, от которого эта мама родила ребенка, признано в установленном порядке отцом ее ребенка.

Наконец, надо знать, что в повышенном размере назначается и выплачивается ежемесячное пособие на ребенка (на детей), родители которого (которых) уклоняются от уплаты алиментов, или же в других случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации, когда взыскание алиментов невозможно, так как решение суда - или постановление судьи - о взыскании алиментов на детей с лиц, которые обязаны их выплачивать, не исполняется из-за отсутствия причин:



сорта?  
**Кирилл ПЕТРОВ.**  
**Набережные**  
**Челны.**

Медленно засахаривается мед с вереска и белой акации, а, например, собранный с подсолнечника и одуванчика - быстро.

\*\*\*

*Мне посоветовали принимать падевый мед. А что это такое?*

**Петр МАКАРЕНКО.**  
**Калуга.**

Падь бывает растительного и животного происхождения. Это медвяная роса - жидкость, выделяемая растениями, сладкие выделения насекомых, попавшие на поверхность листьев растений. Если нет нектара, пчелы не брезгуют ничем.

Падевый мед считается диетическим, лечебным, он очень ценится из-за высокого содержания минеральных веществ, органических кислот, ферментов и легкоусвояемых углеводов (декстринов).

Падевый мед иногда может горчить или иметь неприятный запах. Цвет у него самый разнообразный - от светлого до очень темного.

\*\*\*

*Что такое мономед?*  
**Клавдия ПУХЛЯКОВА.**  
**Тверь.**

Мономед - это мед, собранный с одного растения, например с цветущей липы. Такой мед называют еще монофлерным (моно - один, флер - цветок). Если мед собран с нескольких медоносов, его называют полифлерным.

жешь о светлом.

Липовый мед - светло-желтого цвета, с резким специфическим ароматом. При кристаллизации становится белым с золотистым оттенком.

Мед с белой акации - совершенно бесцветный, прозрачный, как вода. Кристаллизуется медленно, долго остается жидким. При кристаллизации становится белым, как снег.

Вересковый мед - обычно темный с красноватым оттенком, приятный на вкус, со слабым ароматом. Мед с вереска может быть неоднородным, слоистым и выглядеть полосатым. Он тягуч, медленно кристаллизуется.

Гречишный мед - темный с красноватым оттенком, своеобразным специфическим вкусом. При кристаллизации превращается в кашицеобразную массу.

Мед с подсолнечника - в жидком виде светло-золотистого цвета, но очень быстро кристаллизуется.

\*\*\*

*Правда ли, что женьшеневый мед, который появился сейчас в магазинах, обладает особыми лечебными свойствами?*

**Анна МОРОЗ.**  
**Москва.**

Подобный мед готовят так: вокруг ульев расставляют блюдечки с сахарным сиропом и измельченным в порошок женьшеневым корнем. Вряд ли такой продукт можно назвать медом - ведь настоящий мед делают из нектара цветов.

Китайские целители просто смешивают женьшень с готовым медом.

\*\*\*

*Можно ли нагревать мед?*  
**Галина МИТРОШИНА.**  
**Вологда.**

При нагревании снижается питательная ценность меда. Если температура превышает 37 градусов, мед теряет свою ферментативную активность и бак-

терицизируются. Пчелки перемещают каждую капельку по ячейкам сот, пока она не загустеет. Только после этого ее относят в соты, где запечатывают восковой крышечкой. Там она превращается в мед.

Стараясь быстрее продать мед, некоторые пчеловоды, не дожидаясь, пока пчелы выпарят влагу из нектара, достают ме-



довые соты без крышечек. Такой мед быстро киснет.

Брожение можно остановить, нагрев скисший мед на водяной бане до 60 градусов и подержав при такой температуре полчаса. Брожение прекратится, но качество меда значительно снизится.

\*\*\*

*Как определить подделку меда?*

**Лидия ПЕТРОВА.**  
**Омск.**

Это довольно сложно. При выборе меда на рынке обратите внимание:

- нет ли на дне банки с медом осадка. Если есть, такой продукт покупать не стоит;
- в какое время года вы его приобретаете: свежий мед обычно продают в конце лета - начале осени - в это время он еще жидкий. Сбивая вам жидкий мед в другой сезон, вас, скорее всего, обманывают;
- чаще всего фальсифицированный мед выдают за свежий майский, собранный в весеннее время.

**Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос".**

лачиваются опекунам (или попечителям) на содержание ребенка, который находится под опекой или попечительством.

Размер ежемесячного пособия на ребенка довольно регулярно пересматривается в сторону увеличения - он выплачивается в размере 70 процентов минимального размера оплаты труда (МРОТ), установленного федеральным законом, то есть возрастает вместе с МРОТ.

Кроме того, размер ежемесячного пособия на ребенка увеличивается в следующих случаях:

- на 100% - на детей одиноких матерей;

- на 50% - в тех печальных случаях, когда родители детей уклоняются от уплаты алиментов, либо в иных случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации, когда взыскание алиментов по тем или иным причинам невозможно; а также на детей военнослужащих, которые проходят военную службу по призыву в качестве солдат, матросов, сержантов и старшин; и кроме них, также курсантов военных образовательных учреждений профессионального образования до того, как они заключат контракт о прохождении военной службы, - п.40 в редакции постановления Правительства Российской Федерации № 169 от 14.02.97.

Ежемесячное пособие на ребенка в повышенном размере для детей одиноких матерей назначается и выплачивается следующим образом:

- когда в свидетельстве о рождении детей либо отсутствует запись об отце ребенка, либо эта запись произведена в принятом порядке по словам матери. При этом заметьте, что при вступлении одинокой матери в брак закон сохраняет за ней право на получение в повышенном размере ежемесячного пособия на детей, которые у нее родились до вступления в брак;

- заметьте также, что если ребенка усыновляет не состоящая в браке женщина, то ежемесячное пособие в повышенном размере назначается ей

алиментов невозможно, так как решение суда - или постановление суда - о взыскании алиментов на детей с лиц, которые обязаны их выплачивать, не исполняется из-за следующих причин:

- отсутствия у них заработка, с которого могли бы быть взысканы алименты хотя бы в минимальном размере в период отбывания этими лицами наказания в каких-либо исправительно-трудовых учреждениях;

- или нахождения их на принудительном лечении по решению суда;

- или розыска их органами внутренних дел на основании определений судов (либо постановлений следственных органов) в связи с уклонением от уплаты алиментов, или привлечения их к уголовной ответственности за совершенные ими преступления, а также по иным основаниям;

- или отсутствия у них заработка во время прохождения судебно-медицинской экспертизы, или нахождения, например, под арестом, а также в некоторых иных случаях;

- или (что, к сожалению, случается все чаще) постоянного проживания этих лиц на территории бывших республик СССР, с которыми у Российской Федерации нет договоров о правовой помощи, которые бы предусматривали процедуру взаимного исполнения судебных решений, а также государств дальнего зарубежья, с которыми Россия также не имеет соответствующих договоров.

**Георгий ХЛЕБНИКОВ,**  
**главный специалист**  
**Минтруда России.**







Говорят, с вредными привычками необходимо бороться. Однако, как утверждает московский врач Алексей АЛЕКСЕЕНКО, понаблюдав за тем, как человек курит, грызет ногти, теревит себя за губу, о нем можно многое узнать.

## ЧТО СКРЫВАЮТ "ЖЕСТЫ ЛЖИ"?

- Как ни странно, но то, что мы называем вредными привычками, наиболее полно отражает нашу сущность. Взять, например, курение. Что и как человек курит - своего рода визитная карточка. Например, если человек спокоен, удовлетворен ситуацией, не испытывает в данный момент никакого стресса, он во время курения будет выдыхать дым прямо перед собой. Чем выше его уверенность в себе, чем лучше его настроение, тем выше он будет выдыхать дым. И наоборот: неуверенный в себе, подавленный, перегру-

человек старается либо соврать, либо просто скрыть правду. Если же это входит в привычку (например, человек, сам того не замечая, постоянно держит руку у рта, подергивает себя за губу, постукивает костяшками пальцев по зубам или подбородку) - будьте уверены: перед вами скрытный тип, склонный к тому же к самокопанию, скорее недоверчивый пессимист, чем дружелюбный оптимист.

Некоторые люди имеют привычку постоянно вертеть что-нибудь в руках. Собеседников эта манера часто раздражает, они начинают относиться к страдающему этой привычкой с недоверием - якобы человек,

## ПОЦЕЛУЙ ЖИЗНИ

Летом все стремятся в воду. Не исключено, что на берегу водоема вы будете единственным человеком, который сможет спасти утопающего. Важно действовать быстро, точно, решительно. А для этого нужно знать, что делать.

В первую очередь научитесь избавляться от самого распространенного и опасного явления, случающегося с купающимися, - судорог.

Судороги - непроизвольные болезненные сокращения мышц. Обычно они возникают при слишком энергичных движениях или длительном плавании в холодной воде. Часто у неопытных пловцов это вызывает страх, они пытаются как можно скорее добраться до берега, не экономя силы и начинают тонуть.

Судороги легко снять самому, если знать некоторые приемы.

Если судороги появились - в мышцах обеих ног - нужно лечь на спину и работать только руками, а по возможности растереть и промассировать мышцы, сведенные судорогой;

- в мышцах бедра - согнуть ногу в коленном суставе и рукой прижать пятку к ягодице;

Крайне важно уметь оказать первую помощь человеку, который едва не утонул. Если пострадавший находится в сознании, его необходимо энергично растереть полотенцем, переодеть в сухое белье и успокоить. По возможности дать горячее питье и проводить домой.

В случае если утонувший не подает признаков жизни, приступайте к его оживлению, отдавая указания окружающим (когда таковые имеются) о срочном вызове "скорой помощи". Пострадавшего кладут животом вниз на согнутое колено так, чтобы голова была ниже грудной клетки, открывают ему рот и обернутыми в платок или марлю пальцами удаляют из него песок, водоросли и тому подобное. Стесняющую одежду (если она есть) снимают некогда - достаточно быстро разорвать ее ворот.

Для удаления воды из дыхательных путей одной рукой удерживают голову за волосы или подбородок, другой - надавливают на грудь.

ше - отстраниться и снова сделать вдох. В это время у "утопленника" пассивно происходит выдох.

Такой же эффект достигается и при дыхании изо рта в нос.

В самом начале проведения искусственного дыхания необходимо заменить газовую среду в его легких, а для этого сделать 8-10 быстрых выдохов в его рот. Далее ритмичные вдувания воздуха делать с частотой 12-15 раз в минуту.

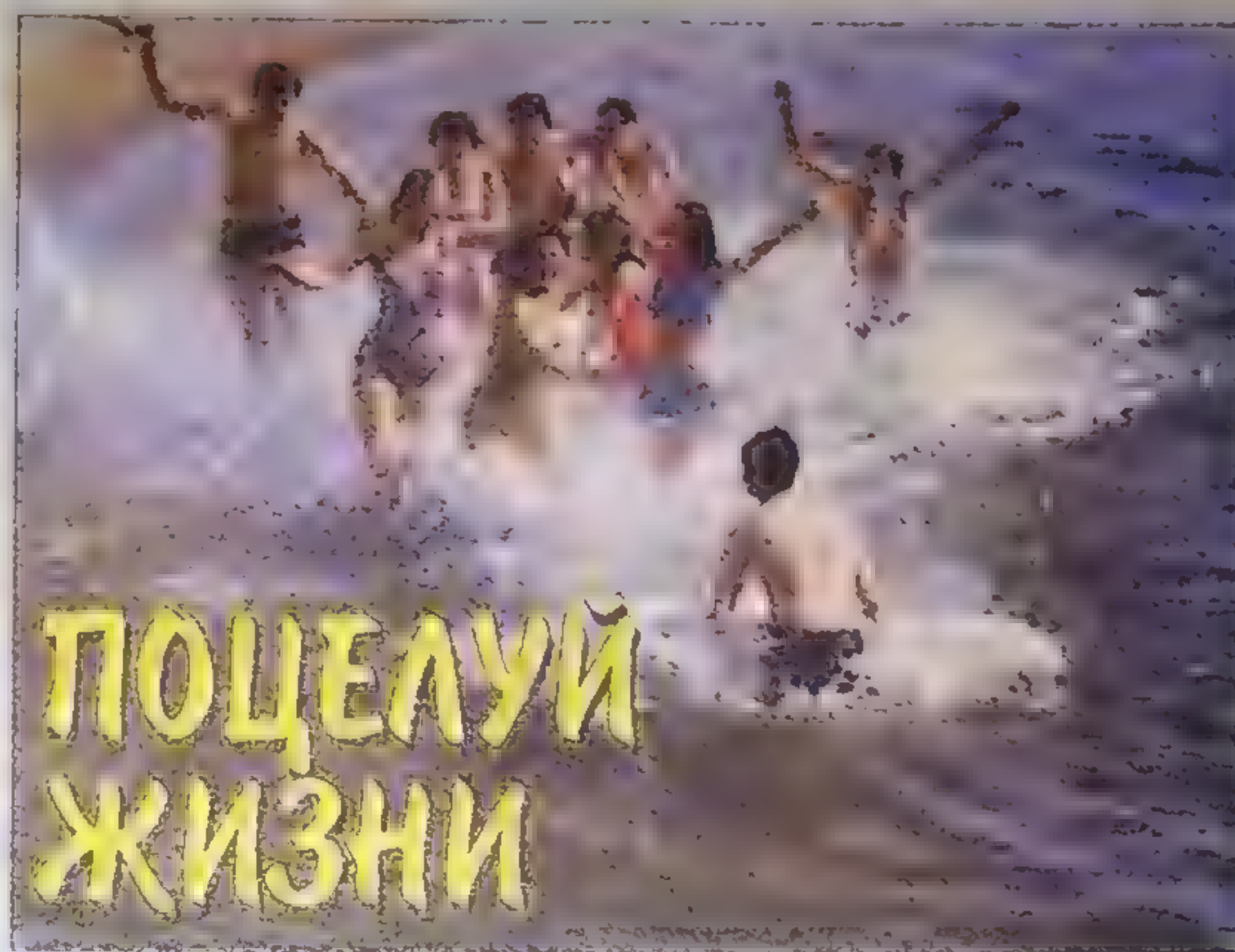
Одновременно с искусственным дыханием нужно делать непрямой массаж сердца. Наложите кисти рук на грудину пострадавшего на уровне нижней трети и толчками сдавливайте ее к позвоночнику, используя силу рук и тяжесть своего тела. Частота надавливаний - 70-80 в минуту.

Массаж сердца нельзя прекращать более чем на 10 секунд. Если спасатель один - вентиляцию легких и массаж сердца надо чередовать: 2 вдувания, а затем 15 надавливаний на грудину. Если спасуют двое, чередуют одно вдувание и 5 надавливаний. Делают это до тех пор, пока у пострадавшего не появятся самостоятельное дыхание и сердечная деятельность или до прибытия врача. Только он может установить факт смерти.

Известны случаи, когда утонувшего удавалось вернуть к жизни через три часа и более с момента оказания первой помощи.

Оказывая помощь детям, учитывайте, что объем легких у них значительно меньше, чем у взрослых. Поэтому доза вдуваемого воздуха должна быть меньше, чтобы не произошел разрыв легочной ткани.

При непрямом массаже сердца у детей нужно учитывать большую подвижность грудной клетки и давить на нее.





каждый проблемами че-

ловек выпустит дым вниз, фактически себе на грудь. Выдох дыма через ноздри к тому же еще свидетельствует о высокой агрессивности: даже если при этом курящий улыбается и ведет непринужденную беседу.

Курящие трубки - обычно более спокойные, обстоятельные люди, нежели любители сигарет. Трубка требует заботы и множества манипуляций: ее надо чистить, набивать, раскуривать... Курильщики трубок обычно делают все это не торопясь, часто с удовольствием. Однако, когда эти манипуляции прерываются во время серьезного разговора, это, скорее всего, будет свидетельствовать о его негативном отношении к предмету обсуждения и о нежелании принять решение в данный момент.

Примерно о том же свидетельствуют манипуляции с очками. Неуверенные в себе, пессимистично настроенные, склонные к рефлексии люди часто грызут дужки очков.

Кстати, привычка "тянуть" что-нибудь в рот (карандаш, ногти, те же очки) - признак нервозности и неуверенности. Если вы заметите эту привычку у человека - скорее всего, у него очень ранимая душа, и он нуждается в поддержке.

Иное дело - манипуляции с лицом: привычка тереть себя за губу, за ухо, поглаживать нос или подбородок, покручивать усы. Иногда это называют "жестами лжи". Если вышеописанные движения воспроизводятся в разговоре - скорее всего,

вместо того чтобы слушать, крутит в руках как что-то безделушку. На самом деле "занятые руки" - попытка создать своего рода защитный барьер. Не уверенный в себе человек рефлексирует, волнуется, но не может произвести жест защиты (скрещенные руки и ноги) или, наоборот, хочет казаться незанятым. Проще говоря, как только человек начинает нервничать и чувствовать себя неадекватным в ситуации, ему хочется чем-нибудь занять руки.

Как вы, наверное, уже заметили, практически все дурные привычки - свидетельства тех или иных комплексов, в основном - неуверенности в себе и заниженной самооценки, даже когда на первый взгляд дело обстоит "с точностью до наоборот". Например, шумный, уверенный в себе (с виду) человек имеет привычку хватать собеседника за пуговицу и что-то весьма авторитетно и напористо ему втолковывать (согласитесь, не очень приятная манера). На самом деле он сомневается в истинности своих аргументов, не верит в то, что его будут слушать, короче - комплексует. Поэтому он бессознательно старается закрепить в интимной зоне собеседника, желая вызвать симпатию и найти взаимопонимание.

Так что к вышеописанным вредным привычкам надо относиться снисходительно. В конце концов это всего лишь безобидная форма самозащиты.

Записал  
Алексей ТУМАНОВ.

Если судороги появились: - в мышцах обеих ног - нужно лечь на спину и работать только руками, а по возможности растереть и промассировать мышцы, сведенные судорогой;

- в мышцах бедра - согнуть ногу в коленном суставе и рукой прижать пятку к ягодице;

- в икроножных мышцах - выпрямить ногу и рукой подтянуть к себе пальцы стоп;

- в мышцах рук - плыть на спине, работая одними ногами, руки приподнять, а кисти непрерывно сжимать и разжимать;

- в мышцах живота - лечь на спину, согнуть ноги в коленных суставах и резко подтягивать их к животу.

После выхода из воды надо энергично растереться, чтобы разогнать кровь, - это снимает неприятные ощущения.

Судороги возникают от излишнего напряжения мышц, поэтому плавать нужно спокойно, плавно. Тому, у кого при плавании часто сводит руки или ноги, нужно на суше делать упражнения на растяжение мышц.

Если судороги появились: - в мышцах обеих ног - нужно лечь на спину и работать только руками, а по возможности растереть и промассировать мышцы, сведенные судорогой;

Для удаления воды из дыхательных путей одной рукой удерживают голову за волосы или лоб, другой - слегка надавливают между лопатками. На эти действия затрачивают не более 30-60 секунд. После этого кладут несчастного на твердую поверхность и приступают к искусственному дыханию.

Наиболее эффективен способ "изо рта в рот", получивший название "поцелуй жизни". У этого "поцелуя" определенная последовательность действий, которую нужно знать.

Во-первых, надо встать на колени у изголовья пострадавшего и запрокинуть ему голову назад. Это в большинстве случаев открывает дыхательные пути. Затем следует зажать большим и указательным пальцами одной руки ему ноздри, сделать глубокий вдох и, плотно прижав свой рот к его открытому рту, выдохнуть. Грудь пострадавшего при этом поднимается. Даль-

нее, если судороги появились: - в мышцах обеих ног - нужно лечь на спину и работать только руками, а по возможности растереть и промассировать мышцы, сведенные судорогой;

При непрямом массаже сердца у детей нужно учитывать большую подвижность их грудной клетки и давить на середину грудины - диафрагма у них расположена выше, чем у взрослых. При каждом толчке смещают грудину к позвоночнику на полтора-два сантиметра (у взрослых - на 3-4 см). Руки держат под прямым углом к туловищу, после каждого толчка руки расслабляют, но от грудины не отнимают. Пальцами кистей грудной клетки не касаются. Частота надавливаний у взрослых и детей одинакова.

Подготовила  
Людмила ОСОКИНА.

## ЛОВИ МОМЕНТ УДАЧИ

Человек мыслит более четко и безошибочно в дни с высоким атмосферным давлением, утверждают, по сообщению агентства "Пресс Экстра", японские ученые.

При падении давления мыслительные процессы замедляются, а память ухудшается.

В свою очередь канадские специалисты, соглашаясь с японцами, добавляют: в дни падения атмосферного давления резко увеличивается число дорожных ЧП, а операторы, работающие на компьютерах, ошибаются значительно чаще.

фессиональных обязанностей.

5. Стимулируйте любые формы обучения и повышения квалификации.

6. Давайте подчиненным работу, позволяющую максимально проявлять их способности.

7. Поощряйте все виды творчества.

## ПОГЛАДЬ, НАЧАЛЬНИК!

В условиях кризисной экономики заметно сужаются возможности финансового стимулирования персонала. Как же в таком случае побуждать работников к достижению целей фирмы? Извечная проблема мотивации становится в подобные периоды особенно острой, утверждает "Пресс Экстра".

Интенсивные поиски и исследования привели психологов к выводу о необходимости привлечь внимание руководителей к удовлетворению так называемых психогенных потребностей, то есть потребностей в психической безопасности, взаимопонимании, самоутверждении и др.

На основании этого болгарский специалист по управлению Георгий ТОНЧЕВ предложил ряд правил, руководству-

ясь которыми можно значительно повысить мотивацию персонала, не затрачивая на это больших финансовых ресурсов. Вот некоторые из них.

1. Привлекайте подчиненных к обсуждению целей их работы.

2. Предлагайте подчиненным содержательные задания.

3. Давайте подчиненным работу, связанную с общением.

4. Поддерживайте образование неформальных групп, если они не мешают выполнению про-





## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

Содержание даже таких традиционных животных, как собаки и кошки, вызывает массу вопросов. На некоторые из них мы попросили ответить специалистов: начальника Санкт-Петербургского городского клуба служебного собаководства Владимира Аркадьевича АЛЕКСАНДРОВА и начальника отряда профилактики бешенства городского ветеринарного центра Георгия Альбертовича АТАНАСЯНА.

**- Во время течки моя ко-  
ли сорвалась с поводка, "со-  
грешила" с дворнягой, а по-  
том пришлось пристраивать  
щенков. Есть ли какое-ни-  
будь средство типа кошачь-  
его "Контрасекса", чтобы  
умерять любовный пыл со-  
бак?**

- К сожалению, таких средств не существует. У сук периодичность течки - один-два раза в год. И чтобы в это время не происходило незапланированных контактов с кобелями, нужно выгуливать собак только на поводке. В подобных ситуациях все зависит от дрессированности и послушания четвероногих питомцев.

В Европе и мире распространены стерилизация и кастрация собак, если они не предназначаются для разведения. Если эту проблему не решить из-за мнимой жалости к собаке, то потом придется решать проблемы со щенками.

**- Если во время течки  
надевать на собаку трусы  
или памперсы, убережет ли  
это от покушения со сторо-  
ны кобелей?**

- Гигиенические трусы могут уберечь домашнюю обстановку от нежелательных следов, но никак не уберегут суку от нежелательной беременности. Случайный "кавалер" легко справиться с этой деталью туалета, которая промышленно-

линька - естественный процесс: с изменением окружающей температуры меняется структура шерсти. Если дома постоянно очень тепло, у "шерстяных" собак (не приспособленных к содержанию в домашних условиях) период линьки сдвигается, раньше начинается, позже заканчивается.

Но если линька затяжная, особенно у кошек, - это патология: либо не хватает витаминов и микроэлементов, либо они не усваиваются по каким-либо при-

шерсти, почаще вычесывайте своих питомцев, обеспечьте им полный комплекс витаминов и микроэлементов и проверьте состояние их здоровья.

**- Вучаемся от выходов  
кошки: по ночам орет бла-  
гим матом, требует кота.  
Никакие таблетки "Контра-  
секс" не помогают. Что де-  
лать?**

Для решения сексуальных проблем ранее мурлыки есть два варианта: щадящий - контрацептивы и радикальный - сте-



чинам. Основной причиной потери шерсти является недостаток витамина группы В, но это может быть и заболевание.

Многие владельцы часто купают животных и вымывают "жи-

рилизация. Но вы должны учесть, что ни один из контрацептивов не является безвредным для животного, если применяется без контроля врача. При подборе препарата нужен индивиду-  
альный подход, может быть,



Первая заповедь больного - это скажут вам все врачи - не заниматься самолечением. Абсолютно справедливо это и для ваших четвероногих питомцев. Не стоит слушать "знатоков", если у вас (вернее, у вашей Жучки) есть подозрение на какое-нибудь заболевание, надо по возможности быстро обращаться в ветеринарную клинику. Можно лишь оказать собаке то, что на языке специалистов именуется первой доврачебной помощью. Вот что говорит по этому поводу кандидат зоотехнических наук, ветеринарный врач Людмила АЛЕКСЕЕВА.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

- Иметь дома аптечку первой помощи необходимо. Никаких особо дефицитных лекарств она содержать не должна, так же как и нет необходимости собирать ее из сильнодействующих препаратов специального назначения. В принципе для оказания первой доврачебной помощи вы вполне можете обойтись простыми "человеческими" лекарствами. Итак, с чего начать?

Первым делом антисептики и кровоостанавливающие средства. Применяются при ранах, порезах, любых повреждениях кожных покровов. Это йод, трех-

процентный раствор перекиси водорода, марганцовый раствор. Если у вас есть домашние средства, которыми вы пользуетесь, это тоже хорошо. Особенно это касается таких заболеваний, как чумка, энтерит, гепатит, пироплазмоз. Чумку домашними средствами без консультации с врачом ни диагностировать, ни вылечить невозможно. Симптомы ее размыты и характерны для некоторых других болезней. Конъюнктивит, обильные выделения из носа, повышенная температура должны вас сразу же насторожить. А если к этому еще добавится тремор (дрожание) кожных покровов...

Энтерит - остротекущее вирусное заболевание, при кото-



...как не уберегут суку  
...матерной беременно-  
... Случайный "кавалер" легко  
справится с этой деталью туа-  
лета, которая промышленнос-  
тью не выпускается. Это дела-  
ют частные фирмы, шьющие  
одежду для собак и прочие ак-  
сесуары.

- **Что делать, чтобы со-  
бака меньше линяла? Дома  
- просто беда: везде соба-  
чья шерсть...**

- Обычно собаки линяют  
дважды в год: весной и осенью.

чинам. Основной причиной по-  
тери шерсти является недоста-  
ток витамина группы В, но это  
может быть и заболевание.

Многие владельцы часто ку-  
пают животных и вымывают "жи-  
ропот" (выделение сальных же-  
лез), нарушая тем самым жиро-  
вой баланс. Кошек купать нужно  
очень редко, они сами себя вы-  
лизывают. А по срокам "помыв-  
ки" собак существуют нюансы в  
зависимости от породы.

Чтобы в доме было меньше

рилизация. Но вы должны учесть  
что ни один из контрацептивов  
не является безвредным для  
животного, если применяется  
без контроля врача. При подбо-  
ре препарата нужен индивиду-  
альный подход, может быть,  
"Контрасекс" вашей киске не  
подходит, поэтому и не совсем  
эффективен. Здесь требуется  
профессиональный подход, об-  
ратитесь к ветеринару.

**Вопросы задавала  
Людмила ОСОКИНА.**

ловеческими" лекарствами.  
Итак, с чего начать?

Первым делом антисептики  
и кровоостанавливающие сред-  
ства. Применяются при ранах,  
порезах, любых повреждениях  
кожных покровов. Это йод, трех-  
процентный раствор перекиси  
водорода, "зеленка". Перевя-  
зочный материал - бинты, вата.  
Неплохо также иметь эластич-  
ный бинт и бумагу для компрес-  
сов. Затем - обезболивающее:  
анальгин, но-шпа. Эти препа-  
раты лучше иметь в ампулах,  
так как таблетки собаки усваи-  
вают хуже. Если у вас нет прак-  
тики, то инъекции лучше делать  
подкожно. Также необходимо  
иметь в аптечке антигистамин-  
ные препараты - супрастин,  
димедрол, тавегил. Это помо-  
жет вашему питомцу при любых  
аллергических проявлениях, в  
том числе и при укусах пчел.

Редкая собака не подхва-  
тывает какие-нибудь объедки  
на улице, особенно в сельской  
местности. Значит, вам потре-  
буется держать под рукой про-  
стейшее желудочное: активи-  
рованный уголь. Штука это аб-  
солютно безопасная, является  
отличным абсорбентом для  
большинства токсинов, в день  
собаке при отравлениях можно  
скармливать до 10 таблеток.  
Неплохо также иметь левоми-  
цетин. Это антибиотик широко-  
го спектра действия для борь-  
бы с желудочно-кишечными  
инфекциями. Не помешает и  
бисептол - для борьбы с инфек-  
циями мочевыводящих путей.

Сердечные средства - суль-  
факамфокаин, валокардин -  
иметь под рукой необходимо,  
но применять лучше по назна-  
чению врача. Первая помощь  
при перегреве, охлаждении,  
поражении электротоком, сол-  
нечном ударе - такая же, какую  
обычно оказывают людям.

Но если с травмами, отрав-  
лениями и тому подобным все  
более или менее ясно, то с  
инфекционными болезнями бо-

лые выделения из носа, повы-  
шенная температура должны  
вас сразу же насторожить. А  
если к этому еще добавится  
тремор (дрожание) кожных по-  
кровов...

Энтерит - остroteкущее ви-  
русное заболевание, при кото-  
ром характерны частые позывы  
к рвоте, понос. Собака может  
погибнуть от обезвоживания  
организма, так как вся выпитая  
ею вода тут же извергается на-  
ружу. В подобной ситуации в  
качестве первой помощи мож-  
но порекомендовать инъекцию  
церукала (этот препарат пре-  
кращает рвотные позывы) и  
физраствор, глюкозу подкожно  
- если умеете. В любом случае  
необходимо срочно обратиться  
к ветеринару. А вообще луч-  
шее средство для борьбы с  
инфекционными болезнями -  
своевременная прививка.

В аптечке для четвероного-  
го друга также необходимо  
иметь небольшой инструмен-  
тарий: ветеринарный термо-  
метр, шприц, пипетку, ножни-  
цы (лучше специальные, изог-  
нутые) для выстригания шер-  
сти вокруг места травмы. Кста-  
ти, в случае серьезной травмы,  
открытой раны, полученной, к  
примеру, в драке с другой со-  
бакой, когда необходимо нало-  
жение швов, здорово может  
выручить специальный ветери-  
нарный спрей-анастетик.

Последнее, о чем нельзя не  
упоминать, - глисты. Раньше  
рекомендовалось ежегодно  
проводить профилактику, скар-  
мливая собаку какой-нибудь пи-  
рантел или декарис. Я посове-  
товала бы не ограничиться этим,  
а раз в квартал относить в вет-  
клинику анализ. Стоит это не-  
так уж и дорого, около 30 руб-  
лей, зато врач подберет вам  
(при обнаружении глистов)  
именно то лекарство, которое  
необходимо.

Замисал  
Алексей ТУМАНОВ.

## ЛАЗЕЙКА ДЛЯ КОТА

У каждого в деревенском  
доме есть четвероногий друг -  
кот, уничтожающий грызунов.  
Чтобы кот лазил в подвал, мож-  
но выпилить специальное от-  
верстие в полу возле печки.  
Зимой, если это отверстие не  
загородить, то холодный воз-  
дух сквозняком проникает в  
теплый дом. Чтобы этого не  
происходило, возьмите ров-  
ный нетолстый кусок резины и  
вырежьте его примерно на  
1-1,5 см шире выпиленного от-  
верстия и прибейте его с од-  
ной стороны над этим отвер-  
стием

Предварительно сделайте  
в резине отверстие диаме-  
тром примерно 1 см, в которое  
будет попадать свет, и живот-  
ному будет легче ориентиро-  
ваться на выход из подвала.

И последнее главное усло-  
вие - натренируйте кота, пока-  
зав, как открывается и закры-  
вается эта лазейка. Сначала  
животное может головой "про-  
бивать" вход, но вскоре пой-  
мет, что проще открыть лап-  
кой, а закроется он сам.

**Виталий ЗАДКОВ.  
д. Лубяны  
Костромской области.**

## ПУСТЬ ГРЕЕТСЯ!

Кот лежит на столе и теребит  
кладёт на батарею, греет. Не  
вредно ли это для кота?

**Елена ЛОМАКИНА,  
Киров.**

Кот, конечно, знает, что ему полезно,  
а что вредно. Вообще животные, в  
том отношении "умнее" людей. Так  
что, если коту хочется согреть голо-  
ву, не мешайте ему. Ничего страшного  
ему не будет.

**Людмила АЛЕКСЕЕВА,  
ветеринар.**



# ДРУГ ДОМА

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

№14/102  
1999

выходит  
два раза  
в месяц

## ЯГОДНАЯ СНЕДЬ

Ловя, нет проще занятия, чем сбор лесных ягод. Однако и тут существуют свои правила, тонкости и секреты.



### ПОД ЗОНТОМ - ЗА ТВОРОГОМ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Напоминаем, что награда победителям составляет **300 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 13 лучшими признаны рецепты творожных блюд, присланные **Ольгой Александровной НИКОЛАЕВОЙ** из г. Арзамас Нижегородской области. Нам показались особенно актуальными советы настоящего мужчины из г. Похвистнево Самарской области **Николая Михайловича КОРНИЛОВА**, как починить сломавшийся зонтик, как за ним правильно ухаживать.

Поздравляем с заслуженной победой!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию по новому адресу - 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3 - свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

### ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



Галина Павловна  
ЗАДКОВА



Екатерина БАРАНОВА  
с сыном Германом и мужем Алексеем

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет



Кажется,  
Однако  
и сейчас



Грибника, как правило, петухи будят, а вот ягоднику можно не торопиться. Ведь рано утром по ягоду не ходят, так как снимешь ее с росой - размякнет, раскиснет еще по дороге. В жару тоже не стоит спешить со сбором - обожженная, изнуренная солнцем ягода (особенно земляника) быстро морщится, вянет.

Сбор ягод - довольно утомительная и однообразная работа. Поэтому вдвоем собирать сподручнее - можно и словечком шутливым перекинуться, и поделиться домашними новостями. Ягодник с опытом, как правило, имеет две емкости - одну большую, которая стоит где-нибудь в стороне, и вторую небольшую (например, пол-литровую банку), которая на шнурке болтается на груди.

У каждой ягоды свои заветные места и свое время сбора. Земляника любит солнечные полянки, малине сопутствуют высокие травы - чаще всего крапива, черничник встречается в основых лесах. Клюква, растущая на болоте, не боится ни сы-

рой, ни морозной погоды, а потому ее собирают даже весной после схода снега. "Перезимая", потерявшая острую кислоту, клюква в это время, когда и в помине нет других ягод, особенно желанная добыча для ягодников всех мастей.

С особенной охотой, например, в Сибири ели черемуху, что выражалось словом "приначумкаться" (напитаться досыта). Существовала даже такая загадка. "Не гни меня, не ломи меня, лажь на меня и приначумкайся" Черемуху употребляли в свежем виде, а также топили в молоке. Издавна на Урале и в Сибири сушеные ягоды черемухи перемалывали на муку. Черемуховую муку запаривали и смешивали с маслом, сметаной. Получался отличный крем. Разбавив муку водой, из нее делали начинку или приправу к пирогам, блинам, оладьям.

В некоторых местностях из свежих ягод калины в старину приготавливали блюдо, которое называлось "кулагой". Просеяв через сито, сыпали ржаную муку в большой горшок, добавляли необходимое количество ягод и наливали кипящую воду, после чего растирали с мукой в жидко-

ватое тесто. Потом горшок замазывали пресным тестом и ставили в истопившуюся печь до утра. В пищу употребляли холодную с хлебом.

На юге весьма желанной добавкой к плову, мясным блюдам был барбарис. Не пренебрегали и острыми приправами из диких ягод. Вот как можно, например, сделать ягодный соус к мясу или рыбе (особенно заливной). Черную смородину, бруснику, клюкву растирают с сахаром (пол столовой ложки на кружку ягод), добавляют измельченный чеснок, соль и перец по вкусу. Если ягоды не совсем спелые, их предварительно слегка проваривают в воде.

Немногие знают, что, скажем, рябину или калину можно мариновать, солить под гнетом, как грибы. Кстати, моя мать всегда в соленые грибы чуть ли не горстями кладет черноплодную рябину. И нередко случается так, что очередную рюмку гости закусывают не грибами, а этими черными солено-пряными ягодами, которые многим напоминают вкус экзотических оливок.

Владимир СУПРУНЕНКО,  
этнограф.

Галина Павловна  
ЗАДКОВА

Екатерина БАРАНОВА  
с сыном Германом и мужем Алексеем

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **1500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, **кому больше повезет**, при помощи компьютера будут определены счастливчики - десять читателей, которым достанутся призы по **150 рублей**.

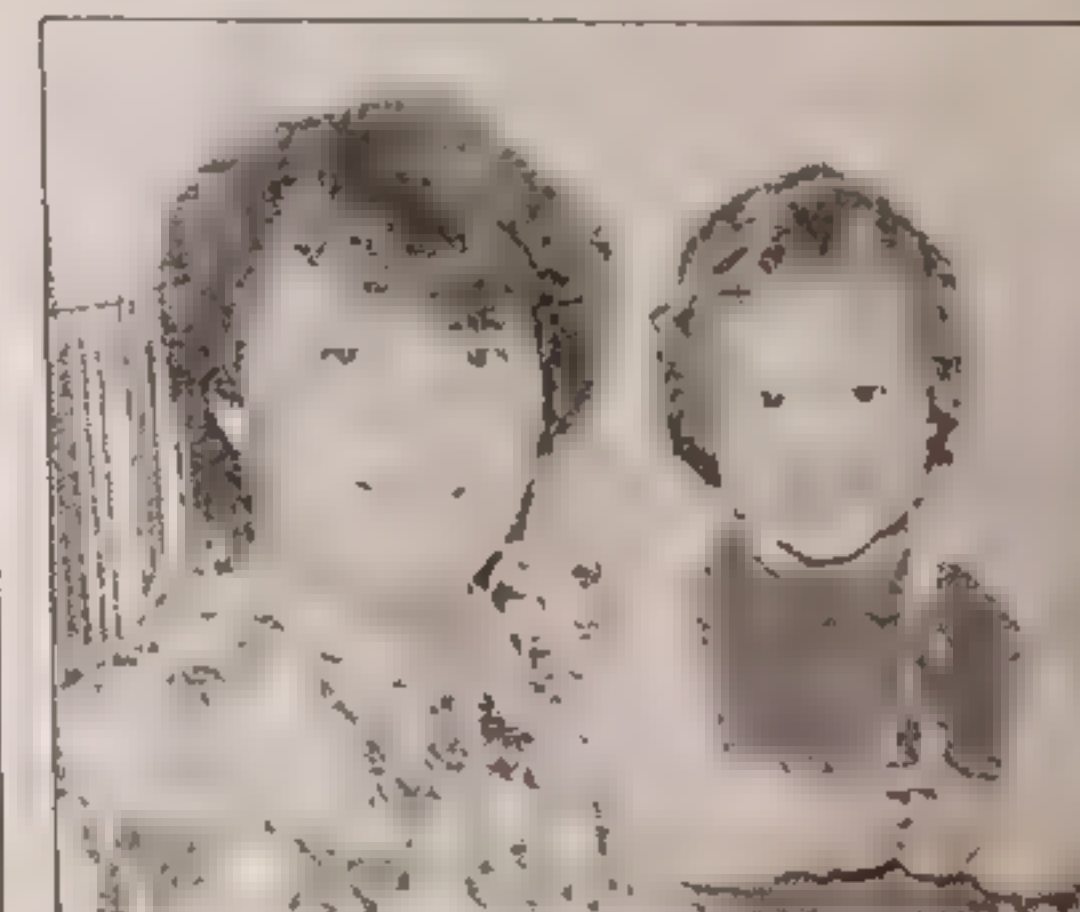
Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до указанной в купоне даты, в данном случае - **до 20 августа 1999 года**. Если есть желание, присылайте свои фотографии.

А теперь подведем итоги.

После розыгрыша анкет из 10-го номера "Друга дома" в счастливую десятку попали Екатерина Юрьевна БАРАНОВА из Самары, Юлия Викторовна БОРИСОВА из г. Стерлитамак, Башкирия, Лидия Владимировна ЕРМОЛАЕВА из Димитровграда Ульяновской области, Галина Павловна ЗАДКОВА из д. Лубяны Костромской области, Ольга Петровна КОТРЕХОВА из д. Песенец Архангельской области, Владимир Александрович КРАЙНОВ из пос. Аксубаево, Татарстан, Лариса Витальевна ЛЕБЕДЕВА из Звени-



Лидия ЕРМОЛАЕВА  
и ее дочери: Лена, Зина  
и Анечка



Ольга КОТРЕХОВА с дочкой



Юлия БОРИСОВА

города Московской области, Елена Евгеньевна ЛОМАКИНА из Томска, Ирина Александровна ЛУШПА из Тамбова и Нина Александровна МЕНЮШИНА из Москвы.

Поздравляем победителей!

"Друг дома" № 14

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 20.08.99 г.





Часто бывает, что день рождения ребенка взрослые воспринимают просто как повод собраться, посидеть, выпить - причина-то более чем уважительная. А дети, получив с утра кучу подарков от родителей, чуть позже - от гостей, скучают. И весь праздник ассоциируется у них с шумным застольем взрослых, на котором они фактически чужие. Не потому ли дети так спешат "вырасти": сесть за стол и выпить рюмку вина?

Празднование дня рождения - одна из важнейших для маленького человечка семейных традиций, и задача родителей - дать ему понять, что он член семьи, что он столь же причастен к празднику, тем более что день рождения все-таки его.

Прежде всего не стоит акцентировать внимание на подарках. Ребенок должен ожидать гостей не ради игрушек, которые они ему наверняка принесут, а ради самого процесса: гости - это радость и веселье.

Накануне праздника позвольте ребенку принять участие в подготовке - в уборке квартиры, в приготовлении теста для пирогов... Даже если он убирает игрушки "со скрипом", достаточно превратить этот процесс в игру под названием "ждем гостей", и ребенок с удовольствием в нее включится.

Перед приходом гостей можно порекомендовать ребенку надеть "что-нибудь праздничное" - причем это самое "праздничное" он должен выбрать сам. Обратите его внимание, что и папа, и мама стараются принарядиться.

## НЕ ЗАБЫТЬ ОБ ИМЕНИННИКЕ

Дарить подарки сразу не следует. Скажите ему, что вот, мол, сядем за стол, поздравим его, тогда дойдет дело и до подарков.

Итак, пришли гости, все идет к столу. Даже если обычно ребенок ест отдельно от взрослых, в этот день его лучше взять с собой за стол.

Отзвучали поздравления, все выпили за здоровье "новорожденного", и вот тут-то он вспоминает о подарках. Потяните еще немного - надо, мол, сначала покушать. Кстати, учтите, что дети наедаются гораздо быстрее, и очень скоро "новорожденному" за столом становится скучно - хочется вылезти, побегать, поиграть. Вот теперь и пришла пора вручать подарки. Все-в ближайшие час-полтора ребенок будет маяться от чего угодно, только не от скуки.

Следует помнить, что дети очень хорошо чувствуют дух компании, и если взрослые начинают, развеселившись шуметь, ребенок заражается общим весельем и начинает потихонечку "ходить на голове". Надо постараться отследить этот момент и, оторвавшись от застолья, предложить ему какую-нибудь "тихую забаву": почитать книжку, еще раз вместе рассмотреть полученные подарки, на худой конец поставить кассету с мультиками. Причем надо не отправлять его в соседнюю комнату "смотреть телевизор", а именно предложить посмотреть что-нибудь вместе. Причем неплохо, если время от времени вас будет сменять рядом с ребенком кто-нибудь из гостей - имениннику будет приятно, что на него обращают внимание и разделяют его интересы.

А чтобы малыш почувствовал себя хоть чуточку хозяином праздника, привлечите его для помощи - например, раздать гостям

хлеб, салфетки, принести с кухни что-нибудь "безопасное": например, пластиковую бутылку с напитком. Попросите его показать гостям фотографии. Единственное, в чем его следует мягко "осаживать" - это когда он начинает говорить на повышенных тонах: возбуждаясь, "заходясь", ребенок бессознательно начинает повышать голос, а крича, "заводится" еще больше. И не стоит позволять ему хватать со стола куски на бегу: пусть лучше на столе стоит его тарелка и, как только у него возникнет желание что-

нибудь съесть, сажайте его за стол.

Проводив гостей, в качестве завершающего штриха попросите "маленького хозяина" помочь навести в квартире порядок. Именно помочь, потому что даже самый заядлый пятилетний нонконформист, отказывающийся делать именно потому, что сделать попросили, охотно соглашается помочь. И даже если он при этом уронит пару тарелок - не ругайтесь: ведь не по шалости же, а из излишнего рвения...

**Алексей ТУМАНОВ.**



В школе Альберт Эйнштейн учился неважно, чаще получал плохие, чем хорошие отметки. Никто не считал его способным учеником. Но он был гений, а гениальность - такая стихия, которая хочешь не хочешь обязательно проявится. Иначе обстоит с талантом - его нужно вовремя заметить, развивать, воспитывать и подпитывать, не дать ему заглохнуть, не загубить. И делать это надо с младых лет.

**НЕ СОМНЕВАЙТЕСЬ:  
ВАШ РЕБЕНОК  
ТАЛАНТЛИВ**

Не существует детей, изначально совершенно лишенных способностей. Но их, увы, легко сделать такими, развить в них комплекс неполноценности, если каждый раз устраивать скандал из-за плохой отметки. Лучше подойдите к проблеме с другого бока, советует польский психолог **Иоанна БОРАК-КВАПИШ** на страницах журнала "Кобета и жиче".

Родители, внимательно наблюдайте за своим ребенком, и вы заметите его реакцию на разные раздражители. И благодаря этому сможете выявить его способности. Если ваш малыш охотно слушает музыку, подыгрывает ей в такт - это уже сигнал. Пусть слушает Моцарта, Шопена, пусть с вашей помощью особенно полюбит какую-нибудь музыкальную пьесу. Только никакого принуждения! Иначе влечение к музыке будет погублено в зародыше. Пока ему только 3, 4 или 5 лет, пусть просто слушает музыку. Через год-два можно записать его в музыкальный кружок. И давайте не будем требовать чтобы в такой же степени как музыкой, он интересовался



Перед приходом гостей можно порекомендовать ребенку надеть "что-нибудь праздничное" - причем это самое "праздничное" он должен выбрать сам. Обратите его внимание, что и папа, и мама стараются принарядиться.

го-нибудь из гостей - имениннику будет приятно, что на него обращают внимание и разделяют его интересы.

А чтобы малыш почувствовал себя хоть чуточку хозяином праздника, привлечите его для помощи - например, раздать гостям

дядя", ребенок бессознательно начинает повышать голос, а крича, "заводится" еще больше. И не стоит позволять ему хватать со стола куски на бегу: пусть лучше на столе стоит его тарелка и, как только у него возникнет желание что-

зывать, делая попросили, охотно соглашается помочь. И даже если он при этом уронит пару тарелок - не ругайтесь: ведь не по шалости же, а из излишнего рвения...

**Алексей ТУМАНОВ.**

су. Только никакого принуждения! Иначе влечение к музыке будет погублено в зародыше. Пока ему только 3, 4 или 5 лет, пусть просто слушает музыку. Через год-два можно записать его в музыкальный кружок. И давайте не будем требовать, чтобы в такой же степени, как музыкой, он интересовался математикой.

Если ваш ребенок много и охотно рассказывает, испытывает потребность рассказывать, не смейтесь над ним, не называйте болтуном, а попробуйте эту потребность развить. Читайте ему хорошую литературу, запишите его рассказ. Как знать, быть может, он станет писателем? Если его увлекает магия чисел, старайтесь показать ему все их необозримое богатство и разнообразие, их смысл. А если его увлекает возня с кубиками? Давайте поддержим в ребенке любое проявление интереса к окружающему миру и его возможностям.

Нужно решительно отказаться от постоянных упреков: "Почему ты ничего не делаешь как следует?", "Посмотри, как хорошо учится Владик, а ты снова принес двойку!" или "Вечно у тебя все из рук валится!", "Вечно ты все забываешь!" В противном случае вы не только не откроете в вашем ребенке искру таланта, но и разовьете комплексы, с которыми он будет мучиться всю жизнь. Он рискует вырасти человеком, который будет всегда считать себя хуже других и никогда не решится соперничать с кем-либо и проявить свои способности.

Не позволяйте и учителям развивать подобные комплексы в вашем ребенке. Постарайтесь внушить им, что если он не блещет в родном языке или в математике, то, скажем, в биологии учительница и сама может узнать от него много для себя интересного. Сделайте учителей своими союзниками в воспитании молодого таланта.

**Вадим АВДЕИЧЕВ.**

# НИКТО НЕ ЛЮБИТ ПЕРЕМЕН

**Большинство детей ненавидит перемены, однако существует масса способов помочь им приспособиться как к незначительным изменениям, так и к новым условиям жизни.**

Вашему малышу три-четыре года. Он соглашается надевать только одни, любимые, штанишки, категорически отказывается ходить в детский сад и требует на ужин любимый суп. Просто он не любит перемены - в еде, одежде и образе жизни.

Почти все дети, попадая в новые, непривычные ситуации, испытывают неловкость и страх, однако некоторые малыши переживают смену обстановки глубже, болезненнее и дольше других. В результате процесс приспособления к новым условиям превращается для них в настоящую пытку.

Таких детей психологи объединяют под термином низкая приспособляемость. Они привыкают к определенным видам

деятельности и к определенному образу жизни, и им трудно переключиться на что-либо другое.

Такие дети с трудом идут на контакт со сверстниками. К тому же воспитатели и учителя зачастую недооценивают способности предпочитающих не выделяться из толпы детей. Это, в свою очередь, может отрицательно сказаться на самооценке ребенка и на его способности запоминать новый материал.

Тем не менее это не означает, что малышу нельзя помочь. Именно помощь и поддержка понимающих родителей могут научить ребенка справляться со своими страхами. Если вашему малышу требуется время для того, чтобы приспособиться к

переменам, необходимо следовать следующим советам.

**Не торопите и не давите.** Если вы хотите, чтобы ребенок смирился с необходимостью посещать детский сад, отведите его туда заранее: представьте воспитателям, покажите территорию, познакомьте с детьми. На протяжении нескольких дней посещайте детский сад вместе с ним, не оставляя его одного. Пусть он привыкнет, прежде чем останется на целый день без поддержки родителей. Главное - будьте терпеливы.

**Установите график.** Регулярный распорядок дня, включающий приемы пищи, сон и разнообразные занятия, очень помогает ребенку, испытывающему трудности с адаптацией к переменам.

**Будьте строги, но справедливы.** Вместо того чтобы отдавать короткие приказы типа "Немедленно положи игрушки и быстро садись за стол!", помогите ребенку переключиться на другое занятие строгим, но спокойным предупреждением: "У тебя еще десять минут на игры, а потом мы садимся обедать". Это также даст ребенку возможность понять, что позже он сможет вернуться к игре.

**Избегайте сюрпризов.** В то время как большинство детей радуется неожиданному решению родителей отправиться вместе с ними на прогулку в парк или в гости, ребенка, пугающегося внезапных перемен, лучше предупредить заранее. Объясните ему, что и в какой последовательности вы намереваетесь делать, иначе он может заупря-

миться или начать капризничать.

**Почаще репетируйте.** Научите ребенка правильно знакомиться, глядя в глаза собеседнику, и не бояться новых знакомых. Объясните, когда нужно улыбаться, как правильно представляться, какие вопросы задавать. Репетируйте с ребенком как можно чаще, обращая учебу в игру. Попросите его показать, как нужно приглашать друга в гости, как отвечать учителю, как высказывать свое мнение.

**Помогите понять.** Если ребенок не хочет отправляться в гости или ехать на дачу, напомним ему о том, как раньше он отказывался идти, например, в зоопарк, и как потом ему там понравилось. Возможно, ребенок поймет, что был не прав и что его страхи безосновательны. Вспомнив о том, как весело было в зоопарке, он, скорее всего, согласится и на дачу.

**Обратитесь к взрослым.** Не стесняйтесь беседовать с воспитателями, учителями, мамами детей, с которыми играет ваш малыш. Объясните, что вашему ребенку требуется время для того, чтобы познакомиться с другими детьми, что, прежде чем начать участвовать в игре, он должен некоторое время наблюдать за происходящим со стороны. Попросите не заставлять его сразу же включаться в новое для него занятие, например танцы или пение.

**Людмила СТУПАКОВА,**  
психолог.

## Игровая газета для всей семьи Призовой фонд каждого номера - 5000 рублей

Подписавшись на "Фаворит", вы обязательно получите газету вовремя. А значит - у вас будет достаточно времени, чтобы ответить на призовые кроссворды, решить логические задачи или ребусы. В каждом номере также свежая информация из всех уголков мира: политика, история, светская хроника и тайная жизнь знаменитостей. Читайте и выигрывайте! Время работает на вас.

Индекс - 40856 в Объединенном  
ПРФ по связи и информатизации "Подписка-99"



# ВЫГНАТЬ ВСЕГДА УСПЕЕТЕ



**Юрий ПРОКОПЕНКО,**  
сексопатолог,  
кандидат  
медицинских  
наук,  
обозреватель  
"Друга дома".

*Сын привел домой подругу, сказал: "Жить будет у нас, а расписываться пока не будем". Что делать? Выгнать?*

**Людмила Николаевна.**  
г. Стерлитамак,  
Башкирия.

Не рубите сплеча, попробуйте взглянуть на ситуацию глазами сына. Конечно, воспитание может решительно настаивать вас против такого решения брачных проблем, но ведь и раньше существовало понятие "гражданский брак". Даже жена Хрущева не была с ним официально зарегистрирована, однако пользовалась всеми правами и обязанностями жены. За рубежом почти официально существует понятие "пробный брак" - неофициальное сожительство мужчины и женщины. Есть в нем и плюсы, и минусы.

Например, если нет штампа в паспорте и всех прав и обязанностей, связанных с этим, людям гораздо легче и проще расстаться, если партнеры обнаружили множество неудобных черт друг в друге. С другой стороны, можно пробным браком прикрывать чрезмерно ак-

тивное сексуальное поведение, говоря, что женщины, которые меняются каждые три дня, - просто неудавшиеся кандидаты на роль жены. Ощущение "пробности" и возможной временности сожительства может заставлять человека более ответственно относиться к своим супружеским обязанностям, как обычно бывает, если настроен на то, что кто-то тебя контролирует. А может, и наоборот, ослабить внутренние связи между потенциальными супругами - чего зря надрываться, если это сосуществование может прерваться в любой момент. Кого-то пробный брак принуждает воздерживаться от беременности, а кого-то, наоборот - поспешить с этим, чтобы заставить партнера оформить брак.

Словом, сколько людей - столько и вариантов. Но есть и одно общее - это личное дело каждого. Конечно, вы - мать, и ваш сын навсегда останется для вас тем мальчиком, которого хочется защищать и наставлять. Но в то же время он - взрослый и самостоятельный мужчина, сам строящий свою судьбу. Попробуйте выяснить причины его непривычного для вас решения. Возможно, вы согласитесь, что в той ситуации, которую видит он, его решение более правильное, чем кажется вам со стороны.

Конечно, могут быть разные, порой совершенно непредсказуемые варианты. От "мы не можем терпеть, а ее мама паспорт не дает" до "я в ней совершенно не уверен, так чего деньги на свадьбу тратить" или "она не хочет меня связывать". Но даже если вам покажется, что вы можете предложить более приемлемый вариант поведения, помните, что все-таки окончательное решение будет

за сыном. Как в детстве нельзя полностью оградить ребенка от синяков и шишек, так и взрослые дети в основном учатся на своих ошибках.

Чего вы добьетесь, выгнав подругу? Сын может уйти вслед за ней, а может отдалиться от вас, стать чужим в собственном доме. Или вы хотите выгнать обоих? Тоже можно потерять сына. Во всяком случае, вы нарушите те контакты, которые нарабатывались в детстве и юности, которые, естественно, связывают мать и сына. Не лучше ли, чтобы то, чему быть, протекало под вашим присмотром, и можно было откорректировать нечто важное в отношениях между молодыми. Знаете, как советуют психологи родителям подростков: пусть лучше они будут беситься со своими друзьями у вас дома, чем где-то в подворотне с неизвестной компанией. И действительно, дети, которые приводят друзей домой, более держатся в рамках приличий, чем те, кто "тусуется" на стороне. Вот и вы попробуйте, оставаясь сыну другом и наставником в непривычной для вас ситуации, сделать все, чтобы она не вышла за нормальные рамки.

А кстати, что говорит девушка, хочет ли она замуж за вашего сына, или ей тоже выгоднее если не быть, то хотя бы слыть свободной? Вы не пробовали найти с ней общий язык? Вдруг найдете родственную душу, и не будет поводов для конфликта. Вообще, сам по себе поступок сына не столь уж значим, важнее его последствия, а они-то так сразу не проявятся, нужно подождать. Поэтому, вовсе не настаивая на своей подсказке, хочу посоветовать: подождите, разберитесь, выгнать всегда успеете.

Почему некоторые люди выглядят моложе своих лет? Такова наследственность - обычно отвечают на этот вопрос. Оказывается, это не совсем верно. Как показали последние медицинские исследования, доля генетических факторов не превышает 25 процентов. А среди остальных причин, формирующих внешний облик человека, определяющими являются здоровый образ жизни и сексуальная активность.

- Удовольствие, получаемое при сексе, делает нас не только более счастливыми, но и помогает выглядеть более молодыми, - к такому выводу пришел доктор Дэвид Викс, нейрофизиолог эдинбургской королевской больницы (Шотландия) в результате многолетних наблюдений.

## ГОРМОН ЛЮБВИ

Доктор Викс обследовал три с половиной тысячи человек в возрасте от 18 до 102 лет в США и Европе. Он обнаружил, что те люди, которые занимаются сексом по крайней мере 3 раза в неделю, выглядят в среднем на 12 лет моложе своих сверстников.

- Это происходит из-за того, что в процессе полового акта человеческий организм активно продуцирует гормоны роста и другие химические соединения типа эндорфина, которые способствуют омоложению, - говорит доктор. - При оргазме у женщины вырабатывается гормон окситосин, который благоприятно воздействует на эмоциональные центры ее мозга. Вот почему мужчины, которые помогают партнерше достичь оргазма, вызывают чувство привязанности.

При этом доктор Викс специально подчеркивает: в процессе исследований однозначно выявлено, что беспорядочная половая жизнь не имеет достоинств, присущих долговременному регулярно сексу с постоянным партнером. Фактически нагрузки и стресс случайного секса способствуют преждевременному старению.

**Екатерина ПЕНТЕЛИНА.**

## В ЖИЗНИ ТАК МНОГО НЕСОВПАДЕНИЙ

где выросли супруги, необходимо учитывать социальную модель поведения в семье. Муж, например, вырос в семье традиционного типа, где существует четкая градация "мужской" и "женской" работы, а в семье

Я сознательно не акцентирую внимание на таких якобы примитивных причинах, как финансовые трудности или появление другой женщины. На самом деле это не причины, а следствия несовпадения характеров,

шний вид со стороны. Особенно часто это происходит при рождении ребенка. Кстати, о детях...



*Почему уходят любимые из себя вести и что делать?*  
**Наталья НОСКОВА.**  
 г. Киселевск  
 Кемеровской области.

Трудно, практически невозможно ответить на этот вопрос. Как справедливо заметил Лев Толстой, все несчастные семьи несчастливы по-своему. Необходимо знать все обстоятельства разрыва, по минутам пройти всю совместную жизнь. Разумеется, есть несколько наиболее распространенных причин разрывов.

Не сошлись характерами... Но чаще всего мужчина приводит именно этот довод. Что входит в это понятие? Прежде всего характерное несовпадение ха-

вырос в семье экстравертного типа, где на каждые выходные собираются друзья, где праздник без шумного застолья - не праздник, а семья жены принадлежит к интровертному типу - живут "сами в себе", гостей приглашают раз в год... Разумеется, скоро мужчина начинает буквально задыхаться в семье жены.

Или, например, несовпадение приоритетов: мужчина мечтает о наваристом борще, куче детей и совместном отдыхе на дачной грядке, а жена реализует себя в бизнесе.

Возвращаясь к теме семей,

где выросли супруги, необходимо учитывать социальную модель поведения в семье. Муж, например, вырос в семье традиционного типа, где существует четкая градация "мужской" и "женской" работы, а в семье жены - суровая мать-командирша и затюканный супруг-подкаблучник, который и стирает, и гладит, и готовит обед. Разумеется, супруги, начиная совместную жизнь, будут реализовывать заложенную с детства модель поведения.

Все чаще в последнее время причиной разрыва называют сексуальную дисгармонию. Но по большому счету это обратная сторона той же медали - несовпадение характеров. Реальная физиологическая несовместимость встречается крайне редко, это, скорее, патологическая ситуация. Большинство интимных проблем можно решить, просто поговорив с любимым по душам, возможно, прибегнув к помощи врача-специалиста - психолога, сексолога. Однако решить эту проблему можно только в том случае, когда оба супруга этого хотят, то есть если существует гармония и взаимопонимание по всем остальным аспектам совместной жизни.

Одна из частых причин разрывов - несовпадение психотипов супругов. Психотип мужчины - сын, отец, любовник, брат. Женщины соответственно - мать, дочь, любовница и так далее. Полбеда, если супруги принадлежат к активному психотипу: муж-отец и жена-мать. Хуже, если их психотип пассивен, то есть когда семья состоит из супругов-"детей". Приведу лишь один случай из практики. Мужни с того ни с сего разводится с женой. С одной стороны, казалось бы, все было в порядке: он много работал, получал приличную зарплату, жена говорила, что была за ним как за каменной стеной. Однако из бесед с ним удалось выяснить, что по своему психотипу он принадлежал к "детям" и в женщине прежде всего хотел видеть заботливую мать. А жена, видя его ответственное отношение к семье и к работе, навязала ему роль лидера.

Я сознательно не акцентирую внимание на таких якобы примитивных причинах, как финансовые трудности или появление другой женщины. На самом деле это не причины, а следствия несовпадения характеров, социальных моделей, психотипов. Большинство этих несовпадений не замечаются на начальном периоде взаимоотношений, когда в отношениях двух людей играют первую скрипку не общие взгляды на те или иные проблемы, а либидо. Этот период может тянуться от нескольких дней до года-полтора. После этого мы начинаем видеть рядом с собой не только и не столько партнера, любовника, друга, а просто другого человека со своими положительными и отрицательными чертами, которые могут нам быть симпатичны или нет. И вот тут уже можно думать об ответе на вторую часть вашего вопроса: что делать? Иными словами, как удержать любимого?

Если вы замечаете намеки на охлаждение отношений, прежде всего задайте себе вопрос: "Не виновата ли я сама?" Это не мужской шовинизм, а объективные данные - женщины "повинны" почти в 80 процентах разводов. По природе своей мужчина более прямолинеен, ему трудно изменить себя. А что до женщины... Недаром же существовала на Руси поговорка: "Мир в семье бабьим умом крепко". Мужчина приходит в семью ("заводит" семью), представляя, чего он, собственно, от семьи ждет. Понять это нетрудно - женщина по природе своей более наблюдательна. И поняв, чего ждет от вас ваш избранник, решите, можете ли вы ему это дать.

К тому же не следует забывать - мужчина любит глазами, то есть в женщине он обращает внимание на физическую привлекательность. Зачастую после нескольких лет брака женщина перестает обращать внимание на то, как она выглядит дома. Ей комфортно в старом халате и рваных шлепанцах, и она даже не пытается оценить свой вне-

шески нагрузки и стресс случайного секса способствуют преждевременному старению.

**Екатерина ПЕНТЕЛИНА.**

шний вид со стороны. Особенно часто это происходит после рождения ребенка.

Кстати, о детях. Это один из факторов, часто провоцирующих разрыв. Говорят, дети привязывают мужчину к семье. К сожалению, ситуация обстоит с точностью до наоборот: появление потомства для мужчины - стресс, особенно если он не хотел детей. Часто мужчина буквально ревнует жену к малышу. И неудивительно. Если раньше женщина принадлежала только ему, то теперь в семье появился некто, кто оттягивает на себя львиную долю внимания любимой женщины.

Прочитав все вышеизложенное, вам вовсе не следует делать вывод, что мужчина - центр вселенной и основная задача женщины всячески ему угождать.

В семье, пожалуй, больше чем где-либо проявляется обратная связь: к нам относятся так же, как мы относимся к супругу. И как это ни парадоксально, любить надо не только супруга, но и себя. Ибо, страдая от заниженной самооценки, женщина часто выбирает себе "легкую добычу": либо не очень умного мужчину, либо мужчину-"потребителя", а то и просто сексуально озабоченного, которому от женщины надо только одно. Разумеется, такие союзы очень быстро распадаются.

**Алексей АЛЕКСЕЕНКО,**  
 врач.







*Хорошее дело - смех. Пять минут смеха, говорят, заменяет сто граммов сметаны. Правда, проверял ли это кто - неизвестно. А вот если вокруг глаз появляются "смеющиеся" морщинки, то они, к сожалению, указывают не только на веселый нрав владельца, но и на ослабление в организме соединительных тканей. Так считает, по сообщению агентства "Пресс Экстра", итальянский врач Паоло ВАНЦИ.*

## О ЧЕМ ГОВОРЯТ МОРЩИНЫ

Если над переносицей образуется множество крестообразных морщин, то не исключено серьезное заболевание позвоночника. Скорее всего, подчеркивает Ванци, имеется деформация позвонков. Когда лоб над переносицей прорезают глубокие морщины, это не только свидетельство концентрации мысли, но и склонность к мигрени. Когда морщины на лбу прерывисты и волнообразны, то человек быстро выходит из состояния равновесия, и его легко сламывают душевные невзгоды, а состояние депрессии для него - обычное явление.

Глубокая вертикальная борозда (или борозды) между бровями подскажет обладателю, что возникла потребность в движении и свежем воздухе. В закрытом помещении могут возникать головные боли. Желательно возобновить утренние пробежки и вечерние, перед сном, моционы.

Если у вас на лбу отчетливо видны непрерывные перекрестные морщины - это, считает доктор Ванци, обнадеживающий момент. Мы имеем дело с сильной, редко болеющей личностью. Так что чаще смотрите в зеркало!

## НОЧЬЮ УШКО ЗАВОДЕЛО

*Днем ничто не предвещало беды. Малыш хорошо ел, был весел, бегал, играл, а ночью раскапризничался, стал горько плакать, обхватив голову ручонками, не засыпал...*

- Именно так внезапно и очень быстро развивается у маленьких детей острый отит - воспаление уха. При этом резко повышается температура, а боль сильнее, чем зубная. Но снять ее можно и в домашних условиях до прихода врача, - объясняет профессор кафедры оториноларингологии Санкт-Петербургского государственного медицинского университета имени академика И.П. Павлова доктор медицинских наук Галина ЛАВРЕНОВА. - Для этого можно воспользоваться раствором спиртом или спиртовой настойкой трав, даже

лась дырочка, то в дальнейшем, чтобы избежать обострений и осложнений, необходимо сделать операцию на ушке.

**- Чем объяснить, что отит считают болезнью детей и пожилых людей?**

- У детей еще не закончилось формирование слухового аппарата. Широкая и короткая слуховая труба настолько близко связана с носоглоткой, что даже при срыгивании инфекция может попасть в ухо. Да и само среднее ухо еще не вырабатывает в полной мере защитные вещества, способные противостоять инфекции.

больных значительно понижен иммунитет. Повысить его можно, если в течение месяца пить горячий чай с шалфейным или лимонным маслом: на стакан чая - две-три капли масла и чайная ложка меда. Кроме того, сезонный прием витаминов, настойки золотого корня, таких препаратов, как эхинацин, тимоген, тималин, геломиртол-форте (гомеопатический), защитит пожилых людей от возможных ушных болезней. Но лекарственные препараты должен назначать врач индивидуально каждому больному.

На повышение общего тонуса всего организма благотворно влияет запах роз. Вдыхайте его почаще и радуйтесь жизни!

Беседу вела  
Евгения ПЕНОВА.

## ТРЕТЬЕ ЛЕГКОЕ ДЛЯ АСТМАТИКА

Бронхиальная астма характеризуется выраженными изменениями внешнего дыхания, нарушением газообмена между внутренней средой и организмом. Обязательным симптомом ее является приступ удушья. В нашей стране бронхиальная астма довольно широко распространена и в структуре заболеваемости занимает 3-4-е место.

Это классическое психосоматическое (то есть зависимое от психики) заболевание. Поэтому даже при лекарственном лечении необходим психотерапевтический компонент. Одними лекарствами астму не вылечить.

Сейчас, когда появились ингаляторы с бронхорасширяющими средствами, больные не представляют себе жизни без них, спят с ингалятором под подушкой. Надо или нет - сразу хватаются за него, и происходит передозировка препарата. Поэтому крайне важно применять немедикаментозное лечение и психотерапевтические методы. Они помогут снизить дозы лекарственных препаратов, а в легких случаях даже отменить их.

Установлено, что значительную роль в провокации приступов бронхиальной астмы играет гипервентиляционный синдром (глубокое дыхание и дефицит углекислого газа в легких). Глубокое дыхание, "вымывая" углекислый газ из организма, приводит больных бронхиальной астмой в период обострения к увеличению неравномерности альвеолярной вентиляции и появлению у большинства из них симптомов бронхоспазма.

Как же не растерять двуокись углерода и тем самым предупредить или купировать приступ?

Уже давно имеется "прорывная" новинка - так называемое

третье легкое - простое и дешевое приспособление, которое в легких случаях течения бронхиальной астмы помогает купировать приступ. Его всегда можно держать наготове. Любой умеющий обращаться с инструментами способен сделать его самостоятельно. Исследования показали, что оно действует во время приступа не хуже, чем обычный ингалятор.

Итак, берем легкую пластмассовую трубку длиной 60-65 мм, внутренним диаметром 22-27 мм и надеваем на один из ее концов резиновый загубник (можно от легководолазной дыхательной трубки). Затем на свободном корпусе трубки герметизируем с помощью пластиковой ленты тонкий полиэтиленовый пакет емкостью 500-600 мл. Устройство готово, оно легко и компактно, его можно без труда носить с собой в кармане или сумочке.

При появлении предвестников или приступа бронхоспазма нужно обязательно сесть, взять в рот загубник, выдохнуть воздух в пакет и задержать дыхание. Одновременно с этим зажмите пальцами крылья носа, чтобы предотвратить поступление воздуха в легкие. При желании вдохнуть сделайте 2-3 вдоха-выдоха из пакета и снова задержите дыхание. Обычно на третьей-пятой минуте дефицит углекислоты ликвидируется, и дискомфортное состояние или приступ бронхоспазма проходят.

Но помните: показанием к применению данного устройства является наличие гипервентиляционного синдрома при тяжелых формах бронхиальной астмы он непригоден.

Александр ПОТАПОВ.



ног этого медицинского университета имени академика И.П. Павлова, доктор медицинских наук **Галина ЛАВРЕНОВА**. - Для этого можно воспользоваться борным спиртом или спиртовыми настойками трав, даже обычной водкой. На водяной бане подогрейте один из указанных растворов и две-три капли закапайте в больное ушко. Капли можно заменить пропитанным фитильком. Затем сделайте массаж козелка, чтобы лекарство попало поближе к барабанной перепонке.

Дайте ребенку жаропонижающее и обезболивающее детское лекарство - панадол, аспирин, эфферолган (дозировка указана на упаковке). Полезно погреть ушко сухим теплом - насыпать подогретую соль в детский носок или сделать полуспиртовой компресс. Хорошо снимают боль подогретые капли из лавандового и растительного масла: одна капля к десяти соответственно. После этого малыш успокоится и уснет.

Утром обязательно покажите его отоларингологу. Дальнейшее лечение, в том числе и медикаментозное, должен назначить только врач. Самолечение опасно - можно пропустить серьезное осложнение, что чревато потерей слуха.

**- Как быть, если отиты часто повторяются, да еще с гнойным течением?**

- С целью профилактики часто повторяющихся отитов удаляются аденоиды. Затем назначаются медикаментозное лечение и препараты, повышающие иммунитет. Например, иммунал - по одной капле на каждый год жизни ребенка - или элеутерококк. Прекрасное средство для повышения иммунитета - чай из цветков калины: чайную ложку цветков надо залить стаканом кипятка, настаивать два часа. Чай принимать ребенку в течение дня. Курс лечения - один месяц.

Если заболевание носит хронический характер, то есть в ушной перепонке образова-

но воспаление, инфекция даже при срыгивании может попасть в ухо. Да и само среднее ухо еще не вырабатывает в полной мере защитные вещества, способные противостоять инфекции.

Кроме того, слуховую трубу могут прикрывать аденоиды (а они бывают даже у годовалых детей), которые не только затрудняют носовое дыхание, снижают слух, но также способствуют возникновению отита.

По статистике, у 98 процентов детей воспаление в барабанной полости уха - результат заболевания соседних органов (носа и околоносовых пазух, носоглотки).

**- Не все же дети в раннем возрасте болеют отитом?**

- Конечно. В основном это дети, у которых ослаблены защитные реакции организма, что связано с неблагоприятной наследственностью или с искусственным вскармливанием.

Не случайно детские врачи постоянно напоминают молодым мамам: никакие искусственные заменители не могут соперничать с материнским грудным молоком. И чем дольше они будут кормить малыша грудью, тем здоровее он будет. На развитие детской иммунной системы влияют неблагоприятная экология, отсутствие полноценного питания, много часов компьютерные игры, сидения у телевизора...

**- А почему это заболевание возникает у людей, которым далеко за шестьдесят?**

- Чаще всего вялотекущие отиты развиваются у них на фоне других хронических заболеваний: кишечника, желудка, печени, диабета. У злостных курильщиков и у людей, страдающих профессиональными болезнями. А также при вазомоторном насморке, полипах, гайморите, носовых кровотечениях у гипертоников. В этом случае хорошо бы закапывать в больное ухо розовое масло, разведенное растительным маслом в соотношении один к десяти.

Естественно, что у таких

творно влияет запах роз. Вдыхайте его почаще и радуйтесь жизни!

Беседу вела  
Евгения ПЕНОВА.



**СЛАДКОЕ ЛИЧИКО**

**Лечебные, косметические и восстановительные свойства меда широко известны и используются для различных целей.**

В косметике мед используется для изготовления кремов, мазей и смесей для масок - ведь он содержит множество ценных компонентов, таких, как витамины, микроэлементы, воск, муравьиная кислота, эфирные масла. Для тех женщин, которые еще не испытали на себе волшебное действие меда, рекомендуются на пробу маски, которые накладываются на 20 минут на лицо, шею и верхнюю часть груди.

**Маска для сухой кожи**

- Столовую ложку сухого молока размешайте в небольшом количестве кипяченой воды вместе с чайной ложкой подогретого меда.

**Маски для любой кожи**

- Столовую ложку перемолотых овсяных хлопьев перемешайте с двумя чайными ложками подогретого меда и яичным желтком.

- Столовая ложка свежего творога перемешивается с чайной ложкой меда.

Как же не растерять двуокись углерода и тем самым предупредить или купировать приступ? Уже давно имеется "прорывная" новинка - так называемое

ства является наличие гипервентиляционного синдрома, при тяжелых формах бронхиальной астмы он непригоден. **Александр ПОТАПОВ.**

улучшает ее общую кондицию. Оно обладает регенерирующими и стимулирующими свойствами, а потому рекомендуется для ухода за кожей при появлении признаков старения. Кроме того, оно повышает эластичность кожи и увлажняет ее. Пчелиное молочко можно не только наносить на кожу, но и принимать внутрь (таблетки, капсулы). В этом случае, впитываясь в кровь и циркулируя по организму, оно улучшает состояние кожи на всем теле.

Еще один продукт из этого ряда - это цветочная пыльца. Ее состав практически аналогичен составу пчелиного молочка. Разница лишь в том, что пыльца растительного происхождения и содержит растительные гормоны (фитогормоны), а пчелиное молочко содержит еще и гормоны пчел. В остальном - все то же самое.

Мед используется еще и для медового массажа. Эта медицинская процедура известна с древних времен, и проходит она так. После 45-минутного массажа спины (на которой расположены рецепторы, связанные с различными внутренними органами), на нее наносится и растирается теплый мед. Через рецепторы проникающий внутрь организма. Через некоторое время слой меда удаляется. В результате организм очищается от токсинов, улучшаются функции кожи, легких, почек, кишечника. А кроме того, эта процедура прекрасно снимает напряжение и усталость.

**Анна БЕННИГ-ВОЛЬСКА,**  
польский косметолог.



## КРАСИВЫЕ РУКИ

Красивые руки и прямые плечи - летняя визитная карточка ухоженной и уверенной в себе женщины. Чтобы свободно чувствовать себя в модном открытом сарафане завтра, вам потребуется несколько обычных вещей сегодня:

1. Стул.
2. Коврик.

3. Две пластиковые бутылки с водой емкостью 0,33 (0,5) л.

4. Удобная одежда.

А также любимая музыка, свежий воздух и хорошее настроение. Не стоит делать даже легкую гимнастику в домашнем халате - сама одежда настраивает нас на определенные действия. То, в чем вы стоите у плиты, уверяю, не располагает к мыслям о красивой осанке. Если у вас до сих пор нет в гардеробе спортивного костюма, вы много проигрываете. Продумайте удобную одежду для домашней гимнастики. Такую, чтобы один взгляд на нее повышал вам настроение и доставлял удовольствие от предвкушения зарядки.

Впрочем, все это так, к слову. От слов же переходим к делу. Итак, красивые руки.

Фото 1

**Упражнение 1.** Исходное положение - сидя на стуле, "гантели", они же бутылки с водой, в согнутых руках на уровне плеч, локти опущены, живот втянут (фото 1). Имитируя жим штанги, поднимите руки в стороны (фото 2) так, чтобы сохранить угол в 90 градусов между локтем и предплечьем. Затем с силой выпрямите руки вверх, соединяя "гантели" (фото 3). Поднимите голову. Вернитесь в исходное положение. Выполняя упражнение, следите, чтобы ноги находились на ширине плеч, торс оставался прямым. Выполняйте упражнение 8-15 раз. Затем сделайте паузу на 30-90 секунд и переходите к следующему

Фото 3



Фото 4

**Упражнение 2.** Сделайте шаг левой ногой вперед и опуститесь на колено правой ноги. левой рукой упритесь в бедро левой ноги, правую - с "гантелью" - согните в локте на уровне талии (фото 4).

Отводя "гантель" назад и выпрямляя руку (фото 5), сделайте выдох. Возвратитесь в исходное положение - вдох. Меняем положение рук и ног. Локоть и плечо должны оставаться неподвижными! Выполняйте по 8-15 раз на каждую сторону. Сделайте паузу.



Фото 5

**Упражнение 3.** Исходное положение - стоя на краю стула, ноги на ширине плеч, ступни упираются в пол. Руки с "гантелями" опустите и разверните ладонями вперед (фото 6). С си-

Фото 6

Фото 2





Для занятий по снятию головной боли автор оригинальной методики доктор Хэрри ЭРМАНРАУТ из Филадельфийского университета рекомендует упражнения, предназначенные для расслабления определенных мышц головы. Такие упражнения, кроме того, обеспечивают контроль над этими мышцами, чем впоследствии можно воспользоваться при выявлении первых признаков головной боли.

## ЧТОБЫ НЕ БОЛЕЛА ГОЛОВА

- Поднимите брови вверх и опустите. Затем поднимите брови быстро и резко, расслабьте их и дайте им самостоятельно опуститься.

- Поднимите правую бровь и опустите. Движение это с непривычки выполнить нелегко. Поэтому поначалу придерживайте левую бровь пальцем, а правую поднимайте, как в первом упражнении.

- Поднимите и опустите левую бровь.

- Скосите оба закрытых глаза и расслабьтесь. Сделайте это быстро, немного задержитесь в таком положении и расслабьтесь.

- Сильно скосите правый глаз и расслабьтесь. Для этого надавите на пра-

вую сторону лица, чтобы поднялся уголок рта.

- Сильно скосите левый глаз и расслабьтесь, надавите на левую сторону лица.

- Глубоко нахмурьтесь и расслабьтесь. Надавите на брови и сдвиньте их вниз к переносице.

- Широко зевните (медленно откройте рот, постепенно опуская нижнюю челюсть до предела), затем медленно закройте рот.

- Слегка приоткройте рот, и пусть нижняя челюсть скользит слева направо и в обратном направлении.

Ольга ФУРСОВА.

**Упражнение 3.** Исходное положение - сидя на краю стула, ноги на ширине плеч, ступни упираются в пол. Руки с "гантелями" опустите и разверните ладонями вперед (**фото 6**). С силой сгибая руки в локтях, выполните движение на себя - выдох! Вернитесь в исходное положение - вдох! Выполняя упражнение, не прогибайтесь в пояснице. Делайте 8-15 раз. Пауза.

Фото 6



**Упражнение 4.** Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях, разведены врозь. Опираясь на руки, поднимите таз и с силой сомкните колени, напрягая мышцы спины, бедер и ягодиц, - выдох (**фото 7**)! Вернитесь в исходное положение - вдох! Делайте 8-15 раз.

Фото 7



С минуту оставайтесь на полу, встаньте, походите по комнате, пока не восстановится дыхание. Встряхните руками, наклонитесь, потянитесь вверх. Гимнастику следует заканчивать приятными ощущениями от проделанной физической работы мышц. Если вы не чувствуете в себе свежих сил, значит, что-то делали не так: либо торопились выполнять упражнения, либо сделали их в недостаточном количестве. Следующий раз просто увеличьте нагрузку.

Подобный совет пригодится вам не только для гимнастики красивых рук, но и для абсолютно любой физзарядки, столь же необходимой нашему организму, как вода и воздух. А пока - выпейте вашу минералку: "гантели" в следующий раз можно наполнить водопроводной водой.

Анна ЛЫСЕНКО,  
инструктор-методист по оздоровительной и  
лечебной физической культуре.





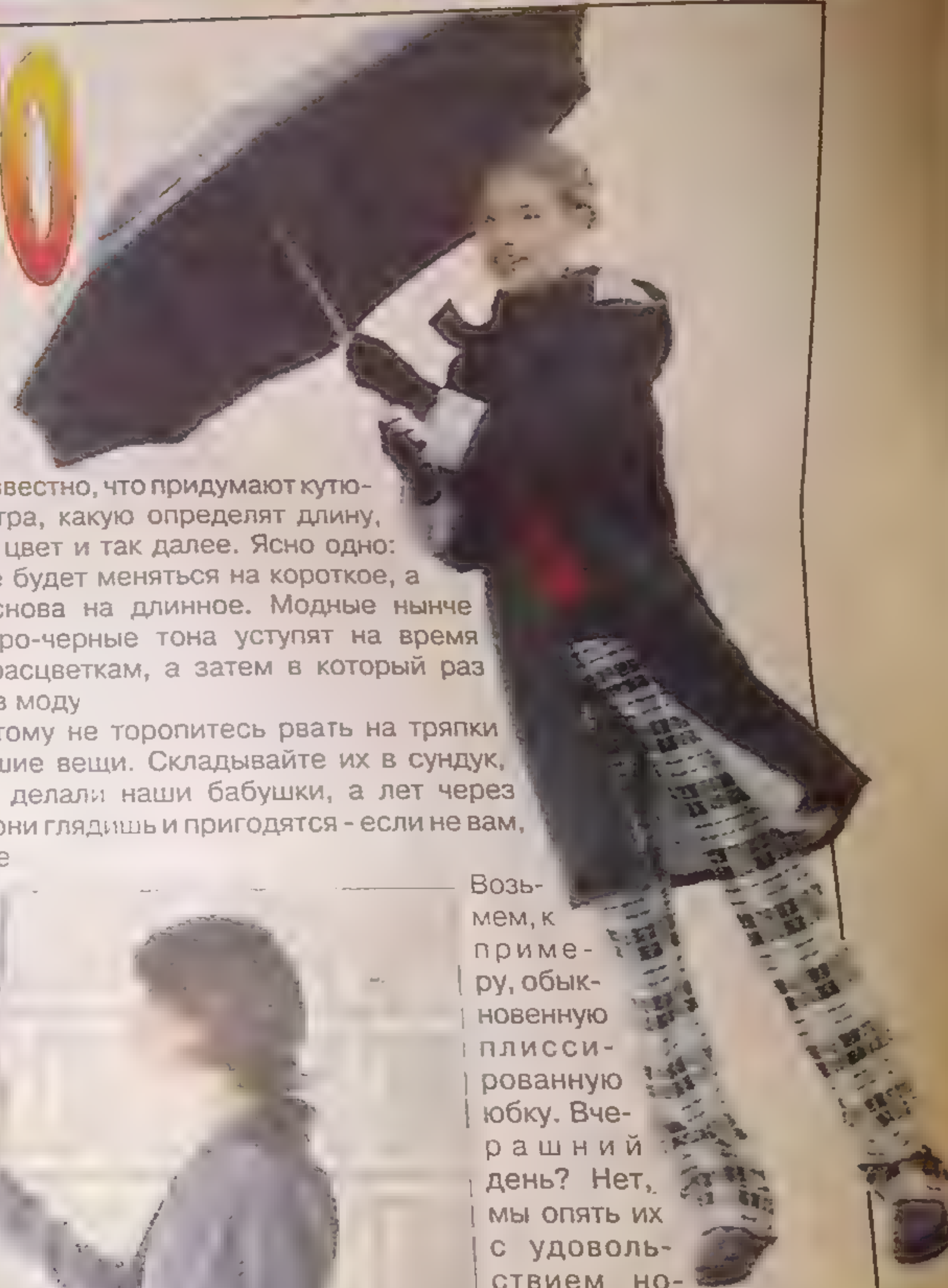


# ИЗ БАБУШКИНОГО СУНДУКА



Неизвестно, что придумают кутюрье завтра, какую определят длину, покрой, цвет и так далее. Ясно одно: длинное будет меняться на короткое, а потом снова на длинное. Модные нынче серо-буро-черные тона уступят на время ярким расцветкам, а затем в который раз войдут в моду.

Поэтому не торопитесь рвать на тряпки надоевшие вещи. Складывайте их в сундук, как это делали наши бабушки, а лет через десять они глядишь и пригодятся - если не вам, то дочке.



Возьмем, к примеру, обычную плиссированную юбку. Вчерашний день? Нет, мы опять их с удовольствием носим: длинные и короткие, летние и зимние, однотонные и пестрые. Одним словом - всякие. А если юбка еще и клетчатая, то ей вообще цены нет. Поскольку "клетка" сейчас тоже актуальна, хотя никогда и не исчезала. Достаточно вспомнить знаменитую английскую марку "Берберри", чьи клетчатые шарфы, зонты, сумки, плащи уже давно считаются классикой. Так будем равняться на классиков!

## ПОДАРОК ДЛЯ БАБУШКИ



# ПЛАТЬЯ ДЛЯ ЗОЛУШКИ



Талантливая краснодарская художница-модельер Анна РОДИОНОВА своими нарядами дает возможность бесконечной фантазии на тему торжественного и вечернего платья.

Подумайте, какой вы хотите быть на свадьбе подруги или званом вечере - эксцентричной, скромно-шикарной, сдержанной, романтично-не-

жной?.. Ведь, может быть, именно на одном из них вы встретите своего принца.

Татьяна ЗУБКОВА.



вспомнить знаменитую английскую марку "Берберри", чьи клетчатые шарфы, зонты, сумки, плащи уже давно считаются классикой. Так будем равняться на классиков!

Галина ЛИСИНА,  
собкор  
"Друга дома".  
Париж.





## ЖИЛ-БЫЛ ЛЯГУШОНОК

Мы уже познакомили наших читателей с основами техники макраме. Но лягушонок, которого мы предлагаем изготовить сегодня - не совсем обычный. В отличие от большинства плетеных изделий - он объемный.



Рис. 1

Для работы потребуется 150 м синтетической веревки толщиной 2,5 мм и каркас, который легко сделать из толстой медной проволоки, руководствуясь рис. 1.

1. Навесьте на верхнюю часть каркаса расширенным способом навески (рис. 2) 4 нити по 2,5 м.

2. Сплетите из концов, направленных вниз, 2 двойных плоских узла.

3. Навесьте по бокам каркаса простым способом навески с черточкой сзади (см. рис. 3) по одной нити длиной 2,5 м за середину и сплетите 3 двойных плоских узла.

4. Навесьте за середину 4 нити по 2,5 м - две на центральные нити и две по бокам каркаса.

5. Сплетите 3 ряда из пяти, четырех и пяти двойных плоских узлов соответственно.

6. Повторите п. 4.

7. Сплетите 3 ряда из семи, шести и семи двойных плоских узлов соответственно.

8. Повторите п. 4 и сплетите 2 ряда из восьми и девяти узлов соответственно.

9. Оставьте в центре 16 концов, а на следующий от центра конец для одного глаза навесьте расширенным способом навески (см. рис. 2) за середину 5 нитей по 2 м.

10. Обвейте вертикальными репсовыми узлами (см. рис. 4) следующей нитью все 10 концов, навески

нии пп. 2-8 треугольника, влево и вправо на продолжение нити, на которую наплетали концы в п. 1 горизонтальными репсовыми узлами в 3 обвива.

15. Поверните направляющую и сплетите на ней горизонтальными репсовыми узлами в 3 обвива вторую бриду вплотную к первой.

16. Приступайте к плетению брюшка. Навесьте за середину на нижнюю часть

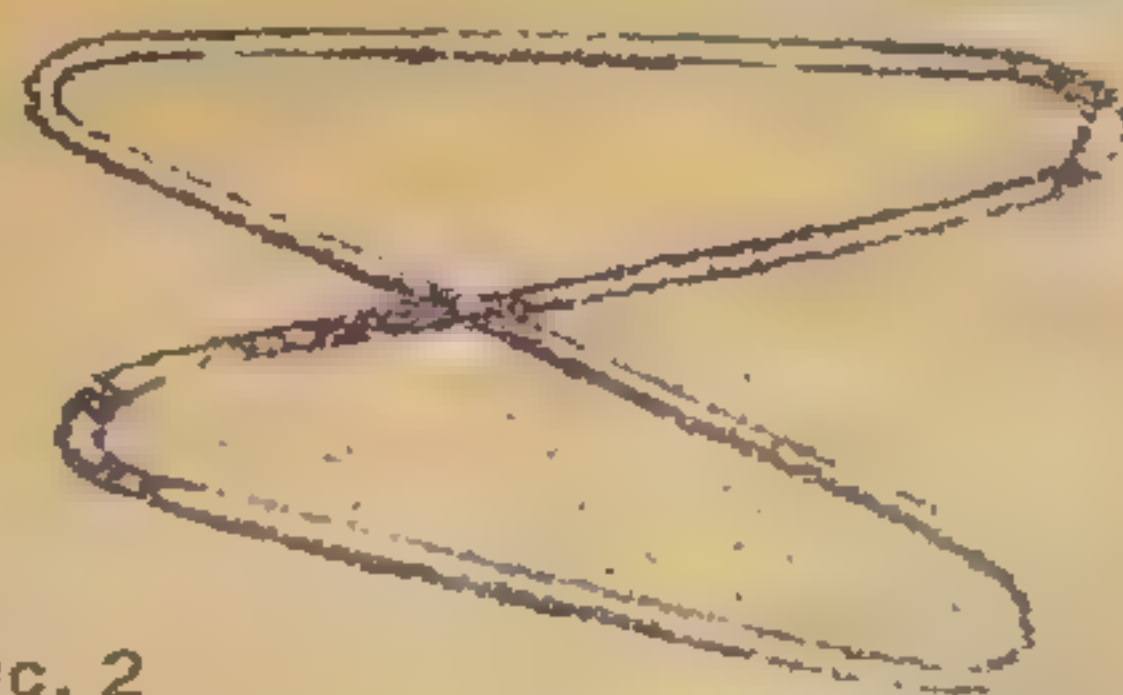


Рис. 2

каркаса 4 нити по 2,5 м способом 3 и сплетите на них 2 двойных плоских узла.

17. Навесьте слева и справа на каркас по 1 нити длиной 2,5 м за середину и сделайте ряд из трех двойных плоских узлов. снова навесьте по краям по одной нити длиной 2,5 м и сплетите ряд из четырех узлов, еще раз навесьте по краям по одной нити и выполните 5 двойных плоских узлов.

18. Далее, навешивая через ряд по 5 раз по 1 нити длиной 2 м, с каждой стороны сплетите 14 рядов, делая в рядах по 4, 5, 6, 5, 6, 7, 6, 7, 8, 7, 8, 9, 8, 7, 8, 9 двойных плоских узлов соответственно.

19. Сплетите затылок, для чего на 16 концах между глазами сделайте 4 двойных плоских узла.

20. Сплетите еще 4 ряда, делая в рядах 5, 4, 5, 6 двойных плоских узлов соответственно, подключая в каждом ряду по 2 нити с каждой стороны из тех, которые не проплетались во втором и третьем рядах при выполнении глаз.

21. Выполните 1 ряд двойных плоских

24. Уберите внутрь плетения 2 конца и проплетите 2 см.

25. Уберите внутрь плетения 2 нити и сплетите еще 1,5 см.

26. Возьмите 5 концов, обращенных к спине, за направляющие и сплетите 4 укороченных ряда вертикальными репсовыми узлами, оплетая их той же направляющей, после чего выполните ряд по кругу на 8 направляющих. Получился локоть.

27. Сплетите по кругу 4 см.

28. Для лапы оставьте 11 самых длинных концов, остальные отрежьте.

29. Выберите самый длинный конец и оплетите им в плоскости 2 ряда вертикальными репсовыми узлами 5 направляющих - в каждой направляющей 2 конца.

30. Сделайте 1 ряд вертикальными репсовыми узлами на семи направляющих, оплетая по краям лапы по одному концу.

31. Выполните репсовыми узлами пальцы на девяти концах. Два самых коротких вырежьте.

32. Повторите работу по описанию, приведенному в пп. 22-31, для второй лапы.

33. Поверните лягушку мордой от себя и сплетите по кругу 2 ряда двойных

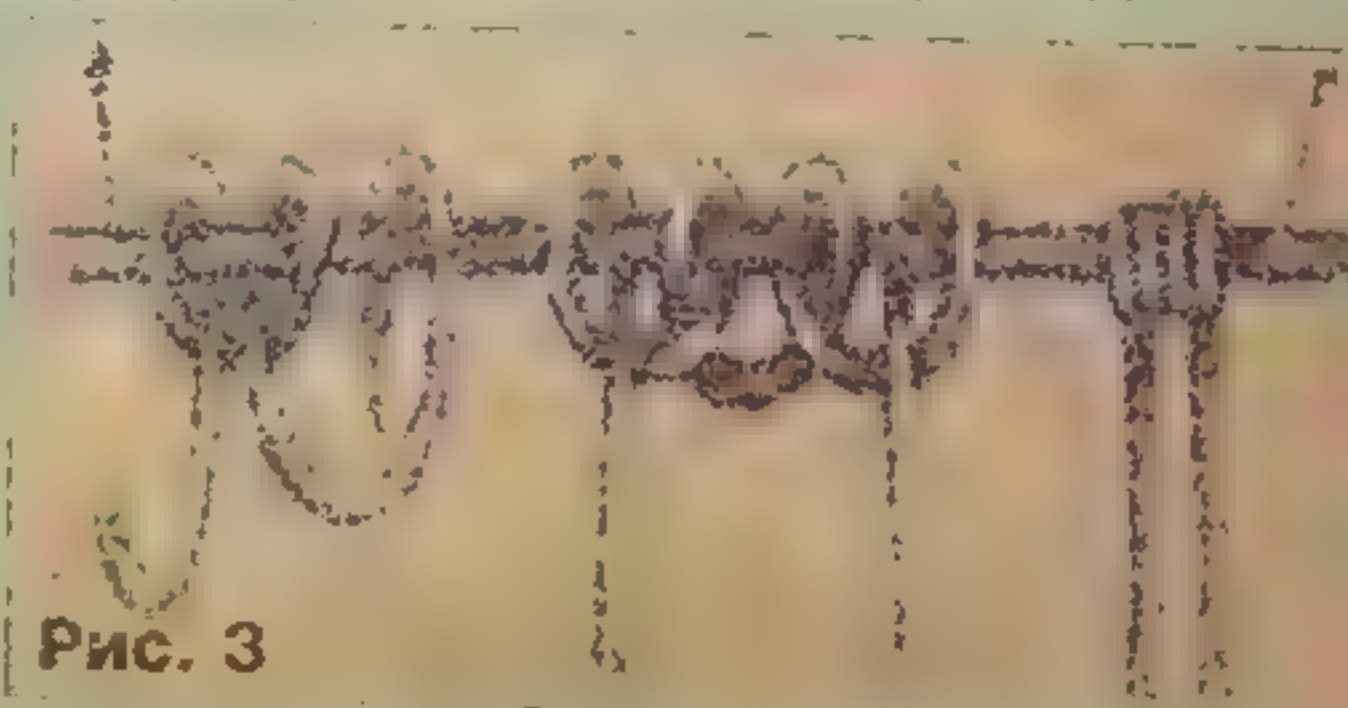


Рис. 3

плоских узлов.

34. Отрежьте 2 нити по 1,5 м и добавьте их в следующем ряду по бокам плетения, навесив за середину способом 2. Сплетите по кругу еще 3,5 см.

35. Сплетите по кругу 1 ряд, исключив из плетения 1 двойной плоский узел в центре спины и 1 двойной плоский узел в центре живота (по 4 конца уберите внутрь плетения).

36. Далее плетите по кругу 4 см, через ряд убавляя в центре живота по 1 двойному плоскому узлу.

37. Отсчитайте 8 двойных плоских узлов по 4 от центра спины и сплетите на



нитями (1 нить спины и 1 нить живота). Аналогично сплетите слева.

40. Сделайте еще по одной бриде сверху вниз, подключая к направляющей рабочие нити. Туго свяжите вместе все концы, подрежьте и подклейте.

41. Свободные нити по бокам живота и спины - направляющие для ног. Отрежьте 1 нить длиной 3 м, приколите один ее конец к подушке и оплетайте ею вертикальными репсовыми узлами направляющие следующим образом: сначала оплетите 7 направляющих со стороны хвостика, поверните рабочую нить и оплетите 8 направляющих, в следующем ряду - 9, в следующем - 10, добавляя по 1 нити к направляющим с одной и с другой стороны.

42. Далее нижнюю ногу плетите, как и верхнюю, но сделайте каждую ее часть на 2 см длиннее. После плетения второй части ноги выполните сустав так же, как колесо в п. 26, после чего, взяв все концы за единую направляющую, сплетите столбик из 4 двойных плоских узлов. Заканчивайте лапу так же, как заканчивали верхнюю, повторив пп. 29-31.



Рис. 4

43. Вторую нижнюю лапу сплетите аналогично.

44. Пришейте лягушке глаза и дайте краску готовое изделие. Задние лапы лягушки вытянуты - она как бы находится в прыжке. Если с лягушкой



8. Повторите п. 4 и сплетите 2 ряда из восьми и девяти узлов соответственно.

9. Оставьте в центре 16 концов, а на следующий от центра конец для одного глаза навесьте расширенным способом навески (см. рис. 2) за середину 5 нитей по 2 м.

10. Обвейте вертикальными репсовыми узлами (см. рис. 4) следующей от центра нитью все 10 концов, навешенных в п. 9.

11. Следующей от центра нитью обвейте 5 из 10 концов (то есть через 1).

12. Следующей от центра нитью обвейте 3 нити вертикальными репсовыми узлами.

13. Наплетите направляющую, на которую навешивали нити для глаза, на крайнюю нить крайнего двойного плоского узла. Аналогично сплетите второй глаз.

14. Наплетите концы, свисающие по бокам образовавшегося при выполнении

19. Сплетите затылок, для чего на 16 концах между глазами сделайте 4 двойных плоских узла.

20. Сплетите еще 4 ряда, делая в рядах 5, 4, 5, 6 двойных плоских узлов соответственно, подключая в каждом ряду по 2 нити с каждой стороны из тех, которые не проплетались во втором и третьем рядах при выполнении глаз.

21. Выполните 1 ряд двойных плоских узлов по кругу.

22. Возьмите по 5 концов от угла рта в одну и другую сторону и сплетите б ridы от центра влево и вправо. Направляющие - центральные нити. После того как б ridы будут сплетены, свяжите между собой направляющие.

23. Отрежьте 1 нить длиной 3 м, приколите один ее конец к подушке и 1,5 см вертикальными репсовыми узлами оплетайте по кругу 10 концов, которые наплели на б ridы в п. 22.

34. Отрежьте 2 нити длиной по 4 м, добавьте их в следующем ряду по бокам плетения, навесив за середину способом 2. Сплетите по кругу еще 3,5 см.

35. Сплетите по кругу 1 ряд, включив из плетения 1 двойной плоский узел в центре спины и 1 двойной плоский узел в центре живота (по 4 конца уберите внутрь плетения).

36. Далее плетите по кругу 4 см, через ряд убавляя в центре живота по 1 двойному плоскому узлу.

37. Отсчитайте 8 двойных плоских узлов по 4 от центра спины и сплетите на 32 концах "шахматку на уголок" от 8 до 1 двойного плоского узла.

38. Из оставшихся концов сплетите "шахматку на уголок" на животе до 1 двойного плоского узла.

39. Сложите вместе живот и спину и сделайте маленький хвостик, для чего отсчитайте на животе и спине по 5 нитей влево и вправо от центра. Возьмите шестую нить справа от центра на спине за направляющую и выполните б ridу сверху вниз, оплетая ее двойными рабочими

Рис. 4

43. Вторую нижнюю лапу сплетите аналогично.

44. Пришейте лягушке глаза и раскрасьте готовое изделие. Задние лапы у лягушки вытянуты - она как бы находится в прыжке. Если с лягушкой будут играть, и в играх она будет скакать и сидеть, пришейте на туловище и по бокам каждой части лапы небольшие липучки. Если же хотите, чтобы лягушка просто сидела, сложите задние лапы и стяните их ниткой. Чтобы пальцы получились жесткими и упругими, советуем пропитать их клеем ПВА.

Галина РЯБИНИНА,  
мастер прикладного искусства  
учебно-производственного  
комплекса  
"Рукотворец".



Фото 1

Для изготовления кулона вам понадобится раковина уплощенной формы (типа устричной), тонкий кожаный шнур, одна крупная бусина под жемчуг или под янтарь с широким отверстием либо две блестящие канцелярские скрепки (возможны вариации - см. фото 1), еще - светлорозовый лак для ногтей (прозрачный), плоскогубцы, отвертка и небольшой шуруп.

Теперь за работу. С помощью шурупа и отвертки просверлите в верхней части раковины отверстие. Скажу сразу - работа длительная и трудоемкая, выполнять ее надо как можно тщательнее и аккуратнее, чтобы избежать трещинок и повреждений раковины (фото 2).

Подготовленную ракушку покройте тонким слоем лака. Он сделает неповторимый природный рисунок более ярким, да еще и придаст ему загадочный,

Фото 2

едва уловимый розовый оттенок. Подождите, пока лак полностью высохнет. Только после этого можно приступить к следующему этапу работы.

Проденьте в отверстие раковины кожаный шнур и завяжите его узелком (фото 3). Если у вас найдется перламутровая или янтарная бусина с широким отверстием, то проденьте в него оба конца шнура, обрежьте шнур до необходимой длины, свяжите концы



Фото 3

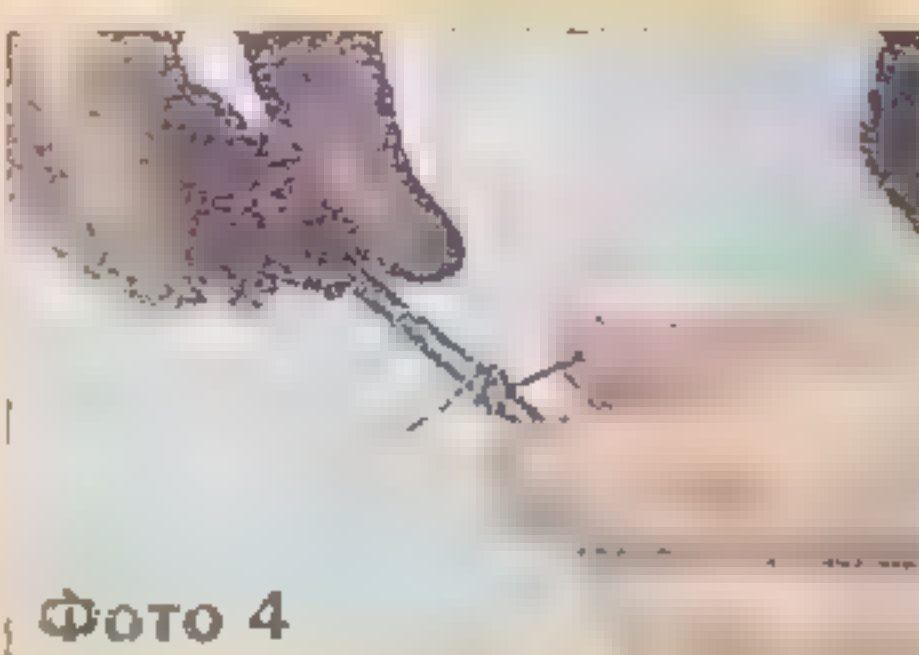


Фото 4



Фото 5

шнура - и на этом работу можете считать законченной.

Но есть и другой вариант оформления кулона. Две предварительно выпрямленные скрепки намотайте плотными спиральками на стержень отвертки (фото 4), после чего снимите их и сильно сожмите плоскогубцами (фото 5). Не правда ли, получившиеся детальки напоминают некие таинственные предметы из загадочного царства Нептуна?

Осталось всего лишь надеть спиральки на каждый из двух концов шнура, оттенить голубыми бусинами (если хотите), укоротить шнур до желаемой длины и подобрать подходящий наряд для нового кулона (фото 6).

Светлана КАЧАНОВА.



Фото 6

## ПОДАРОК ИЗ ЦАРСТВА НЕПТУНА

Есть поверье: если постоянно носить на груди раковину, добытую из морских глубин самолично или подаренную любящим человеком, то счастье, любовь и удача никогда не покинут. Но даже если вы - реалистка и разговоры о поверьях вызывают легкую зевоту, все равно оригинальное и модное украшение вряд ли оставит вас равнодушной. Тем более что смастерить его можно всего за пару часов.





## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

### ЧЕСНОЧНЫЙ ЗАСОЛ

Для такого засола огурцов требуется особый состав специй, а именно: 6 г истолченного чеснока, 1 г горького перца, 5 г мелко нарезанного хрена, 5 г эстрагона, 40 г зелени укропа, 70 г соли на 1 кг огурцов.

### ОСТРО-МУЖСКОЙ ЗАСОЛ

4 г порезанного горького перца стручкового, 3 г толченого чеснока, 5 г хрена, 5 г эстрагона, 30 г зелени укропа, 70 г соли на 1 кг огурцов.

### ПРЯНО-ЖЕНСКИЙ ЗАСОЛ

На 1 кг огурцов молоденьких, небольших - 2 г горького перца, 4 г толченого чеснока, 5 г хрена, 35 г зелени молодого укропа, 30 г листьев черной смородины, 10 г дубовых листьев, 3 штуки гвоздики, 60 г соли.

### СЛАДКОПЕРЕЧНЫЙ ЗАСОЛ

На 1 кг огурцов - 250 г сладкого перца, 50 г зелени укропа, 5 г толченого чеснока.

### ГОРЧИЧНЫЙ ЗАСОЛ

В таком засоле огурчики получаются крепкими, зелеными, с острым привкусом горчицы. Для этого в небольшом количестве кипяченой воды 4 г сухой горчицы на трехлитровую банку огурцов.

дома, магазинные не годятся.  
**ЧЕСНОЧНОЕ МАСЛО**

В перекаленное и слегка остуженное подсолнечное масло добавьте толченый чеснок (1 часть масла, 4 части чеснока), перемешайте, охладите, добавьте перец молотый (на 500 г чеснока - 25 г красного перца), уложите все в стерильные банки,

сделайте такой посол: выберите негнилые, не очень желтые, вымойте хорошенько, порежьте аккуратно на кружочки толщиной 2-3 см. Уложите в промытые с содой и прошпаренные банки, перемежая листьями смородины, зеленью укропа, лавровым листом, измельченным чесноком, листьями хрена и травой

ды заливайте кипящим рассолом: залейте на пять минут, слейте, доведите до кипения и опять залейте на пять минут. После третьей заливки банку быстро закатайте прокипяченной крышкой. Остужайте, перевернув вверх дном.

Рассол для заливки: на литр яблочного сока, приготовленного в домашних условиях, 5 столовых ложек соли и столько же сахара.

### ПОМИДОРЫ С ЛУКОМ

Как же без лука? Без лука - скука. Хорош помидор - придет ухажер. А на луковый дух - жди сразу двух.

Вымытые помидоры опустите в кипятки на полминуты. Уложите в простерилизованные банки, густо перемежая луком, нарезанным кольцами. Залейте кипящим рассолом: на литр яблочного сока, приготовленного в домашних условиях, 3 столовые ложки сахара и столько же соли. Закатайте, переверните банки вверх дном для охлаждения. Храните в прохладном месте.

### СПОСОБ МОЕГО ДЕДА

Дед мой очень увлекался соленьем грибов, у него и кадочки были особые: для рыжиков, для груздей, для волнушек. И вот он делал и такую заготовку. Шинковал капусту, перетирал ее солью с резаной морковью, но соли брал меньше: на 1 кг капусты - 17 г. Добавлял в марлевых узелках семена тмина и аниса, укропа. Дальше делал как обычно - набивал капустой кадочку. Но после того, как капуста перебродит и заквасится, он добавлял туда мелких маринованных

### ИКРА ИЗ ЗЕЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ

На 1 кг зеленых помидоров вам потребуется 2-3 сладких перца, зеленых или красных, 500 г моркови, 500 г репчатого лука.

Все овощи пропустите через мясорубку и выложите в непригорающую кастрюлю. Тушите 15-20 минут, добавьте растительное масло без запаха, соль, сахар и перец по вкусу. Горячую икру заложите в горячие стерильные банки и закатайте. Затем укутайте до полного остывания.

### КОТЛЕТЫ ИЗ ПЕРЦА

1 кг зеленого мясистого перца испеките, очистите от кожи и от семян. Разомните перец в однородную массу. Добавьте 1-2 яйца, натертую на терке брынзу или творог, мелко нарезанную зелень петрушки. Посолите, поперчите. Все перемешайте и подсыпьте немного муки или панировочных сухарей, чтобы получилась густая масса.

Смочив руки в воде, слепите котлеты. Обваляйте их во взбитом яйце и жарьте на сильно разогретом растительном масле. На стол котлеты подавайте горячими с любым овощным салатом.

### СУП ИЗ ПЕЧЕНОГО ПЕРЦА

2 луковицы мелко порежьте и обжарьте в растительном масле до золотистого цвета и мягкости. Добавьте 3-4 очищенных от кожи и измельченных помидора. Тушите на медленном огне, пока смесь не загустеет.

## РУССКИЙ ПОГРЕБОК

Дорогой "Друг дома"!

Посылаю тебе и всем читателям в подарок свой сборник редких рецептов - "Русский погребок". Здесь соленья на любой вкус. Я много лет собирала их и теперь передаю вам.

Эмма ЗИМИНА, заведующая муниципальным детским садом "Кирпичики", г. Косово Свердловской области.





остаются крепкими, зелеными, имеют легкий привкус горчицы. Разведите в небольшом количестве кипяченой воды 4 г сухой горчицы на трехлитровую банку засола и добавьте к обычному засолу.

### ОГУРЦЫ ПРИВОРОТНЫЕ

Молодые огурчики обдайте кипятком и сразу облейте холодной водой. Отварите капустные листья. Каждый лист зашепчите: "Как ты любишь обниматься, так бы и раб Божий (назовите имя) со мной обнимался!" Пришепывая так, заверните бережно в каждый лист по огурчику. Уложите огурцы в промытые и прошпаренные банки, уложите плотно и красиво. Затем залейте троекратно кипящим рассолом (залейте на 5 минут, слейте, доведите до кипения, опять залейте и т.д.). После третьего раза закройте банку прокипяченной крышкой и закатайте.

Рассол: на литр воды - 50 г соли, 50 г сахара, 300 г яблочного сока (только приготовленного в домашних условиях).

Огурчики потом сама первая испробуйте - хороши ли получились? Если удачен засол, подавайте милому с мясным блюдом и солеными рыжиками. К этому - виноградное вино.

А где растет виноградная лоза, там капустные листья можно заменить на виноградные. Но их отваривать не надо, лишь промойте.

### ОГУРЦЫ СВАДЕБНЫЕ

Чтобы новобрачным была удача, чтобы были они неразлучны до конца, на свадебный стол надо выставить несколько блюд, символизирующих единство разных сил, и чтобы вкусно было! Такие огурчики как раз подойдут: ошпарьте вымытые огурцы кипятком, уложите в чистую стерилизованную банку, заливайте троекратно кипящим рассолом. После третьего залива закатывайте.

Рассол: на литр тыквенного сока - 50 г соли, 50 г сахара, 300 г яблочного сока. Оба сока надо приготовить



накройте прокипяченными крышками. Такой чеснок может храниться несколько лет. Если хозяин обожает чесночный дух, добавляйте такое масло в салаты и винегреты - чесночный аромат будет свеж и ядрен, он является оберегом от простуды.

### ОГУРЦЫ СВАТОЧНЫЕ

Крепкие яблоки и огурчики обдайте кипятком, уложите плотно в трехлитровые стерилизованные банки, пересыпая листьями лимонника (13 листочков). Трижды заливайте кипящим рассолом (залейте на 5 минут, слейте, прокипятите рассол и опять залейте на 5 минут). После третьего раза накройте банки прокипяченными крышками и закатайте.

Рассол: на литр воды - 50 г сахара, 50 г соли.

Эти огурчики хороши в любое время, но лучше всего использовать такую заготовку в зимние Святки для девичьего угощения и гадания. Ставьте на поднос красивую рюмочку и тарелку, на которой - огурчик и яблоко. Замаанивайте гостя мужского пола (лучше всего кого-нибудь из родни, деда старого): "Отведай угощеньица из рук девичьих!" И подает поднос та, на которую загадано. Рюмочку-то выпьет, а чем закусит? Если яблоком - сбудется желание... А возьмет огурец - уплыл молодец!

### ОГУРЦЫ РЕЗАННЫЕ

Если нет красивых мелких огурчиков, а все переростки, то

маты. Залейте все горячим рассолом: на литр воды - 15-20 г уксусной эссенции, 60 г соли. Накройте крышками, стерилизуйте 10-15 минут, закатайте. Лучше уж резанные огурчики, чем никакие. Лучше уж впрок, чем в долг.

### ПОМИДОРЫ ОТ АДАМА И ЕВЫ

Особый засол - помидоры, прикрытые виноградными листьями.

Свежие полурезные помидоры вместе с зелеными звездочками черешков обмойте и заверните каждый в свежий промытый виноградный лист. Уложите в простерилизованные банки, перемежая зеленью укропа и (по желанию) стручками перца. Прижмите крестовиной из деревянных палочек и залейте прокипяченным охлажденным маринадом: 5%-ный уксус, вскипяченный с горошком черного перца, лавровым листом, гвоздикой и солью по вкусу. Банки закатайте и храните в холодном месте.

### С ДУХОМ ЧЕСНОЧКА УГОЩАЙ МУЖИЧКА

Помидоры духмяные, и спелые, и румяные! Соли в новолуние - будешь колдунья. Соли с приправой - будешь павой.

Помидоры опустите в кипяток на полминуты, затем уложите в простерилизованные банки, пересыпая чесноком (на трехлитровую банку помидоров - 300 г резаного чеснока). Триж-

семена тмина и аниса, укропа. Дальше делал как обычно - набивал капустой кадочку. Но после того, как капуста перебродит и заквасится, он добавлял туда мелких маринованных рыжиков, примерно на 1 кг капусты - 100 г.

Такой великолепный, царский засол, не знаю - едал ли кто еще...

### ЛУКОВАЯ КАПУСТА

Крепкие кочаны нашинкуйте, перетрите с солью (на 1 кг капусты - 20 г соли), перемешайте с измельченной морковью и мелко порезанным луком (на 1 кг капусты - 30 г моркови, 20 г лука). Добавьте лаврового листа, черного перца-горошка, уложите капусту, уминая, в посуду, наложите гнет и выдержите три дня, протыкая ее деревянной палочкой, чтоб дух квасной выходил. Выдержите еще денек и отожмите капусту от рассола, плотно уложите в простерилизованные банки. Рассол доведите до кипения и залейте им капусту, накройте крышками, стерилизуйте в кастрюле с кипящей водой: литровые банки - 10 минут, трехлитровые - 45 минут. Закатайте.

### СКОРАЯ КАПУСТА

Квасим и так, квасим и сяк, а едим - одинаково. Одинаково, да за еду - похвальба разная. Кто охнет, кто вознегодует, а кто в щечку поцелует...

Ну вот еще один способ - квашение в банках. Нашинкованную капусту, перетертую с солью и морковью, уложите в промытые с содой и прошпаренные банки "до плечиков", залейте остуженной кипяченой водой, чтоб она была на пять сантиметров выше уровня капусты. Накройте банки чистыми тряпками, поставьте в тазик на кухне на трое суток - лишний сок будет оттекать в таз. Затем выцедите сок из банки, растворите в нем сахар (на пятилитровую банку - стакан сахара), снова залейте капусту и поставьте банки в холодильник. Скорая капуста, через полсутки она уже готова.

масле до золотистого цвета и мягкости. Добавьте 3-4 очищенных от кожи и измельченных помидора. Тушите на медленном огне, пока смесь не загустеет.

Полкилограмма перца заранее испеките и очистите от семян. Мелко нарежьте и соедините с помидорами и луком.

Готовые овощи переложите в кастрюлю, залейте поллитром кипятка. Посолите по вкусу. Кипятите 10 минут, затем снимите с огня. 2 яйца взбейте и сразу же заправьте суп. Его можно есть и горячим, и холодным.

Нина ДРАГАН.  
Улан-Удэ.

## ИЗУМРУДНОЕ ВАРЕНЬЕ ИЗ КРЫЖОВНИКА

Отберите 5 стаканов зрелых ягод по возможности одинакового размера. Пригоршню свежесорванных вишневых листьев залейте холодной водой. Вскипятите и горячим отваром вместе с листьями залейте крыжовник. Дайте остыть и на ночь поставьте в холодильник.

Утром 5 стаканов сахарного песка залейте 2 стаканами образовавшегося сока, процеженного, без ягод и листьев.

Доведите до кипения и в готовый сироп выложите ягоды. Кипятите минут 15, не дольше, пока ягоды не станут почти прозрачными.

Отмечу, что после ночи в холоде ягоды имеют привлекательный вид.

За 2-3 минуты до конца варки добавьте с десяток свежесорванных и вымытых вишневых листьев. Дайте варенью снова закипеть и снимайте с огня. Варенье готово.

Елена КАРЫШЕВА.  
г. Череповец  
Вологодской области.



## ВЕГЕТАРИАНСКИЕ ЗАКУСКИ

### СУП СО ЩАВЕЛЕМ

В кастрюлю с кипящей водой положите нарезанный кубиками картофель, лавровый лист, соль и перец по вкусу. Доварите картофель до полуготовности и добавьте растертые со сливочным маслом крутые яйца, промытые и нарезанные листья щавеля и нарезанный зеленый лук. Поварите еще 10-15 минут и заправьте сметаной или майонезом.

### ОВОЩНОЙ ПЛОВ

Кабачок очистите от кожуры и семечек. Нарежьте мелкими кубиками, обваляйте в муке и обжарьте в растительном масле до образования румяной корочки. Отдельно обжарьте мелко нашинкованный лук, морковь и помидоры. Рис отварите до полуготовности и промойте.

В сковородку выложите слоями рис, кабачок, лук, морковь и помидоры. Посолите и поперчите по вкусу. Залейте либо молоком, либо сметаной, либо майонезом. Закройте крышкой и поставьте на огонь. Все должно прокипеть 15-20 минут.

Готовое блюдо украсьте зеленью укропа.

Плов будет особенно вкусным, если риса и овощей приготовить равное количество.

### САЛАТ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

Отварите картофель и яйца. Картофель нарежьте кубиками, яйца — дольками. Сладкий перец нарежьте сердцевинки и добавьте в салат. Добавьте майонез. Добавьте соль. Добавьте перец. Добавьте лук. Добавьте морковь. Добавьте помидоры. Добавьте огурцы. Добавьте чеснок. Добавьте укроп. Добавьте петрушку. Добавьте базилик. Добавьте кинза. Добавьте мята. Добавьте тимьян. Добавьте розмарин. Добавьте орегано. Добавьте базилик. Добавьте кинза. Добавьте мята. Добавьте тимьян. Добавьте розмарин. Добавьте орегано.

Дайте снова закипеть и в кипящий томатный сок выложите нарезанный крупными кусочками перец, специи. Поварите еще 10-15 минут. Перед самым окончанием варки влейте столовую ложку уксуса и 100 г растительного масла. Готовое лечо немного остудите, разложите в банки и закатайте. Стерилизовать не надо.

### БАКЛАЖАНЫ С ПОМИДОРАМИ

Вам потребуется 5 кг некрупных баклажанов, 5-6 головок чеснока, 5-6 красных помидоров, 10 сладких перцев, один горький перец, стакан растительного масла, стакан шести процентного уксуса.

Баклажаны нарежьте кружочками и присолите, чтобы ушла горечь. Оставьте их на час-полтора. Затем отожмите и обжарьте на растительном масле.

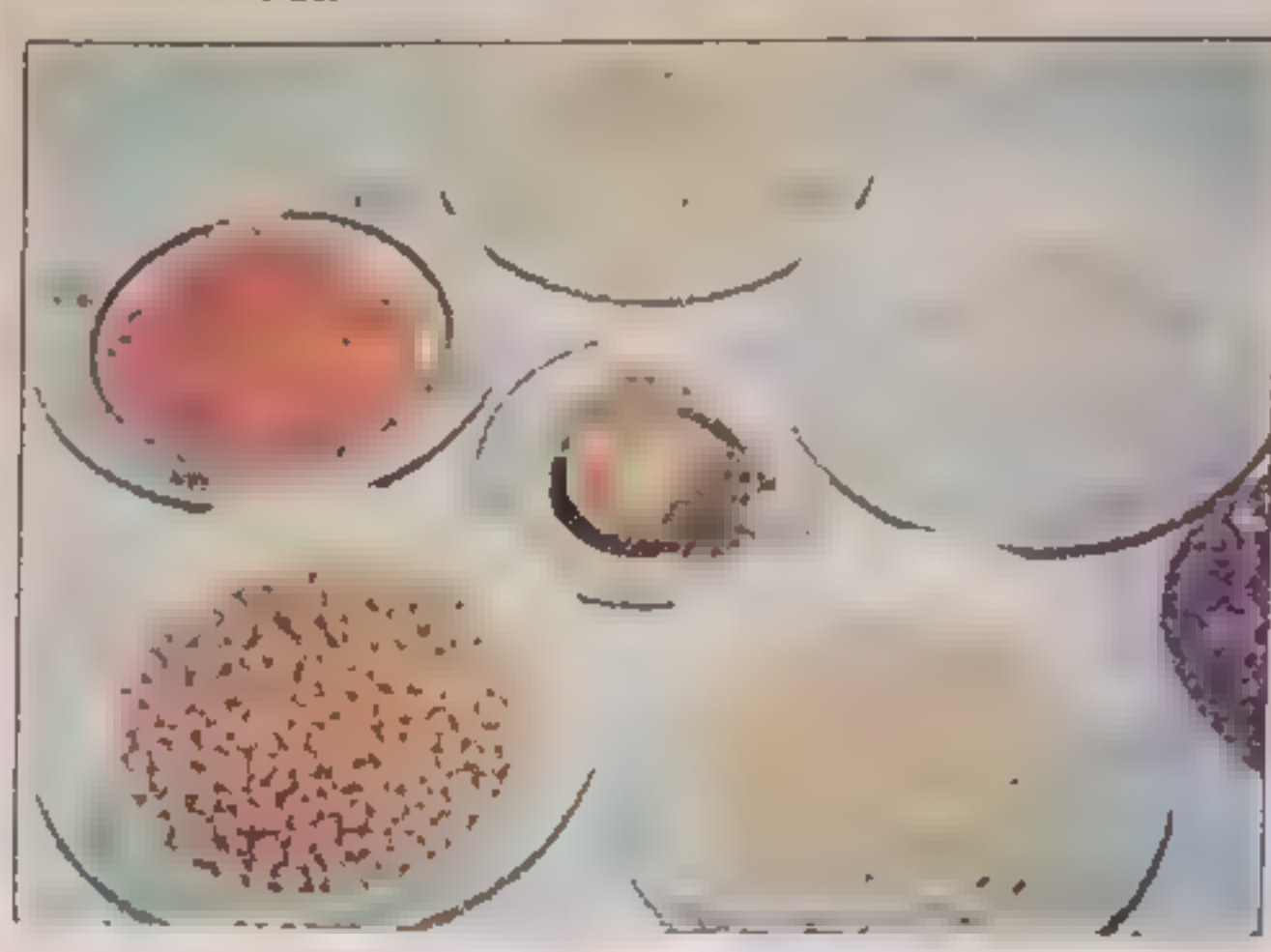
Чеснок, помидоры, перец прокрутите через мясорубку. Выложите в глубокую сковородку, добавьте растительное масло и прокипятите.

Кружочки баклажанов опускайте в остывшую помидорную массу и укладывайте в банки. Банки стерилизуйте 10-15 минут и закатайте. Чем дольше баклажаны хранятся, тем вкуснее становятся, пропитываясь томатным соусом.

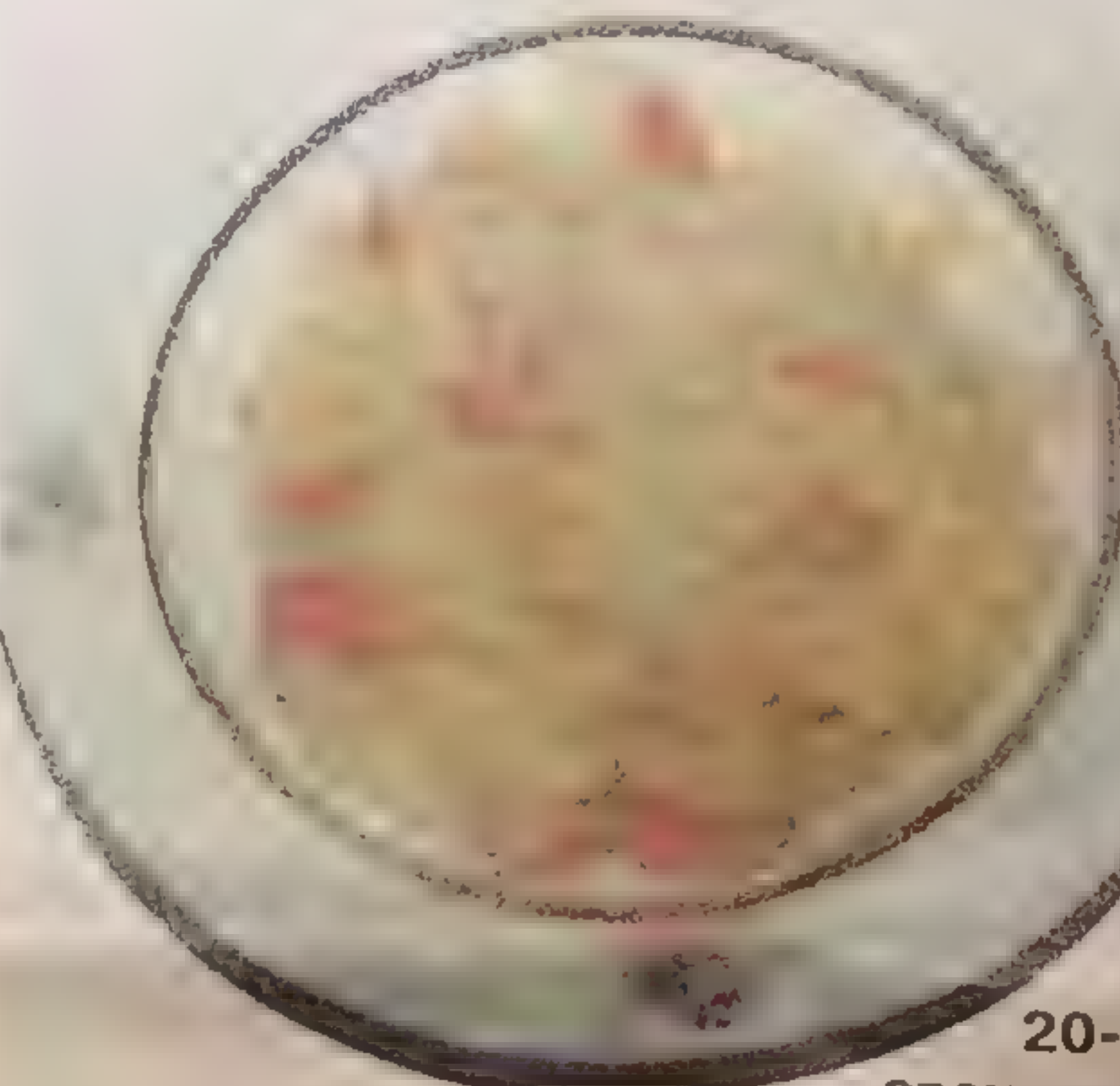
### ПЕРЕЦ В МАРИНАДЕ

На 7-8 кг сладкого перца приготовьте маринад.

2 столовые ложки уксуса разбавьте 40 столовыми ложками воды. Добавьте 400 г ра-



## ДАЧНАЯ КАШКА



Рис, овощи, лук, чеснок у хозяйки всегда под рукой, особенно на даче летом. Дополним традиционный запас имбирем, кориандром и тмином по пол чайной ложки. Специи обжарьте в 2 столовых ложках растительного масла полминуты, не более, в открытом казане. Затем добавьте туда же нарезанные овощи: морковь, капусту или кабачки, картошку, обжаривайте пять минут со специями, положите рис и горох (предварительно замоченные с вечера). Залейте водой, чтобы блюдо покрылось ею сантиметра на два, посолите, перемешайте. Доведите до кипения и накройте крышкой, варите на медленном огне 20-25 минут. Блюдо это подают в горячем, свежем виде - сытно и аппетитно.

## МОРКОВЬ



### САЛАТ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

Отварите картофель и яйца. Картофель нарежьте кубиками, яйца - дольками. Сладкий перец очистите от сердцевинки и порежьте соломкой. Добавьте зеленый или репчатый лук. Посолите, поперчите по вкусу и заправьте сметаной или майонезом.

### ЛЕЧО

На литр томатного сока вам потребуется 6 столовых ложек сахара, столовая ложка соли, 10 сладких красных перцев, 5 горошин черного перца, столовая ложка уксуса, 100 г растительного масла, 3-4 средние моркови.

Сок кипятите 20 минут, затем добавьте в него нашинкованную на крупной терке мор-

ковь, добавьте, пропитываясь томатным соусом.

### ПЕРЕЦ В МАРИНАДЕ

На 7-8 кг сладкого перца приготовьте маринад.

2 столовые ложки уксуса разбавьте 40 столовыми ложками воды. Добавьте 400 г растительного масла, 400 г сахара, 2 столовые ложки соли, лавровый лист и 2 головки чеснока. Маринад прокипятите и в кипящий, порциями, заложите перец, предварительно промытый, очищенный и нарезанный соломкой. Маринад должен только слегка покрывать перец.

После того как весь перец покипит в маринаде 2-3 минуты, доставайте его и раскладывайте в банки. Банки стерилизуйте 15-20 минут.

Ольга КОВАЛЕВА.  
Омск.

На разогретую сковородку выложите свежее сало, нарезанное аккуратными небольшими кусочками. Обжарьте их с двух сторон до золотистого цвета. Переложите сало в эмалированную кастрюлю вместе с вытопившимся жиром. Сверху положите квашеную капусту и влейте полтора стакана мясного бульона, можно из кубиков. Поставьте на огонь, доведите до кипения и тушите до готовности на медленном огне.

### ЛЮБИМЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ

Тем временем приготовьте фарш из одной части свинины и одной части говядины. Добавьте репчатый лук, посолите, поперчите. Хорошенько взбейте фарш, чтобы был пышнее. Слепите фрикадельки и обжарьте их во фритюре.

Готовая капуста должна иметь восковой цвет и быть мягкой на вкус. Капусту горкой выложите на блюдо, а фрикадельки разместите по краям.

Анастасия ЧЕРНЫХ.  
г. Губкин  
Белгородской области.



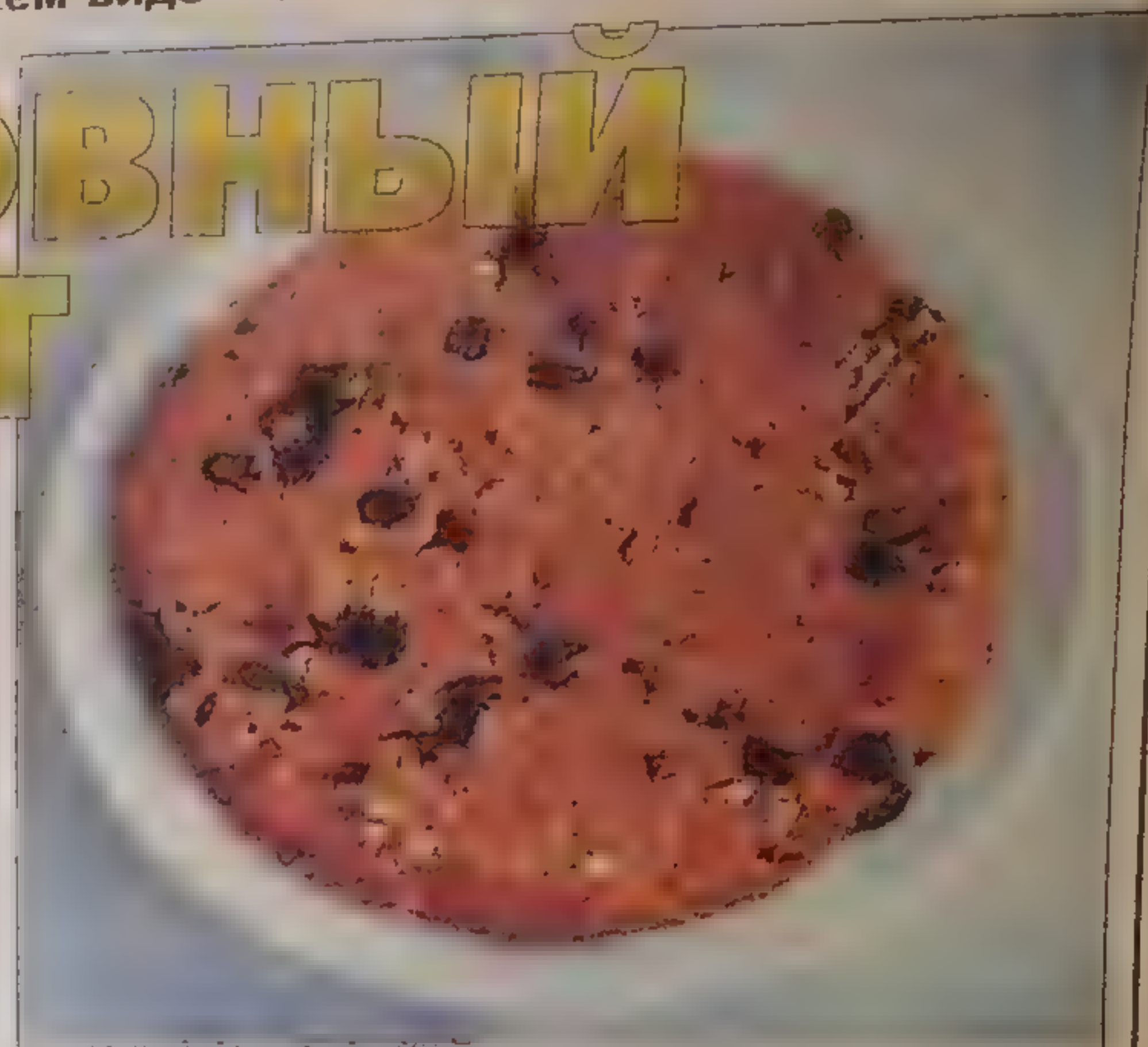
Вам потребуется 1 кг муки, стакан кислого молока, стакан сахара, стакан свиного сала или любого жира, чайная ложка соды.

Насыпьте муку в миску, сделайте в середине углубление. Скисшее молоко поставьте на огонь и положите туда соду. Дождитесь, пока молоко закипит, поднимется. Молоко, сахар и растопленное сало или жир выложите в муку, в углубление. Ложкой вымесите тесто. Оно должно быть чуть мягче, чем для вареников или пельменей. Тесто раскатайте и вырезайте из него различные фигурки. Выкладывайте их на раскаленную сковородку и пеките в духовке или в печи.

Оксана ДРЮКОВА.  
г. Ахтубинск  
Астраханской области.

## МОРКОВНЫЙ ПУДИНГ

Морковь натрите на крупной терке в таком количестве, пока хватает сил. Тушите на огне в открытой кастрюле с толстыми стенками с водой и растительным маслом. Добавьте промытый изюм, рубленые грецкие орехи, соль, сахар. Выпарив воду, добавьте муку, сливочное масло. Хорошо перемешайте. Подавайте на стол в остывшем виде. Можно переложить в формочку и довести до готовности в духовке.



Ольга НОВАКОВСКАЯ. Краснодар.

## ЛЕТОМ ДУМАЙ О ЗИМЕ

### ГРИБОЧКИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

3,5 кг баклажанов очистите и нарежьте кубиками. Сложите в большой таз и засыпьте 180 г соли. Оставьте баклажаны на 2 часа, периодически помешивая.

Затем приготовьте маринад. На 3 л воды возьмите 200 г уксуса, перец горошком и лавровый лист. Баклажаны отожмите и отварите в этом маринаде 5 минут. Затем вытащите из маринада, выложите в таз и смешайте с двумя головками измельченного чеснока. Разложите в стерильные банки и закатайте. Зимой подавайте на стол, сдоблив растительным маслом.

### ОВОЩНАЯ ЗАКУСКА

Вам потребуется 4 кг помидоров - красных, бурых, зеленых, 1 кг моркови, 1 кг болгарс-

кого перца, 1 кг репчатого лука.

Помидоры порежьте и прокипятите в полулитре растительного масла. Морковь натрите на терке, перец и лук мелко порежьте. Смешайте все продукты и добавьте 2 стакана промытого риса. Варите до готовности риса. Разложите в банки и закатайте.

Зимой можно использовать как отдельную закуску, а также добавлять в супы и к мясу.

### ПРИПРАВА К БОРЩУ

Приготовьте 10 л томата. Прокипятите его и добавьте 2 кг пастернака, нарезанного соломкой. Кипятите еще 15 минут. Затем добавьте 2 кг моркови, нарезанной соломкой, и опять прокипятите 10 минут. Затем положите 2 кг репчатого лука, 3 кг болгарского перца. Влейте литр растительного масла. По

вкусу посолите и варите еще 10 минут. Горячую смесь разложите в банки и закатайте.

Эту заправку можно подавать на стол и как отдельную закуску, и как гарнир к мясным и рыбным блюдам. А дети мои с удовольствием едят ее на хлебе.

Людмила КЛИМАЕВА.  
пос. Красный Керп  
Ростовской области.







О способности российских алкашей пить всякую дрянь, иной раз даже отдаленно не напоминающую возжеланный алкоголь, сложно множество баек, анекдотов, песен и прочих устных и письменных сочинений. И нет ничего удивительного в том, что любители "зеленого змия" обращают особое внимание на все, что имеет хоть какие-то градусы, будь то топливо или косметическое средство.

## "ТРОЯ" НА ТРОИХ

Понятно, их очень порадовало появление на прилавках магазинов лосьона "Троя". Еще бы - всего 10 рублей за флакон, состав - просто мечта выпивох: этиловый спирт, очищенная вода, настой биоженьшеня, настойка перца, а крепость - 90 градусов!

Кое-где "Троя" даже появлялась в бутылках по 0,26 л, весьма напоминающих пресловутую четвертинку. Бывало, продавцы, ничтоже сумняшеся, выставляли это парфюмерно-косметическое средство на одну полку с горячительными напитками: намек столь прозрачный, что не понять его пьющему человеку просто невозможно...

Для него главное - дешево и спирт высокоградусный. Что касается цены, то тут возражать нечего, действительно недорого. А вот насчет спирта есть сомнения - он-то как раз в большинстве случаев некачественный. Дело в том, что подобная продукция изготавливается как косметическое средство. Правда, ее производители, зная, для кого на самом деле стараются, не усердствуют по части создания богатых композиций. Но и в то же время

менению "Трои" предлагается "разбавить лосьон в 2 раза водой" и только после этого протирать им лицо. Почему же производители сами не добавили в спирт воду и не продают лосьон полностью готовым к применению?..

Оказывается, с помощью подобных этикеток они просто маскируют алкогольную продукцию, чтобы уходить от налогов и

спиртосодержащей продукции из всех видов сырья", вышедшее в свет 9 июля 1998 года, обязывает производителей спиртосодержащей косметической продукции обязательно ее регистрировать, а кроме того - добавлять в нее денатурирующие компоненты: кротоновый альдегид, уксусный альдегид, диэтилфталол, диэтиловый эфир.

Производство ЗАО "Сарко", Россия, г. Санкт-Петербург

г. Фрунзенский р-н, д. 37

Содержит спирт 90°



Рег. № 15.013.010.23079984.94. Расфасовано на территории г. Санкт-Петербург. ЗАО "Сарко"

государственного контроля.

Понятно, "Троя" не одна та-кая. В прошлом году Госторгин-

Меры придуманы из самых лучших побуждений: чтобы производители не могли маскиро-

## НИЧЕГО СТРАШНОГО

У меня нотариус забрала купчую на мой дом. Не опасно ли это для меня и по закону ли это?

Надежда ЗАХАРОВА.  
Владикавказ.

Точно ответить на ваш вопрос, не зная всех обстоятельств купли-продажи дома, трудно. Возможно, нотариус счел, что по тем или иным обстоятельствам ему необходимо держать купчую на руках. Поговорите с ним и попросите подробно объяснить, почему он так поступил. Если по каким-либо причинам нотариус откажется дать вам объяснение (в принципе он обязан это сделать), вы вполне можете обратиться в суд. Хотя, на мой взгляд, вряд ли вам может что-либо угрожать, так как купчую использовать в каких-либо аферах чрезвычайно сложно.

## БУХГАЛТЕРИЯ ПРАВА

Я работаю сдельно, то есть по нарядам. Я взял административный отпуск. В бухгалтерии, сделав расчет якобы возможного среднего заработка (хотя я вполне мог ни рубля не заработать), высчитали алименты за время моего административного отпуска. Правы ли они?

С. ИВАНОВ. Иркутск.

Бухгалтерия абсолютно права. В любом случае, могли вы или не могли заработать, существует понятие "средне-

месячный заработок", в соответствии с которым вам оплачивают отпуск и больничные листы.

## ПРАВО НА... ВНУКА

Погиб отец. Ребенок очень страдает. Каковы права бабушки?

Ирина ТИТОВА.  
пос. Петровский  
Ивановской области.

Бабушка имеет закрепленное законом право на общение с ребенком. Если мать или другие лица, на иждивении которых находится ребенок, препятствуют осуществлению общения, то бабушка может обратиться в местные органы опеки и попечительства, а затем - в суд.

## НУ И ЧТО, ЧТО ВЕДОМСТВЕННАЯ?

Мы с мужем в разводе. Имеет ли он право на жилплощадь, если пришел жить ко мне, в квартиру моих родителей? Квартира ведомственная.

Л.Г. Омск.

Ведомственная квартира или нет - роли не играет. Если муж 15 лет, как вы пишете, жил с вами и прописан в настоящее время на этой жилплощади, то он имеет закрепленное законом право на часть жилья.

## РАЗУМЕЕТСЯ, ВХОДИТ



дешевая продукция изготавливается как косметическое средство. Правда, ее производители, зная, для кого на самом деле стараются, не усердствуют по части создания богатых композиций. Но и в то же время не заботятся о ее безопасности при приеме внутрь. Вот и получается: только цена подходящая.

Такое ненормальное положение боком вышло и для тех потребителей лосьона, кто не собирался его пить. Как оказалось, подобным высокоградусным лосьоном нельзя... протирать лицо - это неминуемые ожоги для кожи! Им можно разве что прижигать те участки комбинированной кожи, где сальные железы наиболее активны: крылья носа, лоб, подбородок...

Кстати, парфюмерно-косметические средства такой "крепости" и не пользуются популярностью. Современные дамы предпочитают более мягкие, щадящие средства по уходу за кожей. Спирта в них - минимум. В аннотации по при-

государственного контроля.

Понятно, "Троя" не одна такая. В прошлом году Госторгинспекция забраковала 389,3 тысячи подобных изделий - почти половину всех проверенных, и больше всего претензий к спиртосодержащей продукции. Так, предприятие "Псковалко-Н" из Новгородской области производило лосьон-тоник для ухода за кожей "Свежесть". Изготовители из Ижевска и Йошкар-Олы - душистую воду "Родник" и "Осенний поцелуй". В этом ряду - средство личной гигиены "Росинка", лосьоны "Летний сад", "Троя 1", "Троя 2". Некоторые умельцы расфасовывали свою продукцию даже в полиэтиленовые пакеты. И практически все реализовывали покупателям не как косметику и парфюмерию, а как алкогольные напитки.

Постановление правительства РФ "О введении государственной регистрации денатурированных этилового спирта и

Меры придуманы из самых лучших побуждений: чтобы производители не могли маскировать алкогольную продукцию под что бы то ни было, уходя тем самым от ответственности и налогов. Но вряд ли они удержат многих "любителей" от покупки таких "замаскированных" изделий. И нетрудно догадаться, чем дело кончится: как минимум отравлениями или какими-то другими проблемами со здоровьем. Производители, конечно, обязаны приводить на этикетке полный перечень компонентов, входящих в состав косметического препарата, но они это делают далеко не всегда. Да и покупатели не так часто внимательно читают то, что там пишется. Вот если бы на флаконе была заметная надпись: "Непригодно для внутреннего употребления!" С ней, кстати, сложнее будет продавать такие средства в продуктовых отделах.

Имеет ли он право на жилплощадь, если пришел жить ко мне, в квартиру моих родителей? Квартира ведомственная. Л.Г. Омск.

## РАЗУМЕЕТСЯ, ВХОДИТ

Входит ли в педагогический стаж работа воспитателем в ведомственном детском саду и есть ли какие-нибудь льготы?

Тамара КОЖЕМЯКИНА. Калининград.

Работа в детском саду, независимо от его ведомственной принадлежности, разумеется, входит в педагогический стаж. А что касается льгот - вы имеете право на те льготы, которые рас-

пространялись на персонал того ведомства, к которому принадлежал садик (пример - детсады в военных городках, на Севере), но только за период, который вы отработали там.

## ПРОПИСАНЫХ НЕ ВЫСЕЛЯЮТ

У мужа служебная квартира. При разводе или его увольнении могут ли выселить меня и ребенка из квартиры?

Светлана СЕРЖОВА.  
г. Асбест  
Свердловской области.

В описанных вами ситуациях вас могут выселить из квартиры только в том случае, если вы не прописаны в ней на законном основании.

При наличии официальной прописки вам как жене (или, не дай бог, бывшей жене) волноваться не о чем.

## ПРИДЕТСЯ ДОКАЗЫВАТЬ

Мужу принадлежит квартира. Имею ли я право на какую-то часть квартиры при разводе? И могут ли сделать опись имущества за неуплату коммунальных платежей, если я хочу развестись с мужем, а большая часть имущества принадлежит мне?

Марина ВДОВИНА. Челябинск.

При разводе вы имеете право на часть квартиры только в том случае, если она была куплена или приватизирована мужем во время вашего совместного проживания, то есть если она является совместно нажитым имуществом. Если же квартира принадлежала мужу на правах собственности до того, как вы поженились, была подарена ему или перешла в его собственность по завещанию, то вы никаких прав на нее не имеете.

Что касается второй части вопроса, то ситуация достаточно сложна. При необходимости опись имущества может быть проведена, и вам нужно обратиться с встречным иском, в котором вы должны перечислить вещи, являющиеся вашей собственностью. Однако при этом вам придется доказывать свое право на владение ими.

Дарья МОРОЗОВА,  
член Гильдии российских адвокатов.



## ДАРИТЬ ИЛИ ЗАВЕЩАТЬ?

Хочу завещать свою квартиру внучке. Что обойдется дешевле: оформить завещание или дарственную?

Римма ФОНАРЕВА. Владивосток.

Расчеты показывают, что расходы на оформление договора дарения оказываются выше, чем на оформление наследства. Учтите, что независимо от того, оформляется ли наследство или подписывается дарственная, вам придется заплатить государственную пошлину нотариусу, налог на имущество и сбор за регистрацию прав на недвижимость.

Некоторым категориям граждан законодательство предоставляет льготы по уплате налога на имущество, получаемое по наследству или в порядке дарения. Так, от налога освобождаются:

- имущество, переходящее в порядке на-

следования супругу, пережившему другого супруга, или в порядке дарения от одного супруга другому;

- жилые дома (квартиры) и паенакопления в жилищно-строительных кооперативах, если наследники (одаряемые) проживали в этих домах (квартирах) совместно с наследодателем (дарителем) на день открытия наследства или оформления договора дарения;

- имущество лиц, погибших при защите СССР и Российской Федерации в связи с выполнением ими государственных или общественных обязанностей или в связи с выполнением долга гражданина СССР и Российской Федерации по спасению человеческой жизни, охране государственной собственности и правопорядка;

- жилые дома и транспортные средства, переходящие в порядке наследования инвалидам I и II групп;

- транспортные средства, переходящие в порядке наследования членам семей военнослужащих, потерявших кормильца.

подготовлена  
экспертом





# ОСТОРОЖНЕЕ С ЗЕРКАЛОМ!

Правда ли, что ребенку до года вредно смотреться в зеркало - долго не заговорит? И вообще говорят, что зеркало - не для малышей...

Любовь ГОРЛОВА. г. Калачинск Омской области.

- Зеркало - вещь неоднозначная, - утверждает мастер бытовой и теоретической магии **Надежда ДОРНИНА**. - Во многих культах и обрядах зеркалу отводится весьма значительная роль. Некоторые эзотерики считают, что зеркало - своего рода окно в другое измерение, в параллельный мир. Но даже если отрешиться от этих, в сущности, спорных теорий, останется несомненная вещь: зеркало - мощнейший накопитель энергии. Ни один из бытовых предметов не обладает столь сильной энергетической памятью, как зеркало. Иными словами, зеркало как бы берет у нас часть энергии.

Если в зеркало смотрятся все кому не лень, оно аккумулирует много чужой и не всегда положительной информации. Но если у взрослых энергетика более стабильна, и, посмотревшись в зеркало и получив часть "чужого", мы особо не страдаем, то дети с их лабильным (подвижным) биополем страдают от "зеркальной атаки" довольно сильно.

Простой пример: в одной семье страдающая гипертонией бабушка постоянно давала внучке играть со своим карманным зеркалом. Через несколько лет у 7-летней девочки тоже развилась гипертония.

Так что давать детям зеркало в качестве игрушки не стоит.

Исключение - "персональное" зеркальце ребенка, в которое кроме него, никто не смотрится. Не вредно смотреть в зеркало по утрам,

умываясь. Вода нейтрализует негативную энергию. Во всех остальных ситуациях контакты ребенка с общим зеркалом лучше свести к минимуму.



В чем секрет женской логики и почему она так сильно отличается от мужской? Как сообщает агентство "Пресс Экстра", обозреватель американской газеты "Бостон глоб" Дайан УАЙТ пытается ответить на эти вопросы, демонстрируя на конкретных примерах разницу в мужском и женском поведении.

## МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ

Женщины смотрят в зеркало для того, чтобы увидеть свои недостатки и быстро решить, как их можно исправить с помощью косметики. Мужчины смотрят в зеркало для того, чтобы лишний раз убедиться в том, насколько они привлекательны для противоположного пола.

Садясь в машину, женщины первым делом обращают внимание на бак с бензином и видят, что он наполовину пуст. Мужчины смотрят на тот же бак и видят, что его хватит и для поездки на дачу, и на обратный путь.

В дороге женщины любят сверяться с картой и всегда готовы спросить, как проехать в то или иное место. Мужчины, как правило, никогда не спрашивают дорогу и больше всего полагаются на свое умение ориентироваться.

Женщины любят носить черное потому, что это, во-первых, делает их стройнее, во-вторых, хорошо подходит ко всем аксессуарам и, в-третьих, черное - это очень сексуально. Мужчины носят черное просто потому, что на одежде этого цвета грязь не так заметна.

Женщина знает все размеры своего любимого, вплоть до размера запястья, если ей понадобится купить ему часы. Мужчина может быть приблизительно осведомлен только о размере бюста своей подруги, о ее росте. Однако он не в состоянии точно запомнить, какого цвета у нее глаза.

На работе женщины получают от своих начальников-мужчин распоряжения. Мужчины же от начальников-женщин воспринимают только советы.

Женщина всегда может спросить мужчину, не очень ли толстой она ему кажется, но зато мужчина никогда не спросит женщину, не очень ли лысым находит она его.

Когда мужчины ссорятся, то уже через пять минут они снова могут быть лучшими друзьями и забыть как о самой ссоре, так и о ее причине. Когда ссорятся женщины, они долго выясняют отношения, а потом несколько месяцев переживают происшедшее. Кстати, женщины очень часто почти автоматически и не задумываясь говорят "прошу прощения" или "извини", что превращается у них в дурную привычку. Мужчины крайне редко просят прощения и если идут на этот шаг, то делают это совершенно осознанно.

Если в бутылке остается вина на половину фужера, то женщина всегда готова заткнуть бутылку пробкой и оставить вино на следующий раз. Мужчина же не успокоится, пока не прикончит бутылку.

Мужчин в возрасте привлекают молоденькие девушки, так как они вновь хотят почувствовать себя молодыми. Женщины же хотят, чтобы их мужчины побыстрее повзрослели и перестали себя солидно



пертона. Так что давать детям зерка- ла в качестве игрушек не стоит.

Исключение - "персональное" зеркальце ребен- ка, в которое, кроме него, никто не смотрится. Также не вредно смотреть в зеркало по утрам,

умываясь. Вода нейтрализует негативную энер- гию. Во всех остальных ситуациях контакты ребен- ка с общим зеркалом лучше свести к минимуму.

## КОМАРЫ КАМФОРОМ БОИТСЯ

**Некоторые растения выделяют вещества, которые отпугивают комаров, мошку, слепней. Что это за расте- ния и как их использо- вать?**

Гнус старается держаться подальше от листьев грецкого ореха. Листья можно развесить у двери, окон. Используют так- же водный раствор из листьев, которым смачивают сетки, одежду, фор- точки.

Вокруг дома не- которые сажают базилик обыкно- венный, запах которого, как утверждают, отпуги- вает комаров. Эти насекомые также не любят запаха паслена сладко-горького. Для пригото- вления отвара из него берут тра- ву из расчета 1 кг на 2 л воды, замачивают на 3 часа, кипятят 3 часа на слабом огне в закры- той посуде. После этого отвар процеживают, добавляют 3 кап- ли жидкого мыла.

Гнуса в той или иной мере отпугивают полынь, мята, гвоз- дика, лаванда, герань розовая, листья ирги обыкновенной, пло- ды лимона, мандарина и апель- сина, семена пастернака, бор- щевика сибирского, хвоя лих- тельника, туи, плюща обыкно- венного, каштана конского.

Утверждают, что комары не

тронут, если несколько перы- шек зеленого лука, долек чесно- ка перетереть на терке и по- крыть этой смесью тыльные сто- роны рук, воротник, шапку.

Гнус не терпит запаха лада- на. Чтобы выгнать комаров из комнаты, нужно на горячую пли- ту насыпать толченой камфоры. Весьма неприятен комарам и анис. Чтобы они не досаждали, надо взять на кусочек бумаги каплю анисового масла, а когда оно расплывется, протереть им лицо и руки. Можно к любому остро пахнущему одеколону до- бавить валерьянку. Гвоздичное или анисовое масло (5-6 капель на столовую ложку) - такой со- став способен в течение часа защитить тело от гнуса.

Как же поступить, если ко- мар, мошка или другое кровосо- сущее насекомое все же добра- лось до тела? Что предпринять после его болезненного укуса?

Уменьшить зуд мож- но, протерев место укуса смесью наш- тырного спирта и воды в равных коли- чествах, раство- ром пищевой соды (чайная ложка на стакан воды), столового уксу- са.

Укусы пчел, ос, комаров бу- дут менее болезненны, если про- тереть пораженные места под- солнечным маслом или наложить компресс из тертого картофеля. Рекомендуют также приклады- вать кусочки сахара. От зуда в отдельных случаях может спас- ти раствор нашатырного спирта или поваренной соли.

Опытные люди места укусов советуют смазывать соком пет- рушки или подорожника, исполь- зуя для этой процедуры свежие размятые листья.

**Владимир СУПРУНЕНКО, этнограф.**

**Как вы относитесь к делу, которым занимае- тесь? "Пресс Экстра" предлагает честно отве- тить на вопросы теста немецких психологов. Мо- жет, тогда вы поймете, что нужно предпринять, чтобы дела производственные, личные и домашние не вступали в противоречие.**

## ДЕЛУ - ВРЕМЯ, А ПОТЕХЕ - ЧАС

**1. Вы хотите завершить давно начатую и отложен- ную работу. И вдруг вам позвонил милый человек противоположного пола, ко- торый вам симпатичен, и просит о встрече.**

**а)** Вы поскорее завершае- те дела и спешите на свидание **(5 баллов)**.

**б)** Идете на свидание, бро- сив все дела **(3)**.

**в)** Продолжаете занимать- ся делом, не обращая внима- ния на предложение развлечь- ся **(10)**.

**2. Что вы выберете: пой- ти на вечеринку или нако- нец привести в порядок все свои бумаги?**

**а)** Дело превыше всего **(10)**.

**б)** В конце концов, вы давно не отдыхали **(5)**.

**в)** Едете домой **(3)**.

**3. Вас попросили о важ- ной услуге...**

**а)** Для вас это не проблема, у вас много друзей всюду **(10)**.

**б)** У вас столько своих дел, что некогда заняться делами чужими **(3)**.

**в)** Может, что-нибудь все- таки получится? **(5)**.

**4. Ваше отношение к одежде.**

**а)** Одежда - это очень мно- гое. Без фирменной одежды и показаться никуда нельзя **(3)**.

**б)** Люблю красиво одевать-

своего любимого, вплоть до раз- мера запястья, если ей понадо- бится купить ему часы. Мужчина может быть приблизительно ос- ведомлен только о размере бю- ста своей подруги, о ее росте. Однако он не в состоянии точно запомнить, какого цвета у нее глаза.

ся, это приятно и мне, и окружа- ющим **(5)**.

**в)** Хорошая одежда нужна для работы. Если человек плохо одет, люди не будут иметь с ним дела **(10)**.

**5. Ваше отношение к дру- зьям.**

**а)** Они очень нужны. С их помощью можно организовать бизнес **(10)**.

**б)** Друзья помогут в трудную минуту **(5)**.

**в)** С друзьями можно сове- товаться, помогать им **(3)**.

**6. Достаточно ли време- ни уделяете вы любимому человеку?**

**а)** Дел столько, что на все не хватает времени **(10)**.

**б)** Стараюсь, но не всегда получается **(5)**.

**в)** А как же, ради чего тогда жить? **(3)**.

**7. Какое значение вы придаете личной жизни?**

**а)** Семья, дом - это моя жизнь, а работа - только для поддержания материального положения **(3)**.

**б)** Хорошо иногда провести вечерок-другой в кругу семьи, поговорить с детьми, с люби- мым человеком, но и дело забы- вать нельзя **(5)**.

**в)** Ваше призвание - работа **(10)**.

**8. Умеете ли вы отды- хать?**

Мужчина же не успокоится, пока не прикончит бутылку.

Мужчин в возрасте привле- кают молоденькие девушки, так как они вновь хотят почувство- вать себя молодыми. Женщи- ны же хотят, чтобы их мужчины побыстрее повзрослели и дер- жали себя солидно.

**а)** Стараетесь, но не все- гда получается, особенно ког- да забот много **(5)**.

**б)** Время отдыха - только отдыху! **(3)**.

**в)** Отдыхать некогда - ра- боты много **(10)**.

Теперь подсчитаем набран- ные очки.

**Более 60 очков.** Челове- ка подобных деловых качеств надо поискать. Всю жизнь вы отдаете работе и видите в ней смысл жизни. О близких вы не думаете, а друзей цените толь- ко как деловых партнеров. Вам грозит превращение в компью- тер, холодный, одинокий, без- душный.

**35-60 очков.** Вам удастся быть самим собой и при этом не оставаться за кормой жиз- ни. Вашим близким с вами хо- рошо, вы заботливы и внима- тельны, но также не пускаете на самотек и свои дела. Очень хорошо, что работа не погло- тила вас целиком и не стала самоцелью. Продолжайте ею заниматься, но не забывайте и о тех, кто вас любит, и все будет в порядке.

**До 35 очков.** Вы слишком легкомысленны. Нельзя же так доверяться случаю и так безу- держно предаваться развлече- ниям. Нет слов, вы приятный человек, но о работе забывать нельзя. Надо стать немного се- рьезнее.

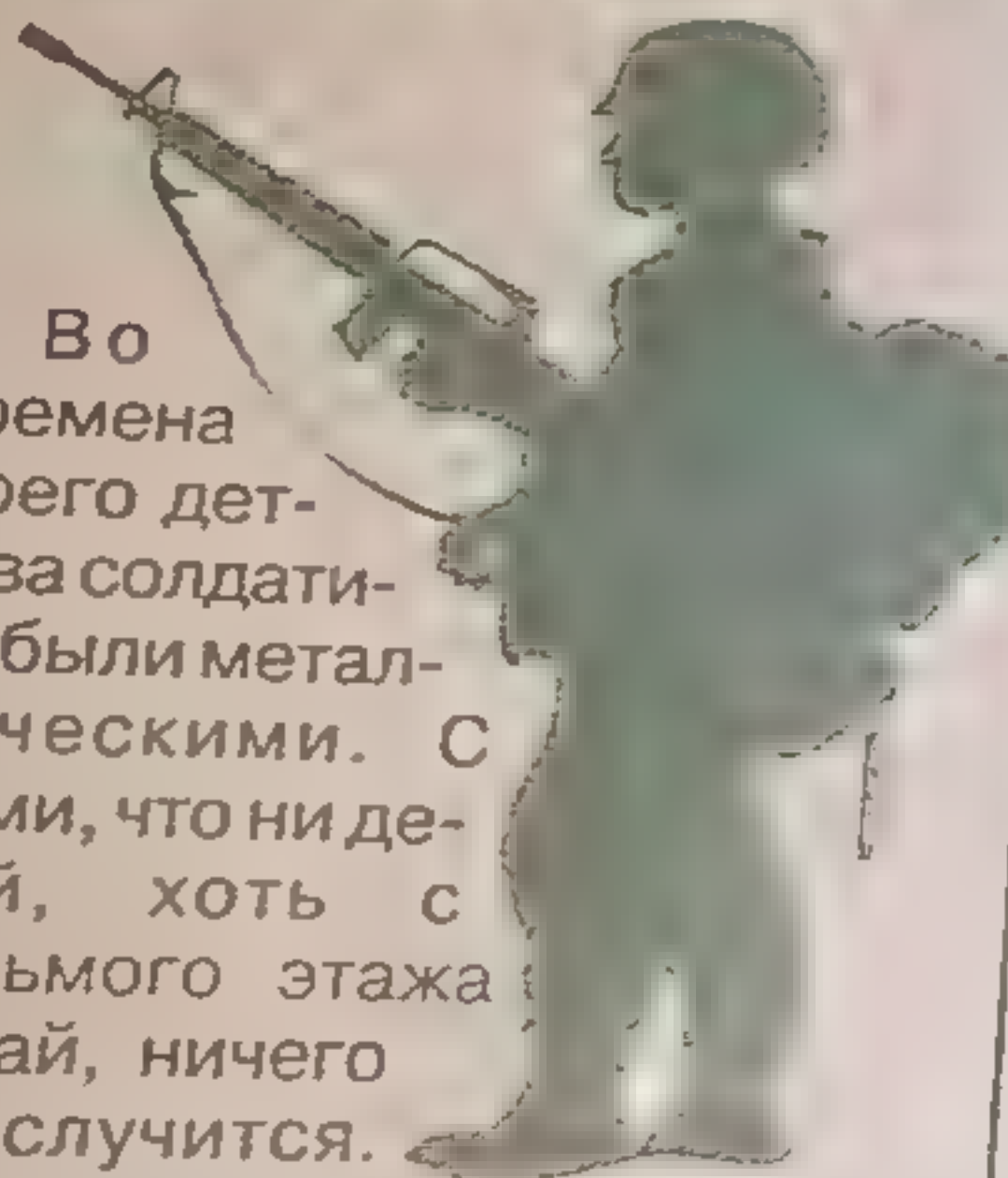






Своими руками

## СТОЙКИЕ ОЛОВЯННЫЕ СОЛДАТИКИ



Во времена моего детства солдатики были металлическими. С ними, что ни делай, хоть с восьмого этажа кидай, ничего не случится. Сегодня все из пластмассы. Сынишка в солдатиков поиграл, убрать забыл, подслеповатая бабушка прошла - половина войска без подставок. Поэтому я решил перейти на самообслуживание: вместе с сыном льем солдатиков из олова или свинца - что под рукой есть. Сломается - не жалко: переплавим и опять как новенький.

А дело это нехитрое. Понадобятся алебастр (можно гипс, хотя он хуже) и пластилин. Сначала делаем ванночку из пластилина. Размеры произвольные, просто делайте с запасом. Если, например, солдатик-модель сантиметров пять высотой, то диаметр ванночки - сантиметров пятнадцать, вы-

## Напишите мне письмо

Меня зовут Таня. Мне 12 лет. Я учусь в 6-м классе. Мне нравятся группы: "Руки вверх", "Иванушки", "Аленушки". Очень люблю знакомиться с ребятами, а также люблю писать и получать письма и поэтому хочу найти друзей по переписке.

Мой адрес: 412340, Саратовская область, г. Балашов, ул. Менделеева, д. 6"А", кв. 11, Ерофеевой Тане.

"Дартс" - метание стрелок в мишень - популярная игра, пришедшая к нам с Запада, по оценкам психологов, хорошо снимает стресс. Однако давать острые стрелки в руки детям, пожалуй, не стоит. На рынке сейчас есть детский вариант - дартболл, где в ворсистую мишень надо кидать шарики-"репейники", прилипающие к ней. Однако стоит такое развлечение недешево. Поэтому предлагаю вам

изготовить дартболл самим.

Для этого вам потребуется лента-липучка разных цветов, кусок фанеры и, разумеется, клей и иголка с ниткой.

Мишень у нас будет квадратная. Берем фанеру (размер произвольный, лично у меня - 50 на 50 см) и наклеиваем по периметру "липучки" разных цветов - крючочками, разумеется, наружу. Затем из второй части ленты шьем "бочонки" высотой санти-

## "ДАРТБОЛЛ" ИЗ ЛИПУЧКИ

метров 5-6, такого же диаметра. Плотнo-плотнo набиваем их ватой, для утяжеления вкладываем внутрь маленький камушек. Дартболл готов - можете проводить внутрисемейные соревнования!

Алексей БЕРЕЗИН.  
Санкт-Петербург.



## ПРИЧЕСКА ДЛЯ СМЕЛЫХ

Парикмахер-модельер краснодарского салона "Евролюкс" Ольга ХОВРИНА исключительно для юных читателей "Друга дома" буквально на глазах создала прическу для молодежного праздника.

Центральная идея прически - зигзагообразный пробор посередине головы. Начинаем прическу от макушки (фото 1), разделяя пряди, продвигаемся ко лбу (фото 2). Наметив основ-

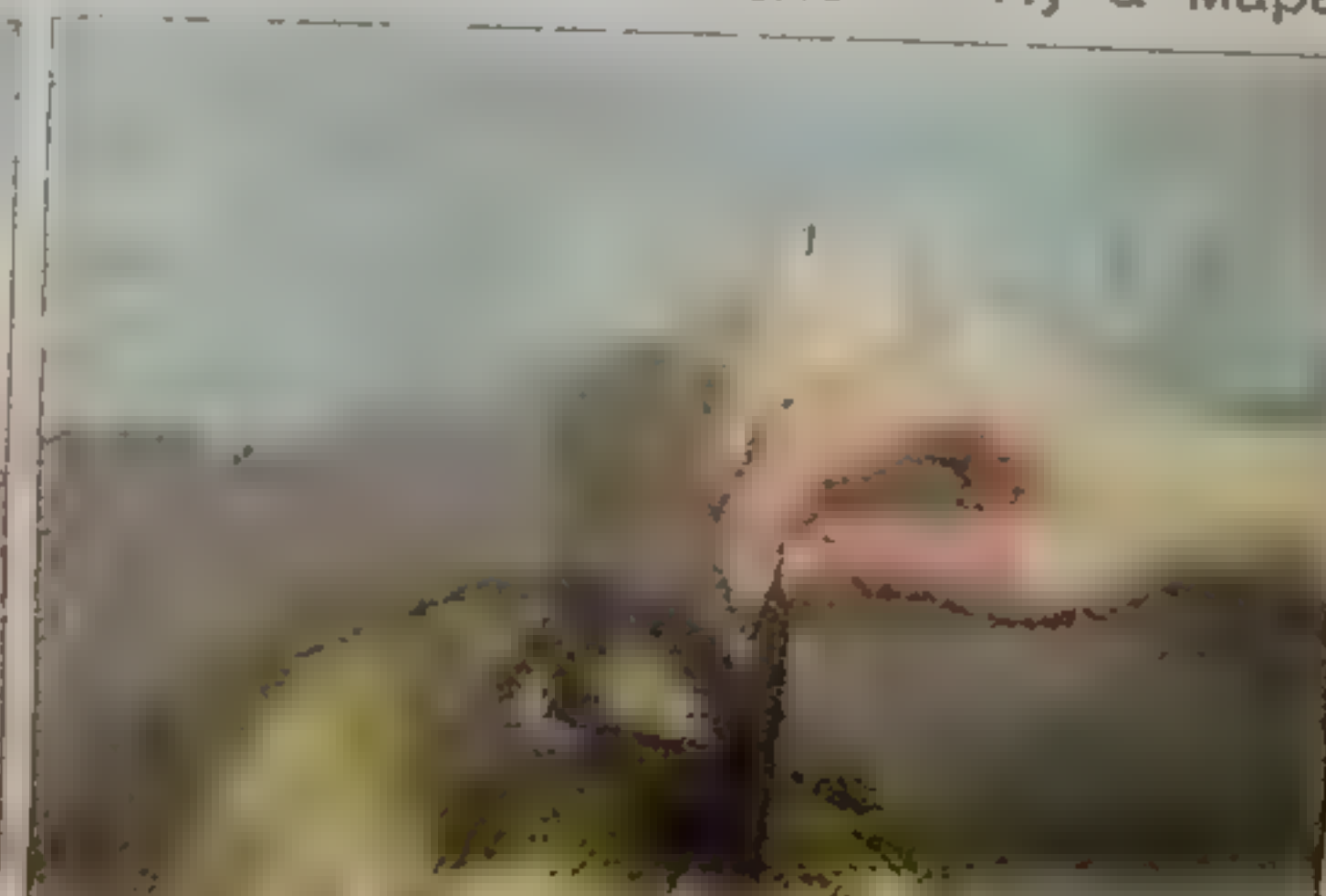
ные пряди, приступаем к главной работе - укладке прически при помощи невероятного количества лака (фото 3). Впрочем, можно использовать обыкновенную "Прелесть", важно как сле-

дует покрывать пряди лаком по всей длине, от пробора до кончиков.

Сзади предстоит основательно потрудиться. Мало разделить волосы на пряди, не нарушая рисунка пробора, - нужно собрать по 2-3 прядки в хвостики. Чтобы прическа хорошо держалась, используйте обыкновенные крепкие резинки (фото 4). Ну а марафет можно навести

золотой краской (смывается легко обычным шампунем), закрасив пробор, резинки и подзолотив волосы вокруг (фото 5). Последний штрих: кончики прядей спереди и по бокам уложить кольцами и полукольцами - вы неповторимы (фото 6).

Подготовила  
Татьяна ЗУБКОВА.





тилина. Размеры произвольные, просто делайте с запасом. Если, например, солдатик-модель сантиметров пять высотой, то диаметр ванночки - сантиметров пятнадцать, высота стенок сантиметра четыре-пять. Толщина дна такая, чтобы модель можно было вдавить до осевой линии. Дно ванночки ни в коем случае не должно быть гладким и ровным. Лучше наоборот, сделать несколько углублений пальцем. Тогда половинки формочек совпадут идеально.

Вдавливаем модель в пластилин (предварительно смазав ее каким-нибудь маслом) и заливаем алебастром, разведенным до консистенции густого кефира. Затем ждем, когда половинка формочки засохнет - не менее суток. Снимаем пластилин и спокойно вынимаем модель. Половинка готова.

Приступаем к изготовлению другой половины. Для этого готовую часть кладем отпечатком вверх, окружаем забором из пластилина нужной высоты (половинки формочки должны быть приблизительно одной толщины) и, смазав модель и всю поверхность высушенной половинки, кладем модель в отпечаток и заливаем сверху вторую порцию алебаstra.

Здесь надо подождать, чтобы алебастр лишь чуть "схватился", иначе потом формочку, несмотря на смазку, не раскроешь. Надо подождать (алебастр вообще-то "встает" быстро) и осторожно разделить половинки формы.

Сушим вторую половинку, затем процарапываем чем-нибудь острым отверстие - литник и парувоздухоотводов, направленных вверх под углом 45 градусов. Соединяем половинки, устанавливаем форму в ящик с песком, расплавляем свинец... Полчаса - и готова армия стойких оловянных солдатиков.

**Алексей ТЕПЛОВ.**  
Москва.

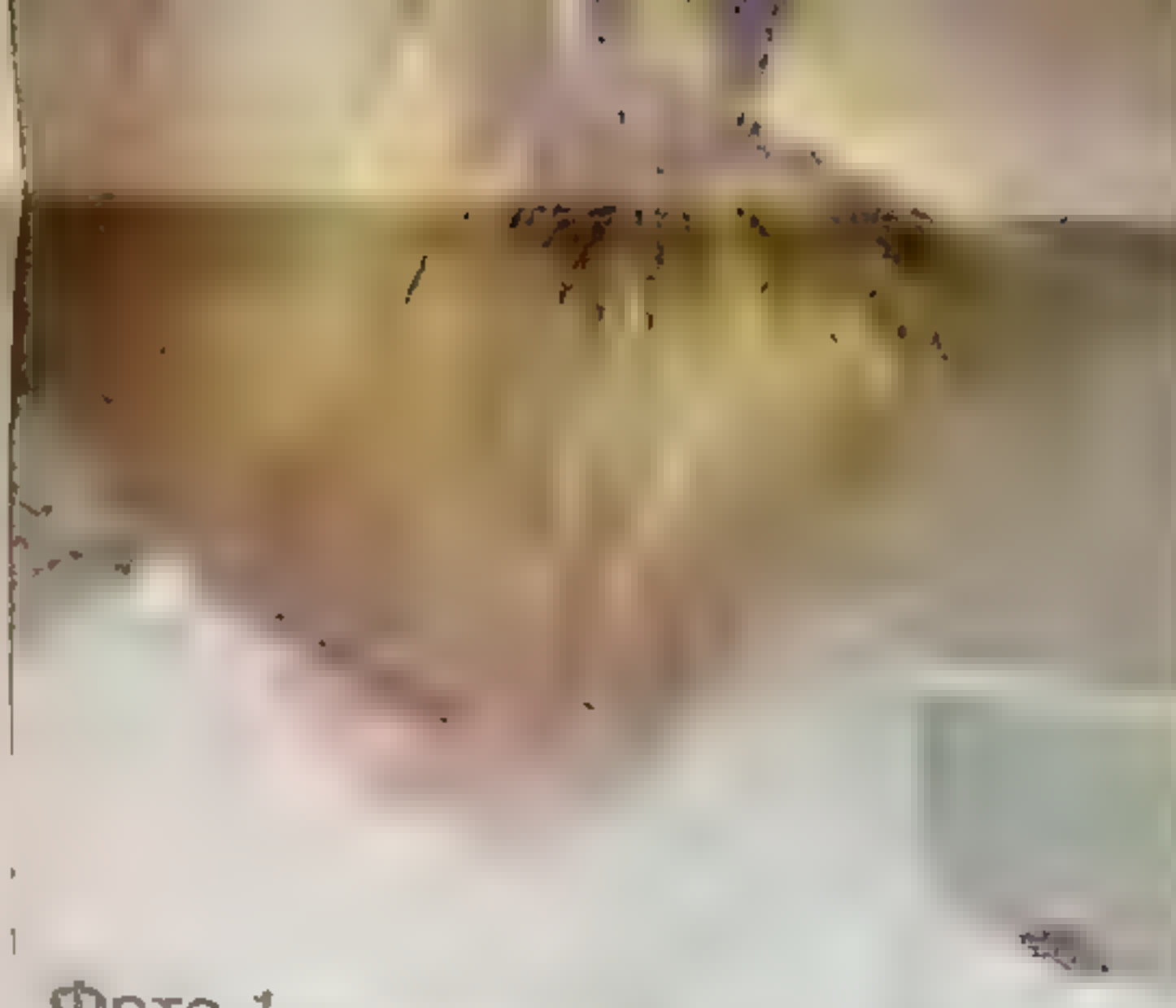


Фото 1



Фото 2

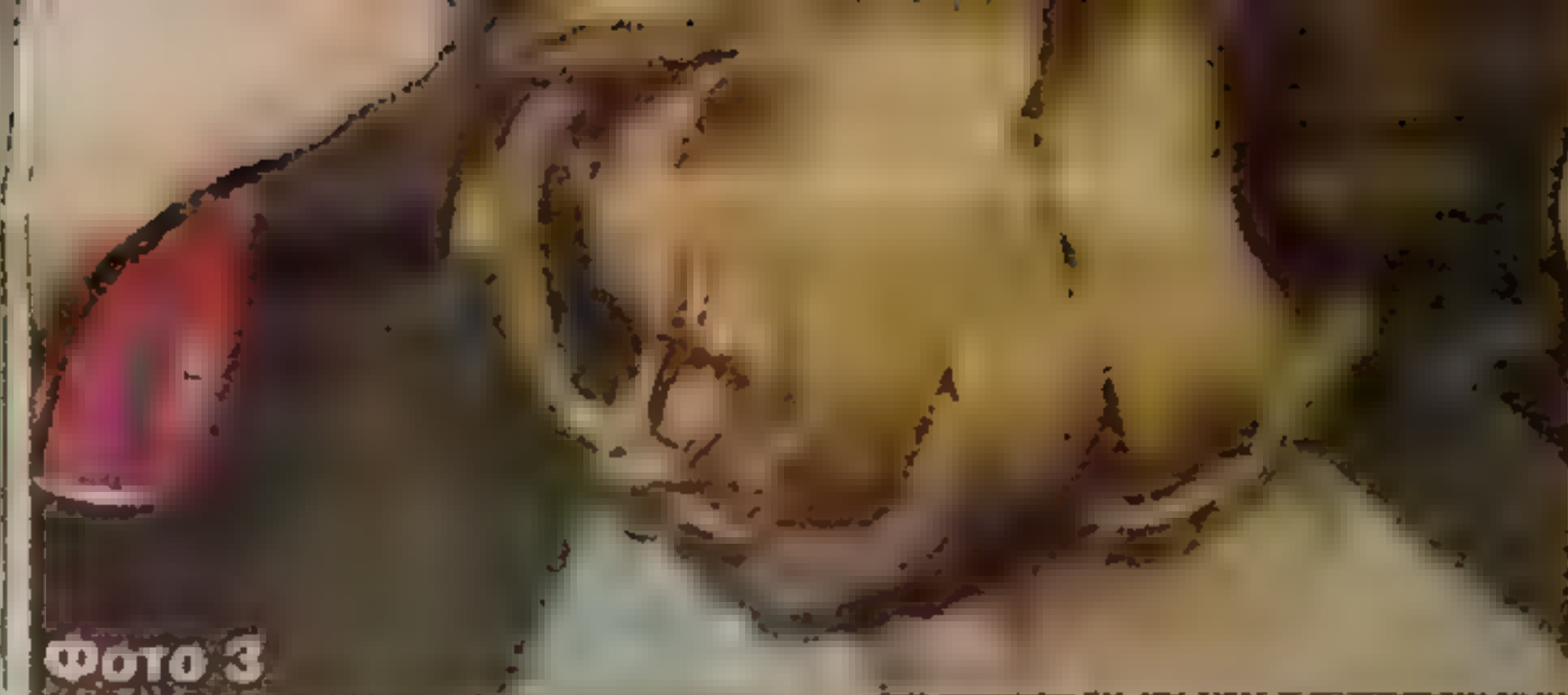


Фото 3



Фото 4



Фото 5



Фото 6

### **Айболитка** **И совсем не страшен прыщ**

У меня есть один небольшой советик для читателей "Детской комнаты". Многие девочки не могут избавиться от прыщей (как и я в прошлом). Попробуйте такой рецепт: купите в аптеке настойку календулы, аспирин и левомецетин. Затем растолките 4 таблетки левомецетина и 4 таблетки аспирина и добавьте 40 мл настойки календулы. Все хорошо перемешайте и намазывайте на лицо утром и вечером. Эта маска немного сушит лицо, и поэтому после нее нанесите на лицо крем, например огуречный. Если прыщи будут еще появляться, маску можно повторить.

**Альбина АГАХАНОВА.**  
г. Каспийск, Дагестан.

### **Попарашка** **РЕЦЕПТЫ МОЕГО ДЕДУШКИ**

Однажды, когда мне было 8 лет, мой дедушка научил меня некоторым рецептам, о которых я хочу рассказать.

Если в день рождения нет крема, чтобы промазать коржи для торта, я делаю так. Беру кастрюлю и наливаю в нее полтора литра молока и ставлю на средний огонь. Беру два стакана сахара и высыпаю в кастрюлю с молоком. Довожу до кипения, помешивая каждые 15 минут, варю часа три-четыре на медленном огне, пока молоко не станет светло-коричневым. Когда оно остынет, ставлю в холодильник на полчаса, и получается вкусная сгущенка. Украсить торт можно так. Беру 5 яиц, отделяю белки и выливаю их в кастрюлю. Потом взбиваю их до густой пены и добавляю туда сахар по одной или две ложки. И так надо добавить 20 ложек. Сахар можно размельчить и миксером. Так, конечно, будет легче, но у нас миксера нет, и я взбиваю первым способом.

Этой сладкой массой можно промазывать коржи и украшать торты.

**Паша СТЕПАНОВ, 12 лет. с. Степной Дворец, Бурятия.**





# МОРЕ ЛУКОВОЕ

На территории России растет не только хорошо всем известный репчатый лук.

Кроме него у нас обитает более сотни различных видов. Причем многие из них совсем не похожи на "огородного чиполлино".

Самым первым весной появляется **дикий гусиный лук**. Он совсем небольшой. Тонкие листики высотой 7-10 сантиметров очень похожи на молодую травку. На их фоне хорошо заметны ярко-желтые цветы. Обычно гусиный лук растет небольшими кустиками, но иногда встречаются и целые поляны, заселенные этим растением.

Вскоре после цветения листья гусиного лука желтеют и отмирают, а подземная часть впадает в состояние покоя до следующей весны. Этот вид



Лук гусиный

лука в пищу не используют - уж очень он маленький. Зато он хорошо смотрится на альпийской горке или просто в небольшом уголке дикой природы. Главное, чтобы в том месте, где растет гусиный лук, почва не перекапывалась и не рых-



Лук афлатунский

но эти виды называют черемшой. К ним относятся **лук медвежий** и **победный**. Листья этих растений не круглые, как обычно, а плоские, похожие на ландышевые. Как правило, не очень горькие и



У меня в саду появился необычный тюльпан. Он не полностью красный, как все остальные, а его лепестки в каких-то белых разводах. Может, он больной?

Кирилл ЛИВАНОВ.  
г. Белорецк.



## ПЕСТРАЯ НАПАСТЬ

Совершенно верно, это растение заражено вирусом пестролепестности. Рекомендуем вам как можно скорее изолировать больной тюльпан, а также все его дочерние луковицы и затем сжечь их. Иначе заболевание может быстро распространиться на другие растения.

Заражение вирусом обычно происходит во время срезки цветов. При этом сок больного растения (а он обязательно остается на ноже) неизменно попадает в ранки остальных тюльпанов. В результате может "запестреть" вся плантация луковичных.



Расскажите, как можно защитить клубнику от долгоносика?

Юлия ИВАНОВА.  
Великий Новгород.

Сам по себе жук-долгоносик особого вреда растениям не приносит. Весной он питается пылью, а летом погибает. Однако перед цветением клубники самка долгоносика откладывает в бутоны яйца. При этом она слегка подгрызает цветоножку. В результате бутон уже не может распуститься и становится

обычных очень просто: они начинают засыхать еще до распускания, а их цветоножка оказывается как бы надломленной.

Бороться с долгоносиком обычными химическими препаратами сложно, потому что они не проникают внутрь бутона, где находятся яйца жука. Поэтому лучше использовать



Лук гусиный

Лук в пищу не используют - уж очень он маленький. Зато он хорошо смотрится на альпийской горке или просто в небольшом уголке дикой природы. Главное, чтобы в том месте, где растет гусиный лук, почва не перекапывалась и не рыхлилась.

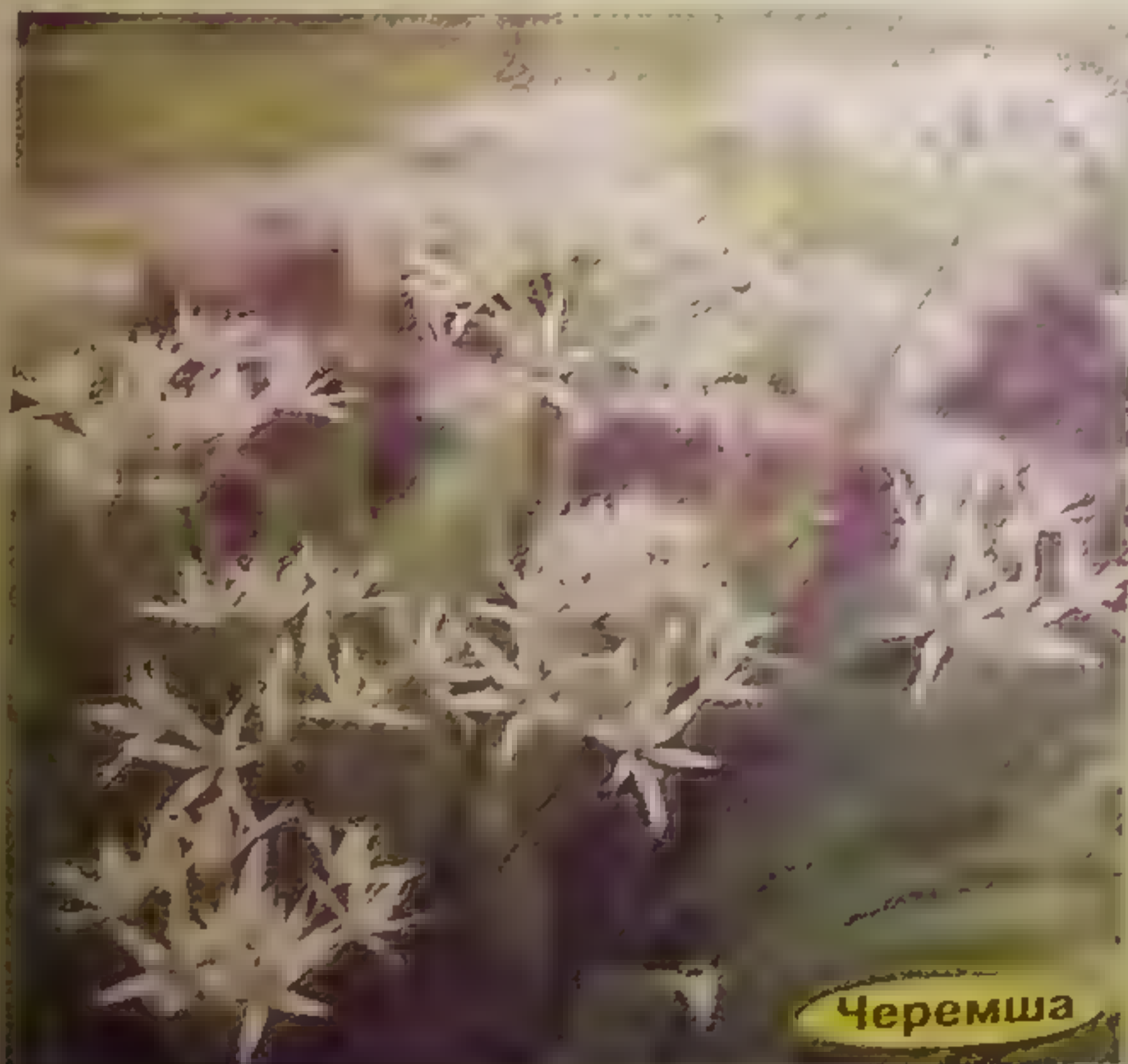
В середине мая появляется молодая зелень **шнитт-лука** и лука **батуна**. Это самые ранние из культурных видов. Они относятся к группе многолетних корневищных луков. Как, наверное,



Шнитт-лук

уже понятно из названия, привычных луковиц эти растения не образуют. Зато их сочные листья появляются на 2-3 недели раньше, чем у репчатого лука. По вкусу они почти ничем не отличаются, только по форме. У шнитт-лука листья очень тонкие. А у батуна, напротив, похожи на трубочки толщиной в палец. Кстати, шнитт-лук к тому же очень красиво цветет, и его часто выращивают как цветок, а не как овощ.

Вскоре наступает черед листовых луков. Обыч-



Черемша



Лук батун

имеют характерный запах чеснока. Луковицы у черемши мелкие, удлинённые. Постепенно разрастаясь, они подобно нарциссам образуют гнезда. Раз в 3-4 года их нужно выкапывать и делить на части.

**Лук афлатунский** зацветает в начале лета. Его длинные плоские листья тоже можно есть, однако садоводы обычно выращивают его только как декоративное растение. После цветения луковицы этого вида выкапывают, сортируют и хранят все лето в теплом и сухом месте. В начале сентября луковицы высаживают в почву на расстоянии 20-25 сантиметров друг от друга.

Не следует забывать и о **луке посевном**, который обычно называют **чесноком**. Чтобы его луковицы были крупными, зубчики следует сажать в рыхлую и хорошо удобренную почву. В середине лета растения следует слегка окучить. Цветочные стрелки нужно выламывать, как только они начнут появляться. Выкапывать луковицы нужно до того момента, когда у них начнет лопаться внешняя оболочка. Треснувшие луковицы плохо хранятся.



Раздел ведет  
обозреватель  
"Друга дома" -  
агроном,  
цветовод  
и фитодизайнер  
**Михаил  
ВОРОБЬЕВ.**

Сам по себе жук-долгоносик особого вреда растениям не приносит. Весной он питается пыльцой, а летом погибает. Однако перед цветением клубники самка долгоносика откладывает в бутоны яйца. При этом она слегка подгрызает цветоножку. В результате бутон уже не может распуститься и становится своеобразной колыбелью для гусеницы.

Отличить такие бутоны от

обычных очень просто: они начинают засыхать еще до распускания, а их цветоножка оказывается как бы надломленной.

Бороться с долгоносиком обычными химическими препаратами сложно, потому что они не проникают внутрь бутонов, где находятся яйца или личинки. Поэтому наиболее простой и надежный способ борьбы - это ежедневный сбор и уничтожение пораженных бутонов.

## ЯД НА ПОДОКОННИКЕ

Комнатные растения в любом доме радуют глаз и создают особый колорит. В последние годы люди все чаще украшают свое жилище экзотическими растениями, о которых, кроме названия, ничего не знают. Иногда это оборачивается трагедией - некоторые комнатные красавцы бывают ядовитыми.

Особенно опасны некоторые виды растений для детей. По статистике, около 90 процентов всех отравлений приходится на долю детей и лишь 10 процентов - на взрослых. Поэтому растительную экзотику лучше держать подальше от детей, особенно маленьких.

Средиземноморский вечнозеленый кустарник **олеандр** давно поселился на наших подоконниках. Темные кожистые листья и душистые цветки его очень декоративны. Однако немногие знают, что олеандр ядовит. Яд содержится в листьях, стебле и особенно в корнях. Своим ароматом цветы могут вызвать даже у взрослых головную боль, удушье, обмороки. А если в семье есть дети, не стоит держать в квартире это опасное растение.

Обыкновенная комнатная **примула** тоже может принести большие неприятности малышам. От соприкосновения с ней у детей появляются краснота, сыпь на руках, шее, лице. Возникает стойкий зуд, и может начаться стойкая экзема.

Нередки в наших квартирах и горшки с кустиками растения **солянум**, имеющего желто-оранжевые плоды величиной с крупную черешню. Ягоды эти ядовиты.

Неприхотливое травянистое растение **маранта-кержавиана**, родина которого Бразилия, также токсично. Его ярко-зеленые листья с расположенными вдоль центральной жилки оливково-коричневыми пятнами каждый вечер поднимаются вертикально вверх.

Ядовитыми свойствами обладает и хорошо известная всем **зулфорбия**, несущая на концах мясистых колючих створок пучок зеленых листьев. Особенно опасно попадание сока этого растения в глаза.

Людмила ОСОКИНА.



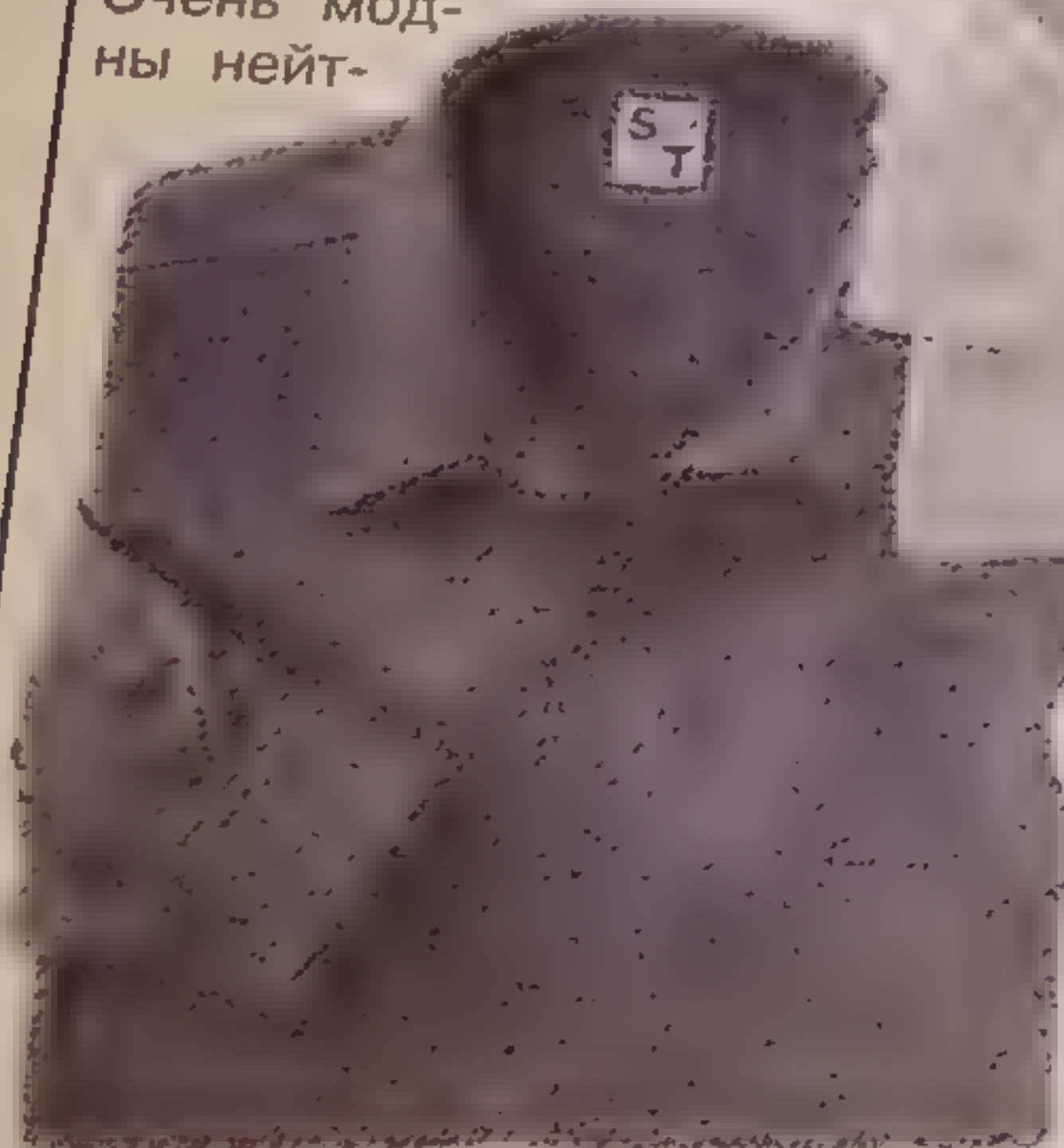




## КОМФОРТ ЭЛЕГАНТНОСТИ

Современная мужская мода в летнем сезоне разнообразна и, что немаловажно, демократична. А это значит, что наши мужчины могут выглядеть вполне элегантно, "не запаковываясь" в традиционные костюмы с галстуком-удавкой.

Сохраняя в своем арсенале образ "зрелого" мужчины, модельеры опираются на классику и стараются избегать крайностей в выборе конструкции и колористики одежды. Кроме типично "мужских" тканей в одежде мода предлагает использование тех же тканей, что и для женского гардероба, особенно когда речь идет о классических структурах типа твидов, диагонали "елочка", а также некоторых видов пестротканей, клетки, полосы. Очень модны нейт-



ральные по оформлению или гладкокрашенные льняные ткани. В модной цветовой гамме - все оттенки серого цвета и наиболее сдержанные оттенки синего и серо-лилового.

Летние мужские костюмы отличаются либо предельным, можно сказать - даже "аскетичным", минимализмом выразительных средств, либо оттенком богемности. Под этим термином подразумевается стиль бесподкладочных костюмов из облегченных тканей, традиционно использовавшихся для женского гардероба, или новых сортов льняных тканей для одежды в стиле сафари. Большую популярность приобретают блузоны из льняных тканей, которые вполне заменяют в жаркие дни рубашки. Мужские пиджаки и становятся сегодня коррективной деловой одеждой.

Дань моде в стиле "ретро" отдается в летних ансамблях отдаленным вариациям



ансамбля, обновленного спортивной линией. Отличие от "взрослого" гардероба - в выборе тканей для рубашек и галстуков. Особый акцент в композициях делается на оформление карманов, рельефов, декоративных стро-

Рашпиль для грубой обработки деревянных поверхностей очень просто сделать самому из нескольких полотен для ножовки по металлу.

На мой взгляд, такой рашпиль еще удобен тем, что его можно собрать любой требуемой ширины. Все зависит от того, сколько полотен мы свинчиваем в "пакет".

Александр ДОБРОДЕЕВ.  
Петрозаводск.

Как известно, от угона автомобиля можно защищаться установкой различных противоугонных устройств. Но ни одно из них не гарантирует 100-процентной безопасности. Поэтому необходимо не забывать о том, что вам следует хотя бы меньше искушать угонщиков.

## НЕ ИСКУШАЙТЕ ВОРОВ

Еще недавно считалось, что наиболее эффективным противоугонным средством являются звуковые сигнальные устройства. Но теперь звуковые противоугонные устройства затихли в прямом и переносном смысле. Многие водители на собственном примере убедились, что такие устройства действительно могут производить много шума, но зачастую из ничего. А иногда, наоборот, молчат, когда должны вопить.

Испытание выдержали лишь немногочисленные по-настоящему качественные "ревуны". Но цена на них такая, что невольно задумываешься: устанавливать ли это устройство или к своей машине еще и микролитражку прикупить. Поэтому охотников на них мало.

Сегодня помимо различных механических противоугонных устройств автомобили еще на заводе все чаще оснащаются электронной блокировкой включения стартера. Это эффективное препятствие для угонщиков, но оно не окупается



приобретают блузоны из льняных тканей, которые вполне заменяют в жаркие дни традиционные пиджаки и становятся сегодня корректной деловой одеждой.

Дань моде в стиле "ретро" отдается в летних ансамблях отдаленным вариациям на тему мужских сюртуков середины XIX века. Но их силуэт, пропорции - своеобразный симбиоз исторического и классического традиционного костюма сегодня.

Основу молодежной моды составляют все те же классические схемы создания



Для рубашек предлагаются практически те же "женские" шелковые и вискозные ткани, но с отбором орнаментов, более соответствующих имиджу спортивного, физически сильного юноши. Но даже традиционно решенный ансамбль получает более декоративный и экзотичный характер за счет комбинирования тканей с выразительными фактурами и богатой цветовой гаммой. Используются также эффекты новых видов велюровых тканей, вельветов и тканей с включением шелка.

Свою роль в летних ансамблях играют галстуки. Они предлагаются либо гладкими, либо из ткани рубашки. Наиболее "смелые" ансамбли дополняются галстуками с орнаментом другого типа,

спортивной линией. Отличие от "взрослого" гардероба - в выборе тканей для рубашек и галстуков. Особый акцент в композициях делается на оформление карманов, рельефов, декоративных строчек. И еще один важный момент - в молодежных ансамблях цветовому решению принадлежит особая важная роль.



чем на рубашке, но обязательно выдержанными в той же цветовой гамме. Кроме того, большую роль играют трикотажные дополнения: пуловеры, надеваемые на голое тело, футболки, майки, разнообразные джемперы, а также трикотажные укороченные жилеты.

**Татьяна САХАРОВА,**  
искусствовед ОАО  
"Дом моделей  
"Кузнецкий мост".

еще и микролитражку прикупить. Поэтому охотников на них мало.

Сегодня помимо различных механических противоугонных устройств автомобили еще на заводе все чаще оснащаются электронной блокировкой включения стартера. Это эффективное препятствие для угонщиков, но оно не отпугивает мелких воришек, крадущих все, что находится в салоне машины.

И выходит, самым дешевым и надежным противоугонным средством были и остаются ваши предусмотрительность и осторожность. Вот несколько практических советов на эту тему.

- Когда вы делаете остановку в дальней поездке (отпуск, командировка и т.п.), никогда не оставляйте загруженную багажом машину без надзора. Даже если отлучаетесь на пару минут перекусить в придорожном кафе.

- Оставляя машину на стоянке, обязательно проверьте, заперты ли все окна и дверцы.

- По прибытии на место назначения следует забрать из автомобиля все вещи, какие можно, а оставшиеся укрыть так, чтобы их не смог заметить потенциальный вор.

- Жестко придерживайтесь принципа не оставлять в машине никаких документов, денег, запасных ключей от автомобиля. Безопаснее всего всегда носить их с собой.

- Уезжая в отпуск или командировку, полезно сделать заверенные копии собственных документов и документов на автомобиль. В случае кражи это облегчит восстановление подлинных документов и затруднит вора использование похищенных.

- Если ваш автомобиль оснащен противоугонным устройством, вы должны постоянно помнить о том, что следует вовремя и соответствующим образом реагировать на его сигнал.

- Когда у вашей машины копаются кто-то посторонний, не следует проявлять показную смелость. Если в такой момент вы приблизитесь к автомобилю, а незнакомцы окажутся опытными преступниками, они запросто отберут у вас ключи и угонят машину (если вы, конечно, не Чак Норрис). Безопаснее в таких случаях немедленно вызвать милицию, пишет польский журнал "Глос моторызацийны".

**Владимир ГУРЬЕВ.**







Твердое говяжье мясо станет более нежным и быстрее сварится, если с вечера его натереть сухой горчицей, а перед варкой вымыть в холодной воде.

Старая говядина быстрее сварится и будет вкуснее, если за 3-4 часа до приготовления мясо натереть содой, а перед варкой промыть в воде.

Жесткое мясо быстрее сварится, если при варке добавить в воду чайную ложку уксуса.

**Зинаида ЛОБОДИНА.**  
Краснодар.

\*\*\*

Прежде чем покупать свинину, посмотрите на ее шкуру. Если она белого цвета, без каких-либо пятен на поверхности, значит, мясо хорошее. Мясо должно быть эластичным, глянцевым, розового цвета, на нем не должна проступать кровь. Оно не должно ничем пахнуть.

Сало должно быть белым или кремовым, но ни в коем случае - не розовым и не желтым.

**Татьяна ФРОЛОВА.**  
г. Димитровград  
Ульяновской области.

\*\*\*

Непотрошенная птица хранится дольше, чем выпотрошенная. Птицу легко ощипать, если опустить ее на 2-3 минуты в горячую воду (65-75 градусов).

Чтобы тушка домашней пти-

## СЕКРЕТ АППЕТИТНОЙ КОРОЧКИ

подвернуть к спинке.

Домашнюю птицу и дичь нужно срлить перед тем, как жарить, чтобы в них сохранился сок.

Чтобы предохранить кожу жирного гуся от пригорания, перед жарением сбрызните ее холодной водой.

Чтобы образовалась румяная корочка при поджаривании кур и цыплят, смажьте их предварительно густой сметаной.

Если вы жарите домашнюю птицу или дичь в духовке, кладите ее на противень или сковородку спинкой вниз. Жирную птицу полейте небольшим количеством горячей воды, не очень жирную - растопленным свиным салом.

Чтобы кожа жареного гуся, утки покрылась хрустящей корочкой, перед тем как закончить приготовление, выньте птицу из духовки, полейте холодной водой и опять поставьте дожариваться в духовку.

При запекании фаршированной птицы, вместо того чтобы зашивать ее нитками, воткните с двух сторон разреза тонкие деревянные палочки и переплетите их крепкой ниткой или тонким шпагатом. После запекания палочки легко удалить из мяса.

**Елена ГОЛУБ.**  
г. Артем Приморского края.

\*\*\*

Варить мясо лучше на слабом огне, бульон при этом не должен сильно кипеть. Жарить же нужно сразу на сильном огне. Образующаяся при этом корочка удержит сок и придаст аппетитный вид. Но как только мясо зарумянится со всех сторон,

ливаемый в духовке, тем слабее должен быть огонь, иначе оно сверху подгорит. А в середине останется сыроватым.

Тушить мясо лучше на среднем огне. Мясо должно доходить до готовности постепенно. А сок, в котором оно тушится, не должен сильно кипеть. Иначе мясо получится суховатым.

При запекании мяса в тесте его нужно поставить сначала в сильно разогретую духовку на большой огонь, а затем, когда тесто зарумянится, жар снизить до умеренного.

Варить, тушить и припускать мясо нужно в посуде с закрытой крышкой, а вот жарить нужно без крышки - для того, чтобы получилась корочка.

Если кастрюля, в которой вы тушите мясо, слишком тесна, то мясо неудобно поливать соком, и оно съезжается и теряет свою форму. А вот в слишком большой кастрюле сок, едва прикрывая дно, быстро выкипает, и поэтому вам придется все время подливать бульон или воду.

**Татьяна СЕРГЕЕВА.**  
Москва.

\*\*\*

Птицу можно хранить при комнатной температуре в течение двух-трех дней, если плотно обернуть тушку полотенцем, пропитанным уксусом. Полотенце смачивайте по мере испарения уксуса.

Отварная курица будет вкуснее, если, вынув ее из бульона, посолить, а затем положить в другую кастрюлю, накрыв полотенцем.

Перед жаркой птицу сначала нужно натереть солью, а затем равномерно смазать жиром, топленным маслом. Если сделать наоборот - сначала жир, а потом соль - птица поджарится неравномерно.

Старая курица будет вкуснее, если ее подержать в мо-

## ПОСТИРАЙТЕ ЗАНАВЕСКИ!

Чтобы тюлевые занавески служили дольше, их надо регулярно стирать. Перед стиркой их тщательно встряхните, чтобы удалить пыль. Затем замочите в чуть теплой воде. Воду меняют в течение 2-3 часов не менее трех раз. После этого положите их на 2-3 часа в раствор мыла или стирального порошка. Лучше пользоваться такими моющими средствами, которые не влияют на прочность тон-

киси водорода. Трехпроцентную перекись водорода (2 столовые ложки) и столовую ложку нашатырного спирта добавьте в ведро горячей воды. Опустите шторы в этот раствор так, чтобы они были полностью покрыты водой, и оставьте на 15-30 минут.

Если после отбеливания занавески подсинивают, то я рекомендую к раствору синьки добавить немного молока.

При стирке кружевных и тюлевых занавесок кремового цвета вместо синьки

лучше использовать настой чая или кофе, процеженный через тонкую ткань.

Для придания блеска накрахмаленным тюлевым занавескам

следует в крахмал добавить тальк (чайную ложку на литр крахмального раствора).

После стирки занавески нужно сушить в расправленном виде, не отжимая. Чтобы избежать деформации, нужно закатать занавески в чистую простынь, растягивая их до первоначального размера.

**Лидия ХУДЯКОВА.**  
Челябинск.

## ЖЕСТКИЙ ВОРОТНИК

Многие женщины, умеющие шить, хотят, чтобы на их изделиях - блузках и рубашках - воротнички были такие же жесткие, как в магазине.

Для того чтобы этого добиться, на марлю или тонкую хлопчатобумажную ткань нанесите лекала будущего воротничка и выкройки. Теперь на одну выкроенную половинку воротничка нанесите выкройку из полиэтилена, а затем из марли и прогладьте утюгом.



Непотрошенная птица хранимая. Птицу легко ощипать, если погрузить ее на 2-3 минуты в горячую воду (65-75 градусов).

Чтобы тушка домашней птицы равномернее проварилась или прожарилась и стала более привлекательной на вид, нужно на нижней части брюшка с двух противоположных сторон надрезать кожу и вложить туда ножки, а крылышки

Варить мясо лучше на слабом огне, бульон при этом не должен сильно кипеть. Жарить же нужно сразу на сильном огне. Образующаяся при этом корочка удержит сок и придаст аппетитный вид. Но как только мясо зарумянится со всех сторон, огонь нужно убирать до слабого.

Не следует ставить мясо в непрогретую духовку - оно тут же отдаст большую часть сока, станет сухим и жестким. Чем крупнее кусок мяса, приготавли-

другую кастрюлю, накрыв полотенцем.

Перед жаркой птицу сначала нужно натереть солью, а затем равномерно смазать жиром, топленным маслом. Если сделать наоборот - сначала жир, а потом соль - птица поджарится неравномерно.

Старая курица будет вкуснее, если ее подержать в молоке или сметане.

Если жирную курицу мыть в горячей воде, она потеряет вкус.

**Надежда ПЛЕЩУН.**  
**Одинцово**  
**Московской области.**

## ЖЕСТКИЙ ВОРОТНИК

Многие женщины, умеющие шить, хотят, чтобы на их изделиях - блузках и рубашках - воротнички были такие же жесткие, как в магазине.

Для того чтобы этого добиться, на марлю или тонкую хлопчатобумажную ткань нанесите лекало будущего воротничка или манжеты. Теперь на одну выкроенную половинку воротничка наложите выкройку из полиэтилена, а затем из марли и прогладьте получившийся "бутерброд". Половинка воротничка станет жесткой, и окончательно сшитый воротничок будет хорошо лежать.

Стирая такие вещи, не следует их выкручивать и сгибать жесткие детали.

Можно такую прокладку использовать и для придания жесткости планкам, бортам и карманам.

**Надежда УШАКОВА. г. Глазов, Удмуртия.**

## ЧТОБЫ НЕ ТРАТИТЬСЯ НА ХИМЧИСТКУ

Что у пиджаков, особенно светлых, пачкается в первую очередь? Правильно, воротник. А химчистка нынче дорогая. Так стоит ли из-за одного воротника весь пиджак чистить?

Проще поступить так: в трех столовых ложках воды разводим столовую ложку нашатырного спирта, подкладываем под воротник пиджака чистую тряпочку (подойдет сложенная в несколько слоев марля) и, намочив в растворе другую тряпочку, протираем воротник. Чистится очень хорошо!

**Ольга СВИСТУНОВА.**  
**Чебоксары.**

## ПРЯЖУ МОЖНО РАСПРЯМИТЬ

Часто, когда мы распускаем старые ненужные вещи, пряжа получается рыхлая, вязать новую вещь неудобно. Я предлагаю такой способ: намотайте пряжу на фанерку или дощечку равномерно по всей ширине и отпарьте утюгом через марлю. Пряжа готова.

**Любовь ПОТЕХИНА.**  
**пос. Шальский, Карелия.**

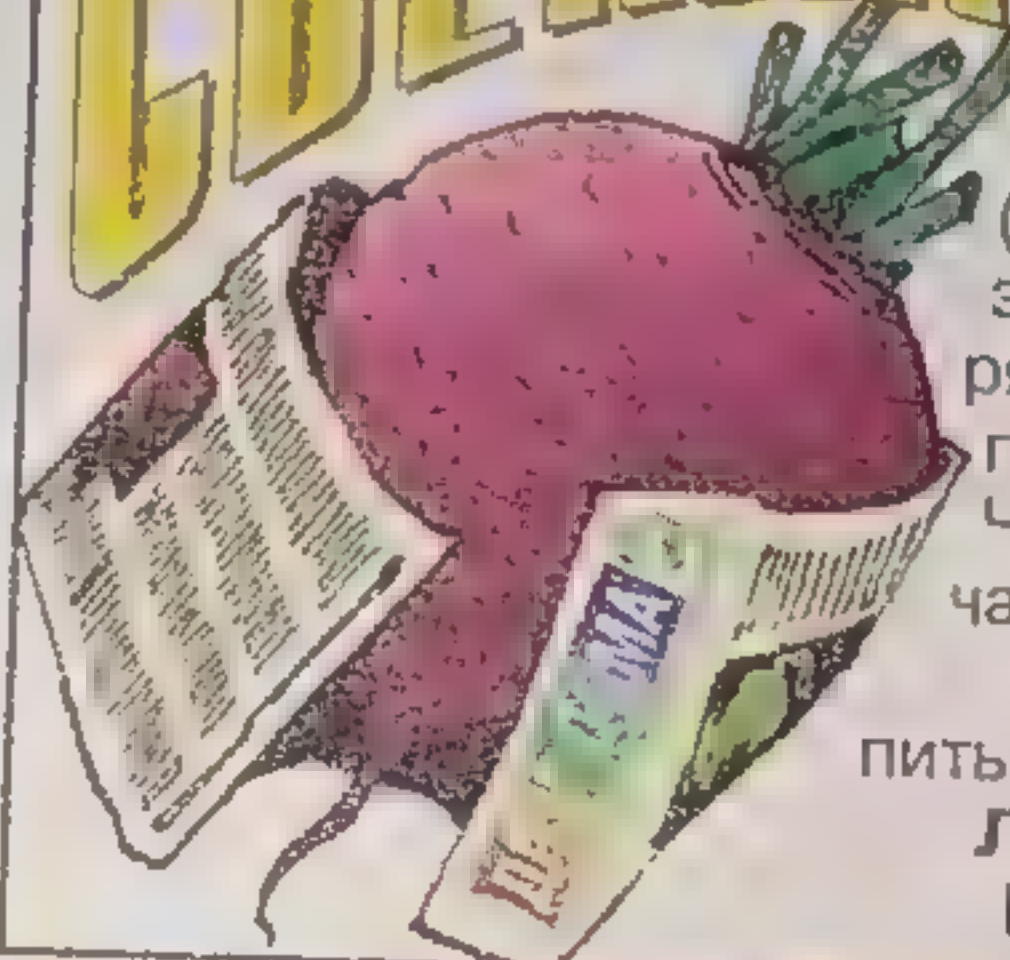
## ВЫРУЧИТ БЕЛОК

Золотые вещи хорошо чистятся нашатырем - это знают все. А вот как быть с позолоченными изделиями? Если пользоваться нашатырным спиртом, от позолоты очень быстро ничего не останется...

При чистке позолоты вам поможет яичный белок. Возьмите чистую фланелевую тряпочку, намочите ее в белке и протирайте позолоченную поверхность круговыми движениями, почти без нажима.

**Ольга ИВАНИШКИНА.**  
**Волгоград.**

## БЫСТРАЯ СВЕКЛА



Многие хозяйки не покупают крупную свеклу, так как ее приходится очень долго варить. Я же варю ее минут тридцать (если очень крупная), затем вынимаю, горячей укутываю ее в газету и полотенце. Через полтора-два часа она готова.

Так же можно поступить и с морковью.

**Лилия БОРОДИНА.**  
**Южно-Сахалинск.**

## "АЛЕН МАК" - ПРИРОДНАЯ КОСМЕТИКА

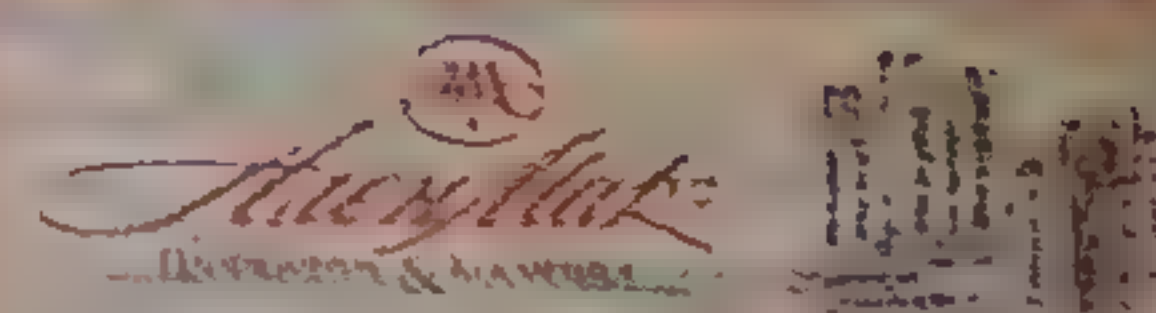
Вы помните разнообразную косметику и парфюмерию из солнечной Болгарии? Великолепные кремы, зубную пасту, шампуни, краску для волос, губную помаду, лак для ногтей, лосьоны и духи в России всегда любили. Товары прославленной фирмы "Ален Мак" всегда славилась отменным качеством и доступной для каждого ценой. Сегодня продукцию "Ален Мака" покупают 28 стран мира: Россия, Англия, Голландия, Испания, Мальта, Мексика, Франция... "Ален Мак" ненадолго уходил, но вернулся. Обновленным, невероятно разнообразным - 158 видов выпускаемой продукции!

И он по-прежнему по ценам устроит каждого россиянина! Все, что произведено в "Ален Маке", разработано по болгарским рецептам из натуральных

экологически чистых природных продуктов - растительных экстрактов, меда, яичного протеина, лепестков масличной болгарской розы, лекарственных трав, гусиного жира... Косметическая серия "Алгита", например, выпускается на основе полезных пресноводных водорослей. Она предохраняет и омолаживает, так же, как и "Бендида" с прополисом, косметическая серия "Роз Мари", бальзамы "Импрессион", зубные пасты с тройной защитой и т. д. "Здоровье и красоту дарит природа!" - главный девиз "Ален Мака".

"Ален Мак" - это Ваше благополучие, красота и вечная молодость! Спрашивайте продукцию болгарской фирмы в каждом магазине по всей России.

**Наталья МАРТЫНОВА.**  
**Пловдив - Москва.**



**Телефон (095) 315-6573.**  
**Телефаксы (095) 315-6455.**  
**М.ф. (095) 773-7331,**  
**(095) 438-2761.**  
**E-mail: contacts@alen-mak.bg**



**UNIVERSAL**  
**УНИВЕРСАЛЬНЫЕ**

**КОММУНИКАЦИИ**

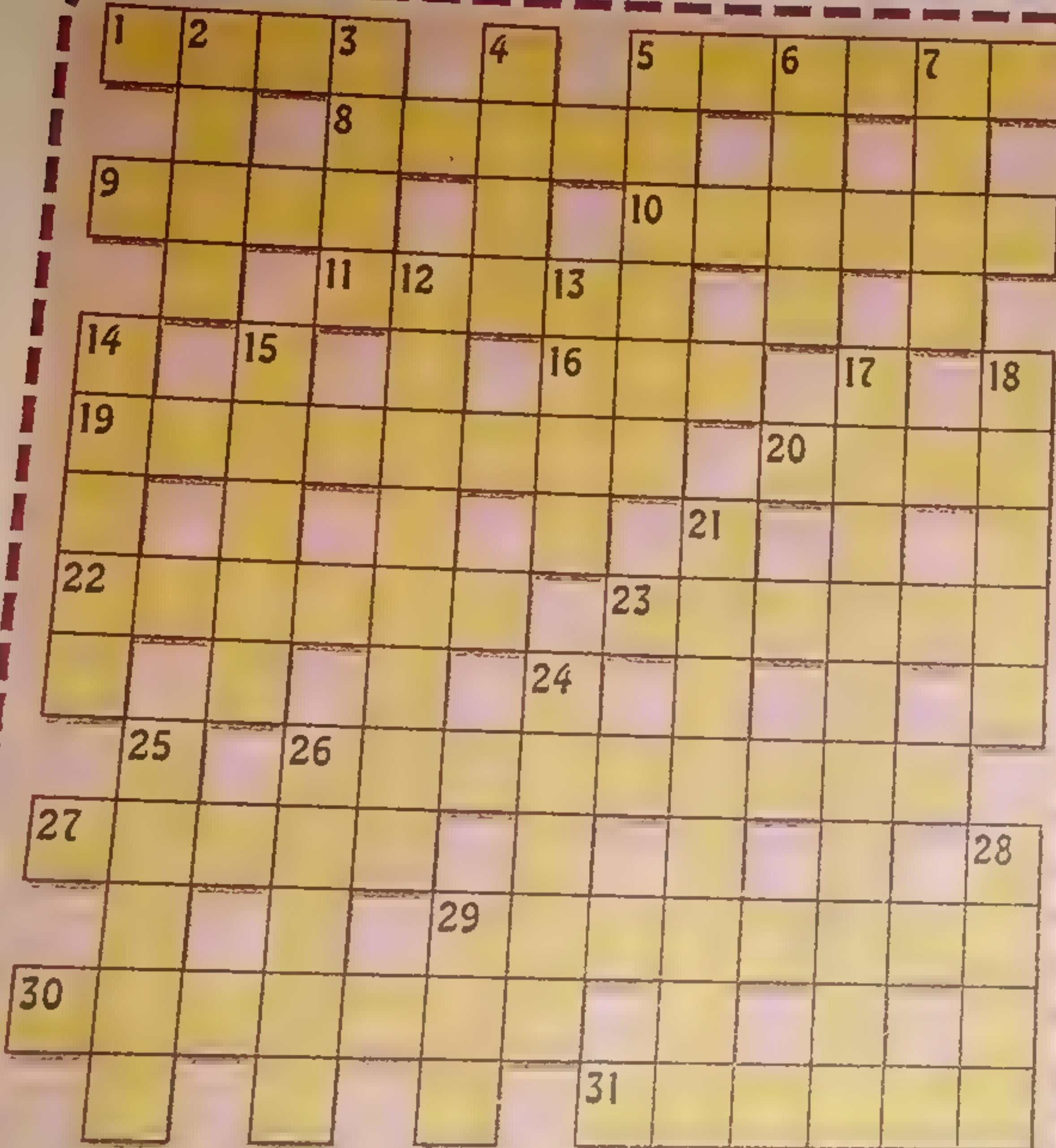
**www.unico.ru**

- Подключение к ИНТЕРНЕТ
- Web - сайты в ИНТЕРНЕТ
- Выпуск газет и журналов в ИНТЕРНЕТ
- Прием рекламы в СМИ

**"Пр. Вернадского", 138-0820**



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Часть пояса верности, которую муж носил с собой. 5. Трубочки для завивки волос. 8. Ваш хранитель с крылышками, но не прокладка. 9. Катод, сменивший ориентацию. 10. Какая пора жизни питается надеждами? 11. Чем он у мужа выше, тем его кресло мягче. 16. Буква кириллицы. 19. Раздевание наоборот. 20. Юбка выше колена. 22. Составная часть куриного яйца. 23. Город, где Ромео любил Джульетту. 26. Скороспелый подросток. 27. Ведущая ток-шоу "Про это". 29. Небольшая короткая вуаль. 30. Возлюбленная Пигмалиона. 31. Жительница высокого терема (песенное).

**По вертикали.** 2. Светило, с которого свалился на Машу Рассудку ее любимый. 3. Ребенок по старинке. 4. Бывает грубой и острой. 5. Тарелочка под чашку. 6. Друг Белоснежки. 7. Чем бы оно ни тешилось, лишь бы не плакало. 12. Молодая женщина. 13. Сольный эпизод в опере. 14. Циркового гимнаста от членовредительства. 15.

## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 13

### ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Сугроб. 6. Ленъ. 8. Абака. 9. Стекло. 10. Дега. 11. Браво. 16. Чао. 19. Елец. 20. Близость. 22. Брокер. 23. Джекин. 25. Журналист. 29. Трюмо. 30. Пересказ. 32. Радущие. 33. Специя.

**По вертикали.** 2. Унты. 3. Рука. 4. Баобаб. 5. Дача. 6. Ладо. 7. Ноги. 12. Роль. 13. Визажист. 14. Тембр. 15. Целомудрие. 17. Ососка. 18. Пьянь. 21. Хеннеси. 24. Элюар. 26. Траур. 27. Ямщик. 28. Опус. 31. Зад.

### ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. "Ястреб". 6. Шрам. 8. Амат. 9. Байкер. 10. Ночь. 11. Бомба. 16. Дот. 19. Двор. 20. Сенкевич. 22. Прокат. 23. Планер. 25. Безумство. 29. Ргуть. 30. Сообщник. 32. Заморыш. 33. Тройка.

**По вертикали.** 2. Свая. 3. Рака. 4. Барбос. 5. Займ. 6. Шина. 7. Арча. 12. Отец. 13. Бакалавр. 14. Адепт. 15. Домодедово. 17. Аванс. 18. Вчера. 21. Натурщик. 24. Эскиз. 26. Отбой. 27. Отдых. 28. Осот. 31. Кац.

### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Фарш. 5. Джим. 8. Ирис. 9. Тигр. 10. Крюк. 12. Мальвина. 13. Дама. 16. Остап. 19. Масштаб. 20. Егоза. 21. Зоосад.

**По вертикали.** 2. Ари-



## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. "Пей ... , а не брагу; люби девку, а не бабу" (народная мудрость). 5. Крайняя бедность. 8. Обращение к католическому священнику. 9. Бумажные деньги, потерявшие силу платежного средства, предмет коллекционирования. 10. Древнерусская сумка для денег, носимая на поясе. 11. "Это вам не лезгинка" из фильма "Кавказская пленница". 16. Большая кадка. 19. Исполнитель кинотрюков. 20. Знаток своего дела. 22. Метод научного исследования. 23. Повод попасть в Книгу Гиннеса. 26. Конспиративная фамилия Кисы Воробьянинова. 27. Покрасочных дел мастер. 29. Излюбленный мех американских миллионеров. 30. Советский ас, сбивший в годы Великой Отечественной войны 62 самолета противника. 31. Его не признают в своем Отечестве.

**По вертикали.** 2. Его подводят в конце. 3. Он растет прямо пропорционально выведенному из строя оборудованию. 4. Так зовут голливудскую звезду Мэрфи. 5. В греческой мифологии - напиток богов, сохранявший им вечную молодость и бессмертие. 6. Узкое продольное отверстие, скважина. 7. Старорусское обращение к отцу. 12. Имя древнерусского князя по прозвищу "красное Солнышко". 13. Банковское "открытие". 14. Помещение для хранения товара. 15. Библия ефрейтора. 17. Разновидность мотоцикла с двигателем, расположенным позади седла или под ним.



Жительница высокого терема (песенное). 29. По вертикали. 2. Светило, с которого свалился на Машу Распутину ее любимый. 3. Ребенок по старинке. 4. Бывает прямой, тупой и острый. 5. Тарелочка под чашку. 6. Друг Белоснежки. 7. Чем бы оно ни тешилось, лишь бы не плакало. 12. Миловидная молодая женщина. 13. Сольный эпизод в опере. 14. Она спасает циркового гимнаста от членовредительства. 15. Единственная женщина в свите Воланда. 17. Гадалка, которой нечего сказать безрукому инвалиду. 18. В какой стране есть рецепт супа "трех свежестей"? 21. Твердое покрытие книги. 24. Рыбий "мех". 25. Безворсовый ковер. 26. Нарядная пряжка или застежка. 28. Украшение невесты. 29. Что теряют в бане?

**ДЛЯ ДЕТЕЙ**  
По горизонтали. 1. Фарш. 5. Джим. 8. Ирис. 9. Тигр. 10. Крюк. 12. Мальвина. 13. Дама. 16. Остап. 19. Масштаб. 20. Егоза. 21. Зоосад.  
По вертикали. 2. Арина. 3. Ширма. 4. Число. 6. Жюри. 7. Мука. 10. Квас. 11. Юнга. 13. Дюма. 14. Масло. 15. Утес. 16. Обед. 17. Трос. 18. Плащ.

По вертикали. 2. Его подводят в конце. 3. Он растет пропорционально выведенному из строя оборудованию. 4. Так зовут голливудскую звезду Мэрфи. 5. В греческой мифологии - напиток богов, сохранявший им вечную молодость и бессмертие. 6. Узкое продольное отверстие, скважина. 7. Старорусское обращение к отцу. 12. Имя древнерусского князя по прозвищу "Красное Солнышко". 13. Банковское "открытие". 14. Помещение для хранения товара. 15. Библия ефрейтора. 17. Разновидность мотоцикла с двигателем, расположенным позади седла или под ним. 18. Разбойная, преступная группа, шайка. 21. Помощник врача со средним медицинским образованием. 24. Французский композитор, автор балета "Коппелия". 25. Дворянский титул ниже графского. 26. Стихийное восстание, вооруженное выступление против власти. 28. Передвижной склад для снабжения армии. 29. Паяц.

## ПИСЬМЕЦО В КОНВЕРТЕ

Сегодня купила сразу два экземпляра "Друга дома" - один для соседки. Ей тоже очень нравится эта газета - все в ней есть. А сколько полезных советов!

Но как же трудно ее купить! Спрашиваю у киоскера: "Друг дома есть?" "Есть", - отвечает и достает из-под кучи других газет. Я ей говорю: "Вы ее сверху положите - газета ведь очень интересная". Тут другие люди подошли, стали смотреть, что же это за газета такая. "Первый раз видим", - говорят. При мне посмотрели и купили с удовольствием. Я уверена, что им понравится.

Хочу обратиться к работникам газетных киосков: активнее предлагайте "Друга дома". Это газета, нужная всем!

**Раиса СМОЛИНА.**  
г. Алапаевск  
Свердловской области.



## ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Автор стихотворных произведений. 5. Орган осязания у таракана. 8. Друг д'Артаньяна. 9. Глянец, блеск гладкой поверхности. 10. "Самый лучший в мире" крокодил. 12. Автомобиль для передвижения по глубокому снегу. 13. "Кожа" дерева. 16. Обычный прием нечестного человека. 19. И зензубель, и шерхель, и калевка. 20. Мальчик, совершивший сказочное путешествие на диких гусях. 21. "Спальня" лошади.

По вертикали. 2. Металл для пайки. 3. Длинная собачка. 4. Его квартира - рядом с вашей. 6. Лучшая награда для клоуна. 7. Зарытые в землю деньги или ценные предметы. 10. Выпуклость на спине верблюда. 11. Жилище Микки-Мауса. 13. Гоночный микролитражный автомобиль. 14. Житель планеты Железяка из мультфильма "Тайна третьей планеты". 15. Нестерпимая жара. 16. Его закрывают шторы. 17. Живет в гардеробе, вещами питается. 18. Заледевшая корка на снегу.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместители главного редактора: Варвара БОГДАНОВА, Людмила ВАСИЛЬЕВА, Вадим ХУДЯКОВ.  
Ответственный секретарь Евгений КУЛЕМИН.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Компьютерная верстка Ксении МИНАКОВОЙ.  
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Татьяны ЗУБКОВОЙ, Ольги НОВАКОВСКОЙ, Владимира СУПРУНЕНКО.  
Учредитель - ТОО «Редакция газеты «Фаворит».

«Друг дома» принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 229-84-59. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов «ДД» без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. <http://www.unico.ru/drugdoma>. Нашу страницу в Интернете обслуживает компания «УНИКО» (138-08-20). Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ИПП «Кострома». Тираж 787 00 экз. Тип. 5732. Цена свободная.



# ДРУГ ДОМА

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

№15/103  
1999  
с

ВЫХОДИТ  
два раза  
в месяц

ГРИБ, ГРИБОК,  
ПРЫСНИ  
В КУЗОВОК!

## ПТИЦА ИЗ ПОГРЕБКА

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Напоминаем, что награда победителям составляет **300 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 14 приз получают рецепты из "Русского погребка", собранные **Эммой Михайловной ЗИМИНОЙ** из г. Асбест Свердловской области. А приз за лучший совет отправится в г. Артем Приморского края к **Елене Викторовне ГОЛУБ**, открывшей свои секреты приготовления птицы.

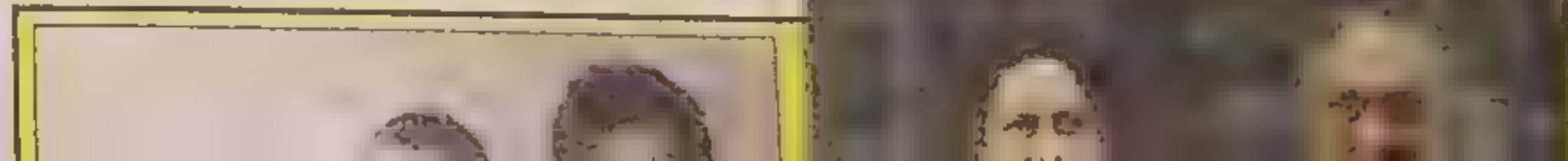
Поздравляем с заслуженной победой!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию по новому адресу - 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3 - свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

## ЗАПОЛНИВШЬ АНКЕТУ — ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **1500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - десять читателей, которым достанутся призы по **150 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до указанной в купоне даты, в данном случае - **до 5 сентября 1999 года**. Если есть желание, присылайте свои фотографии.



Всё с 3.09.99  
до 05.09.99  
включительно



должна быть отправлена до 5 сентября 1999 года. Если есть желание, присылайте свои фотографии.



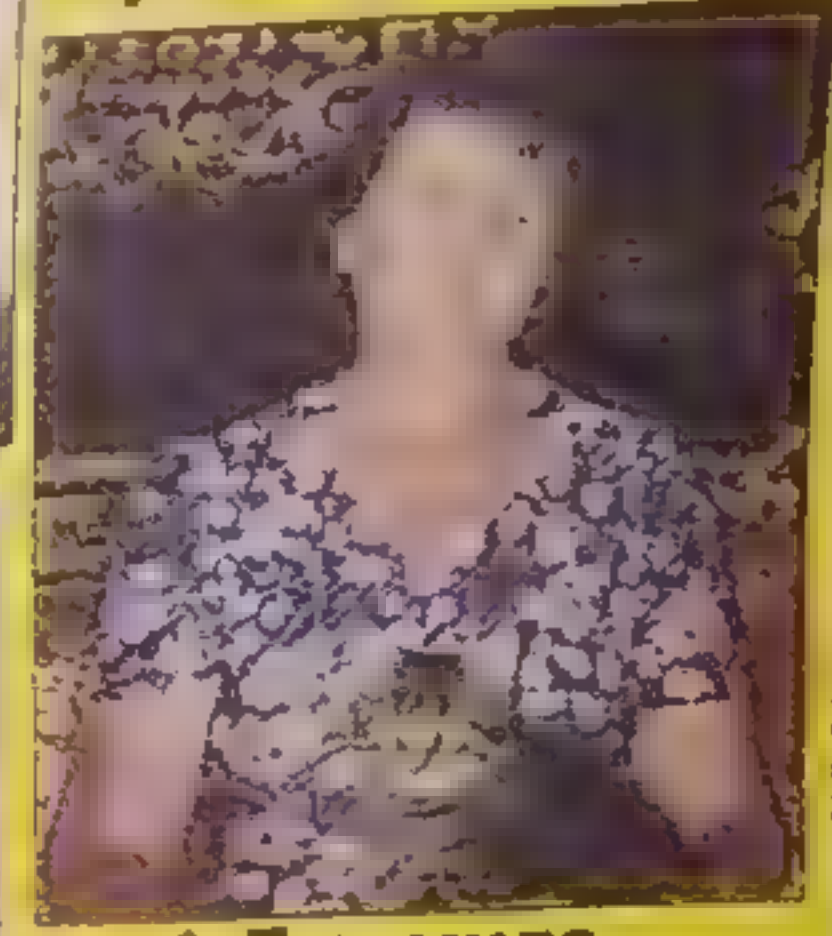
↑ Ольга Анатольевна ЗАВОДНАЯ с мужем Александром и дочкой Ксюшей



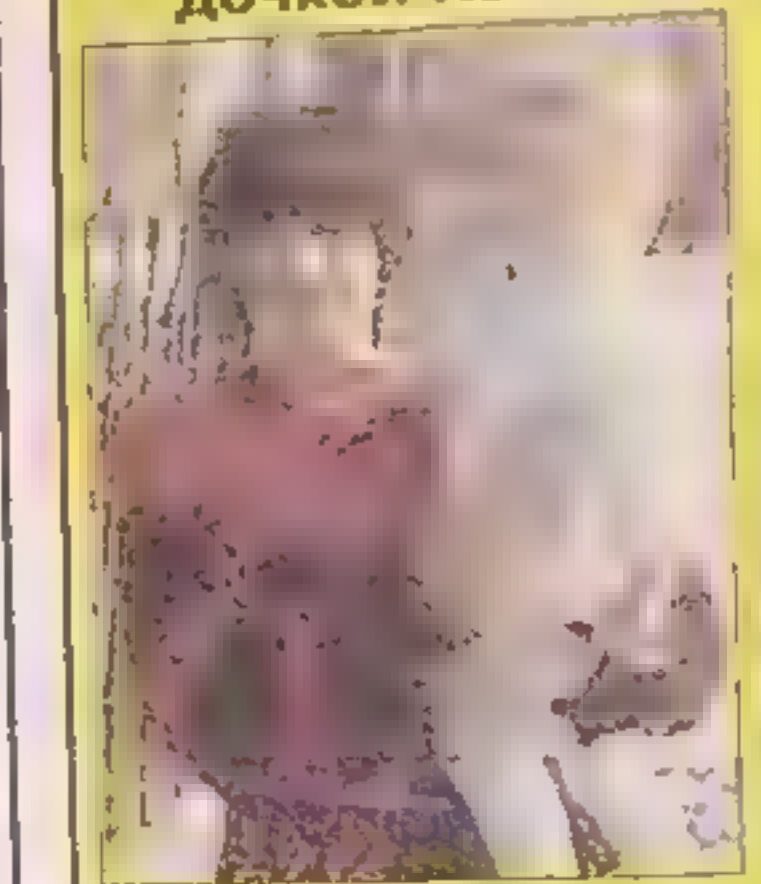
↑ Михаил Аванесович АКОПЯН с супругой Оля ЗАХАРОВА с братом Максимом



↑ Светлана Антоновна ЖАРОВА с сыном Александром



↑ Людмила Александровна МАЙОРОВА  
Юрий Георгиевич СЫРЧИН



А теперь подведем итоги.

После розыгрыша анкет из 11-го номера "Друга дома" в счастливую десятку попали **Михаил Аванесович АКОПЯН** из г. Каспийск, Дагестан, **Лариса Александровна ВОЛКОВА** из г. Батайск Ростовской области, **Светлана Анатольевна ГЛУХАРЕВА** из Рыбинска Ярославской области, **Ирина Сергеевна ГУСЕВСКАЯ** из г. Черногорск, Хакасия, **Светлана Антоновна ЖАРОВА** из пос. Приветнинское Ленинградской области, **Ольга Анатольевна ЗАВОДНАЯ** из Волгограда, **Оля ЗАХАРОВА** из Оренбурга, **Ольга Николаевна КРУГЛОВА** из Усть-Илимска Иркутской области, **Людмила Александровна МАЙОРОВА** из г. Чапаевск Самарской области и **Юрий Георгиевич СЫРЧИН** из Читы.

Поздравляем победителей!

«Друг дома» № 15

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у «Друга дома» о... \_\_\_\_\_

«Друг дома» выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 05.09.99 г.



Так приговаривали раньше, отправляясь в лес за грибами. Однако же кузовки и корзины наполнялись лесными дарами не сами по себе, а благодаря умению и опыту грибника. Что же нужно знать, собираясь в поход за грибами? Правила просты. Их несложно запомнить даже новичку.

Грибы лучше всего растут тогда, когда тепло, нет большой разницы между дневной и ночной температурой, когда в грунте достаточно влаги. Пригрело солнышко, прошел теплый веселый дождь, оставив после себя небольшие лужицы, - не мешкай, спеши в лес за грибными дарами.

Самое удобное время для сбора грибов - утренние часы. Во-первых, большая вероятность того, что именно вам попадутся самые приметные грибы, а во-вторых, утренние грибы, как правило, свежи, крепки, долго сохраняются. Есть, правда, одно утреннее неудобство - обильная роса. Резиновые сапоги и длинный плащ будут лучшей защитой от этой сырой неприятности.

Лучшая емкость для сбора грибов - плетеная корзинка или берестяной короб. Если все же приходится пользоваться матерчатыми сумочками, то стоит из прутьев сделать ободки, ко-

торые растягивают сумку, а на дно положить листья. Складывать грибы удобнее всего шляпкой вниз, перед этим обрезав на ножке грязный от земли кончик.

От частых грибных «поклон» быстро устает. Почти все грибники ходят по лесу с палочкой. Не плохо, если она имеет на конце небольшую регулику.

Где искать грибы? Это, пожалуй, самый сложный вопрос. Можно воспользоваться таким советом старых грибников: хочешь найти в лесу гриб - ищи местечко на полянке, которое бы ты сам выбрал для отдыха, а то и для жилья. Будь внимателен и пытлив, войдя в лес, настраивайся на долгий поиск и неспешное хождение. «Соберитесь в себе до конца в лесной тишине - и тогда, может быть, усмотри-те, как, напрягаясь лбом своим белым и мокрым, сыроежка поднимает над собой земляной потолок с мохом, хвоинками, веточками и ягодками брусники», -

писал Михаил Пришвин. А вообще у каждого грибника есть свои секреты поиска, сбора и обработки грибов. К уже сказанному добавлю и некоторые свои рекомендации, проверенные многолетним опытом.

Гриб грибу дорогу указывает - это довольно распространенная среди грибников примета. На болоте среди разноцветных сыроежек я обязательно нахожу несколько подберезовиков. Как только в августе появляются красные мухоморы, пора готовиться в поход за белыми грибами. Выскочили волнушки - значит, скоро пойдут и грузди. Попадают рыжики - можно уже ожидать осенних опят.

Весьма продуктивно порою собирать грибы вдоль лесных дорог. И не заблудишься в незнакомой местности, и удовольствие от такой прогулки получишь. В глубь леса идешь по одной обочине, обратный путь проделываешь по другой. Нередко грибы попадают прямо на дорогах в заросших травой колеях.

Владимир СУПРУНЕНКО, этнограф.





**Свадебный юбилей - это светлый праздник всей семьи, отмечаемый во всем мире. А какие они - юбилеи? Это не только серебряная или золотая свадьба, но и много других, которые мы забываем отметить. Агентство "Пресс Экстра" систематизировало эти знаменательные даты.**

## ПРОЖИТЬ БЫ В БРАКЕ ЦЕЛЫЙ ВЕК

**Ситцевая свадьба** празднуется после одного года со времени заключения брака. Молодожены, а они и в самом деле еще молодожены, дарят друг другу ситцевые платочки.

**Деревянная свадьба** отмечается после первых пяти лет совместной жизни. В этот

что отношения между супругами должны быть чистыми, как стекло.

**Фарфоровая свадьба** отмечается через двадцать лет.

**Серебряная свадьба** празднуется через двадцать пять лет. Это торжество отмечается всей семьей. В этот день

Пятилетняя дочь вытащила у меня из кармана деньги. Она у меня младшая, я ей ни в чем не отказываю. И вот такая беда. Как мне поступить, как отреагировать на это?

**Сергей М.  
Рязанская область.**

- В принципе в три, четыре, пять лет деньги как таковые значения не имеют. Поэтому причины этого поступка могут быть разными. Во-первых, если в семье отношения построены таким образом, что все общее, все можно брать, всем можно играть, естественно, девочка решила, что к деньгам это тоже относится. И когда они понадобились ей для какой-то игры, она как само собой разумеющееся вытащила их из папиного кармана.

В этом случае ошибку со-

## ИЗ ПАПИНОГО КАРМАНА Зачем малышу деньги?

вершили родители - нужно было объяснить ребенку, что есть вещи, которые принадлежат только взрослым, четко очертить границы дозволенности. Однако это должно быть не категорическое "нельзя, и все тут", а отказ, имеющий объяснение, причем понятное ребенку. Малыш должен сам убедиться в том, что здесь действительно для него нет ничего интересного.

Во-вторых, может быть, этот поступок связан с подражанием старшему ребенку. У того есть карманные деньги, значит, и мне надо.

Еще один вариант - стремление обратить на себя внимание. Пусть лучше отругают, чем не замечают совсем. И даже если вы покупаете ребенку лю-

бую понравившуюся ему игрушку, можете ли с уверенностью сказать, что много общаетесь с ребенком, знаете его проблемы, что ребенку хватает этого общения?

Но каковы бы ни были причины такого поступка, не спешите наказывать ребенка. Этим вы можете спровоцировать страх наказания, а следовательно, ложь. Поэтому лучшее лекарство - это откровенность. Старайтесь построить свои отношения с малышом таким образом, чтобы для него было вполне естественным попросить родителей купить понравившуюся ему вещь. Наверняка у него найдется логическое объяснение, почему ему хочется именно это (у Маши есть красное ведро, у Кати есть, и

мне надо). Если вы не согласны с мнением ребенка, постарайтесь ему объяснить, почему вы так считаете (вот будет у тебя ведро, как у Кати, и будете все время путать, где чье). Но ни в коем случае не говорите: "Это тебе не нужно", "Зачем тебе всякие глупости?". Таким образом вы провоцируете ребенка на то, чтобы он сам изыскивал средства получить желаемое, и не исключено, что не самым честным путем.

В общем, если малыш будет уверен, что все его просьбы будут выслушаны и учтены, никаких проблем быть не должно.

**Ирина ВИНОГРАДОВА,  
сотрудник Института  
психотерапии.**

Тел/факс (095) 474-25-41.

Как научить домашнего эмоционального ребенка общению со сверстниками, с незнакомыми людьми?

**Светлана  
ТРИСТЕНЬ.  
г. Геленджик  
Краснодарского  
края.**

- Прежде всего надо уяснить психологические установки ребенка. Нужно понять, что это - крайняя степень интровертности (привычки переживать все внутри) или аутизм (болезненная замкнутость на себя)? Во втором случае родители вряд ли



## НАУЧИТЕ ЕГО



нуется после одного года со времени заключения брака. Молодожены, а они и в самом деле еще молодожены, дарят друг другу ситцевые платочки.

**Деревянная свадьба** отмечается после первых пяти лет совместной жизни. В этот день супруги друг другу, родственники и гости дарят паре деревянные вещи, сувениры, бижутерию.

**Цинковая свадьба** - через шесть с половиной лет, она напоминает о том, что на брак, как на оцинкованную посуду, нужно время от времени наводить глянец. Подарками может служить посуда, и не обязательно металлическая.

**Медная свадьба** отмечается через семь лет. Супруги обмениваются медными монетами - как залогом будущего счастья и благополучия. Считается, что преодолен критический период совместной жизни.

**Жестяная свадьба** отмечается через восемь лет. В это празднование дарится блестящая кухонная утварь.

**Никелированная свадьба** - через двенадцать с половиной лет. Супруги достигают как бы состояния среднего достатка и обеспеченности. Обмениваются никелевыми монетками - в знак продолжения благополучной совместной жизни.

**Стеклянная свадьба** отмечается через пятнадцать лет, когда дарят стеклянные предметы и сувениры в знак того,

что отношения между супругами должны быть чистыми, как стекло.

**Фарфоровая свадьба** отмечается через двадцать лет.

**Серебряная свадьба** празднуется через двадцать пять лет. Это торжество отмечается всей семьей. В этот день рядом с золотым обручальным кольцом надевается серебряное.

**Жемчужная свадьба** отмечается через тридцать лет. Супруги дарят друг другу и принимают драгоценные подарки.

**Рубиновая свадьба** празднуется через сорок лет.

**Золотая свадьба** отмечается как семейное торжество через пятьдесят лет супружеской жизни. В этот день обручальные кольца заменяются новыми, так как руки, их носившие, изменились, золото истерлось.

**Бриллиантовая свадьба** празднуется через шестьдесят лет. Она означает, что связь между супругами крепка, как алмаз, и никакие силы не могут расторгнуть этот брак.

**Железная свадьба** отмечается через шестьдесят пять лет супружеской жизни.

**Благодатная свадьба** празднуется спустя семьдесят лет, и наконец, через семьдесят пять лет супружеская пара празднует **коронную свадьбу**, дожив до короны! Хвала тем, кто получает корону в супружестве! А уж "подданных" у них в виде потомков - великое множество. Это ли не лучший в жизни подарок?

это - крайняя степень интровертности (привычки переживать все внутри) или аутизм (болезненная замкнутость на себя)? Во втором случае родители вряд ли смогут что-нибудь сделать, здесь необходимо вмешательство психолога, а возможно, и

психиатра. Также стоит обратить внимание на степень самооценки ребенка: часто интровертность может быть одной из форм проявления эгоцентризма.

Однако предположим некий средний вариант (судя по вашему письму, так и есть): тихий, застенчивый, эмоциональный и ранимый ребенок. Он трудно сходится с людьми - отчего? Возможно, это результат родительской гиперопеки. При повышенной ранимости достаточно одного-двух конфликтов в песочнице, чтобы ребенок сделал однозначный вывод: лучше играть с мамой-папой, так как они не толкаются и не отнимают игрушки. Возможно, вам прежде всего стоит "понизить уровень любви" и относиться к ребенку поспокойнее. Однако это опасное средство: он может еще больше замкнуться, так что пользоваться этим методом надо очень и очень осторожно.

Лучше всего поставить ребенка в такую ситуацию, когда он будет вынужден активно общаться с себе подобными. Наиболее жесткий, но при этом достаточно эффективный способ - отправить его в пионерский (или как там они сейчас называются) лагерь. Разумеется, если вы решитесь на такое, надо будет провести определенную подготовительную работу. Пообщаться с педагогами, попросить вожатого взять над ребенком своего рода шефство, чтобы его не "заклевали" более шустрые сверстники... И разумеется, навещать его почаще -

# НАУЧИТЕ ЕГО ВЫБИРАТЬ

в первую неделю раз в два-три дня.

Более мягкий вариант, однако при этом более обременительный для кошелька, - организовать подобный летний лагерь самому. Например, пригласить к себе на дачу три-четыре семьи знакомых с детьми или устроить отдых "дикарями" большой компанией. Второе, пожалуй, даже предпочтительнее, так как в походе, на турбазе всем, в том числе и ребенку, можно и нужно будет найти подходящую работу, а выполняя ее, он поневоле будет вынужден спрашивать совета, демонстрировать результат, то есть жить социальной жизнью. Прекрасно, если в компании окажутся дети разных возрастов. Это позволит ему побыть как начальником ("посиди с трехлетней Машенькой, посмотри, чтобы она в рот ничего не тащила"), так и подчиненным ("сходи с Васей за дровами, будешь ему помогать"), то есть приучиться к социальной адаптации.

Неплохо также отдать ребенка в спортивную секцию. Только, упаси Бог, не в футбол, а в карате, то есть не туда, где надо бегать и проявлять агрессивность, - это подходит, скорее, для гиперактивных детей. В вашем случае подойдут стрельба, шашки, шахматы, то есть те виды, которые как раз и требуют сосредоточенности и самоуглубления. В конце концов, не обязательно спорт - пусть рисует, клеит самолетики, вышивает крестиком. Лишь бы не дома, а

в компании себе подобных. Вторую - совместная работа способствует развитию социальных навыков, навыков общения. От вас потребуются только переговоры с тренером, педагогом и объяснить, что спортивные (трудовые) успехи ребенка вас не интересуют, главное - чтобы он общался с другими ребятами.

Неплохо также завести ребенку собаку. Во-первых, это вызовет в нем ощущение собственной значимости, во-вторых, собака сама охотно знакомится с другими животными и соответственно вынуждает хозяев общаться. Только вам снова придется проявить инициативу и, обойдя вечером места, где гуляют "собачники", посмотреть, какие собаки (крупные или мелкие, породистые или нет) собираются в том или другом месте. С учетом этого выберите породу и порекомендуйте ребенку, где ему стоит выгуливать питомца.

А главное - почаще ставьте его перед выбором. Что надеть на прогулку, что купить в магазине, какую игрушку выбрать... Ребенок должен научиться принимать решение, ибо дети-интроверты чаще всего абсолютно безынициативны. А принимая решение и, главное, видя, как оно реализуется, ребенок обретает веру в себя. Это первый и едва ли не самый важный шаг на пути социальной адаптации маленького человека.

**Марина ЭСТЕР**, главный эксперт Центра психологических исследований "Гименей плюс".



**Игровая газета для всей семьи**

**Призовой фонд каждого номера - 5000 рублей**

Подписавшись на "Фаворит", вы обязательно получите газету вовремя. А значит - у вас будет достаточно времени, чтобы ответить на призовые кроссворды, решить логические задачи или ребусы. В каждом номере также свежая информация из всех уголков мира: политика, история, светская хроника и тайная жизнь знаменитостей. Читайте и выигрывайте! Время работает на вас.

подписной индекс - 40856 в Объединенном  
РФ по связи и информатизации "Подписка-99"



Все мы прекрасно понимаем, что темпы развития общества, в котором мы живем, значительно превышают скорость изменения вековых традиций в человеческих взаимоотношениях. Веками мужчина был в семье кормильцем и защитником, а женщина поддерживала домашний уют, воспитывала детей.

Сегодня женщины поняли, что они ничуть не хуже мужчин могут зарабатывать деньги, достигать высот в политике, искусстве, науке, бизнесе. Да и расслабленные плодами цивилизации мужчины порой не очень сильно сопротивляются женской инициативе. Успешная, уверенная в своих силах женщина, лидер в профессиональной деятельности приносит привычку брать на себя инициативу, принимать решения, руководить и в свою семью.

Подобная картина в семье, когда слабый мужчина живет бок о бок с сильной женщиной, отнюдь не редкость. Очень многих представителей сильного пола вполне устраивают спокойствие и комфорт, которые они испытывают рядом с "мамочкой". При этом совершенно не обязательно, чтобы она являлась материальной опорой семьи. "Муж-ребенок" может приносить домой в десять раз больше денег, чем жена-лидер, но... под ее чутким и постоянным руководством. Но в этом замечательном на первый взгляд тандеме заложено несколько мин замедленного действия.

Инна и Алексей - преподаватели одного из крупных московских вузов, почти ровесники. Алексей - талантливый ученый, прекрасный лектор, известный специалист в своей области, но, увы, никудышный лидер и администратор. Инна - яркая, шумная, энергичная, всегда уверенная в себе женщина, центр внимания в любой компании. И вот Алексею предлагают возглавить кафедру. Он в сомнениях и нерешительности

## ЭТОТ СИЛЬНЫЙ СЛАБЫЙ ПОЛ...

ственную для него роль административного работника.

Переделывать взрослого мужчину - вещь совершенно нереальная. И если вы выбрали себе в спутники жизни мужчину со слабым характером, вы можете лишь подкорректировать его поведение, но никак не сделать из него другого человека. Это приведет к ухудшению ваших отношений, а то и распаду семьи.

Кстати, при всем удобстве и спокойствии жизнь под крылышком "жены-мамочки" далеко не у всех мужчин вызывает бурный восторг. Тем более что обычно жена со временем все больше и больше переводит своего суженого на роль ребеночка-несмышленика. И у мужчины возникает неосознанное сопротивление - ведь беспорное лидерство жены унижает его мужское достоинство, снижает самооценку, разрушает систему ценностей.

Мужчина начинает искать выход из создавшейся ситуации. Кардинальный, то есть уход от излишне опекающей "половины", - не очень характерный шаг для подобного типа мужчин. Наиболее вероятны другие сценарии.

Возможно, что "задвинутый в угол" муж будет периодически предъявлять права на лидерство. Но, так как эта роль для него не характерна, он будет выглядеть смешным, нелепым и неуверенным, а иногда, чтобы скрыть свою эту самую неуверенность, - грубым или агрессивным, что отнюдь не способствует улучшению взаимоотношений между супругами.

Иногда мужчина целиком уходит в работу, особенно если его уважают и ценят как специалиста, пропадает там по 14-16 часов в сутки. Этот "уход" позволяет ему избежать оправдан-

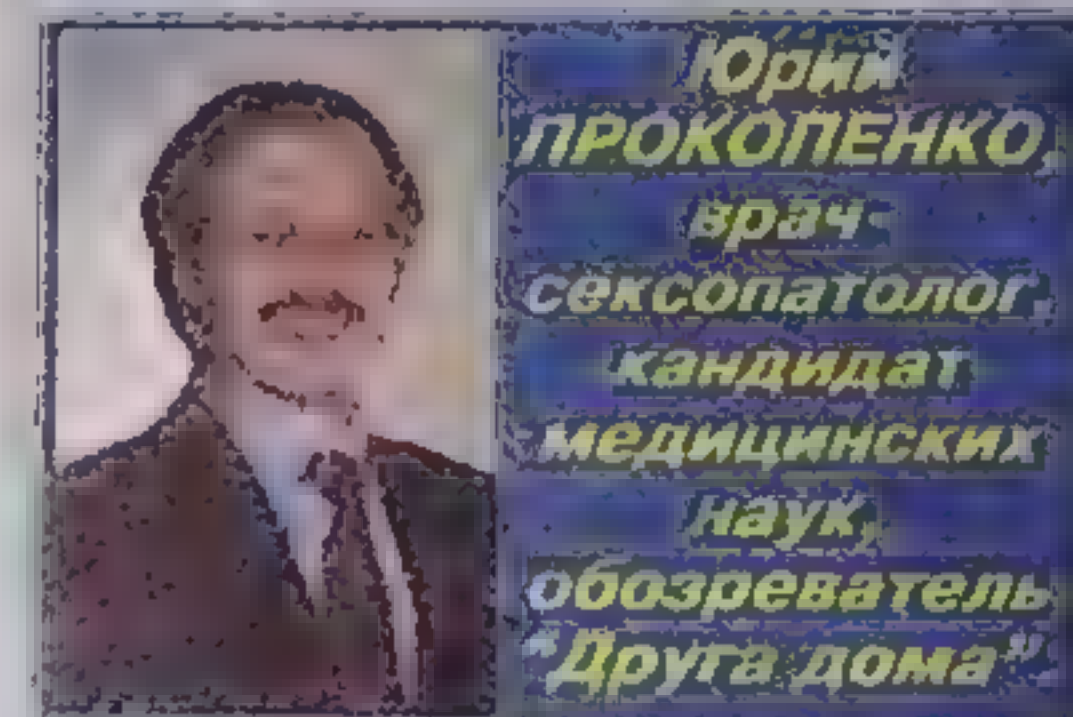
ку надеть, куда сходить в воскресенье, вызвать слесаря в понедельник или в четверг, приготовить блины с мясом или с творогом. Как правило, в таких ситуациях этого обычно бывает достаточно. И все довольны, всем хорошо. Еще один успешный метод - по поводу и без повода спрашивать у супруга совета (даже если вы совершенно не предполагаете ему следовать). Начиная от "Милый, сегодня так жарко, что мне лучше надеть - юбку или платье?" до "У меня на работе сложилась такая ситуация, я совершенно не знаю, как себя вести...". И вы тут же увидите, как разглаживаются вечные складки на лице вашего драгоценного супруга...

Семьи, где оба супруга являются лидерами, встречаются в жизни гораздо реже. Казалось бы, почему женщине не направить свою энергию и умение на поиск достойного партнера? Да потому, что, как правило, сильный мужчина не в состоянии ужиться под одной крышей с сильной женщиной. Если он привык принимать решения и действовать так, как считает нужным, то вряд ли он будет спокойно относиться к руководству со стороны жены. В таких парах редко существуют устойчивые семейные отношения, которые можно назвать близкими и душевными, - скорее, они выглядят, как деловые партнеры.

Если женщина относится к "сильному" типу и все-таки мечтает именно о достойном партнере, ей нужно настроиться на то, что отныне самовыражаться ей придется на работе, в своих развлечениях и общении с подругами, но в семье решающее слово должно оставаться за мужем. Это вовсе не означает, что вы должны делать

Сексуальность во мне проснулась с 6 лет, примерно тогда же испытала нечто похожее на оргазм. Но началось это необычным образом и длится уже 16 лет (!). Я скреживаю ноги и подергиваюсь, ощущения при этом сладострастные в высшей степени. Я читала, что некоторые женщины так и делают при мастурбации. Но какие последствия от этого, до сих пор не знаю. Недавно врач обнаружила у меня воспалительный процесс, и я подозреваю, что как раз от этого: иногда после такой "зарядки" болит низ живота. Но отказаться от нее не могу, хотя пыталась много раз. Я как наркоманка от собственного тела. Подскажите, что делать? К чему это может привести, а главное, как отразится на зачатии ребенка?

Таня. Рязанская область.



Ваши действия - обычная мастурбация, ничего плохого от нее для ваших детей не будет. Хотя есть и некоторые "но". Во-первых, возраст начала мастурбации - 6 лет. Это не вынужденная мера организма, подгоняемого гормонами в период полового созревания или во взрослые годы. Ранняя детская мастурбация часто связана с повышенной возбудимостью соответствующих центров головного мозга, что приводит к появлению приятных ощущений при воздействии, которое подавляющее большинство детей просто не почувствует.

Такое состояние мозга может быть врожденной особенностью (как, например, повышенная чувствительность к боли), но бывает и следствием повышенного внутричерепного давления. Поэтому такого ребенка желательно проконсультировать у невропатолога. Кроме того, может быть полезна консультация эндокринолога, поскольку при скрытом диабете часто бывает зуд половых органов (особенно у девочек), что заставляет их постоянно раздражать гениталии, случайно доводя себя до оргазма.

Второе "но" - это техника мастурбации. По описанию она такова, что ее трудно воспринять

## ТЕЛО КАК НАРКОТИК

вой жизни, в том числе многие каким-то из дезадаптивных способов, но не испытывают никаких проблем с возбуждением и оргазмом при парном сексе. Поэтому если вы уже живете с мужчинами и все получается, то и не задумывайтесь.

Третье "но" - это боли, возникающие иногда после мастурбации. Такие боли свидетельствуют о неполном расслаблении организма после возбуждения, застое крови в органах таза. Это может привести к развитию воспаления внутренних половых органов, прямой кишки, тазовых нервов. При сношении такое состояние бывает, когда у партнера ускоренное семяизвержение, или короткий подготовительный период, или какие-то психологические проблемы. Но что может быть причиной застоя при мастурбации, когда нет и быть не может ни непонимания, ни нарушения техники, ни недостатка времени? Возможно, речь идет о каких-то внутренних психологических проблемах типа "вредности" или "безнравственности" мастурбации. Но все-таки большинство современных женщин и девушек прекрасно знают о безвредности и безопасности мастурбации.



центр внимания в любой компании. И вот Алексею предлагают возглавить кафедру. Он в сомнениях и нерешительности - не его дело руководить людьми, масса административно-организационных забот отвлекает от любимого дела.

Но Инна была непреклонна - и заставила мужа идти вперед.

Привыкший во всем следовать советам жены, Алексей соглашается. Дальнейшее понятно. Инна не смогла "вселиться" в Алексея, а он не мог каждые десять минут совестоваться с любимой женой по поводу то и дело возникающих непривычных для него ситуаций. В итоге нервы, бессонница, заброшенная научная работа, откровенные насмешки собственной секретарши и.... непрерывные скандалы и упрёки дома. "Непутевый, бестолковый, беспомощный" - эти эпитеты доставались Алексею лишь потому, что он недостаточно хорошо играл абсолютно противополо-

стельную роль в отношениях между супругами.

Иногда мужчина целиком уходит в работу, особенно если его уважают и ценят как специалиста, пропадает там по 14-16 часов в сутки. Этот "уход" позволяет ему найти нужное оправдание и не обращать внимания на то, что происходит в семье. Возможен вариант, когда мужчина начинает искать недостающее ему уважение и поднимать собственную значимость на стороне, у другой женщины. Обычно мужчины себе такую "отдушину" ведут себя тихо и ласково и тем самым способствуют некой стабильности в семье.

Как же сохранить семью в подобном случае, сделать семейную жизнь более привлекательной? Для начала надо понять, что ваш супруг, каким бы инфантильным он ни был, все равно тайне мечтает быть хозяином дома. Ну и пусть будет. В каких-нибудь не значащих для вас и семьи вопросах. Дайте ему возможность принимать хоть какие-то решения: какую рубаш-

ку надеть, какой тип обуви выбрать и т.д. Это не значит, что вы должны делать только то, что велит вам супруг. Нужно просто разграничить сферы деятельности - какие-то мелкие, бытовые вопросы вы можете решать самостоятельно, в конце концов, вряд ли ему будет интересно, где вы покупаете овощи и каким порошком стираете белье. Но если дело касается стратегических вопросов - пусть решает он. И это нормально, потому что, во-первых, бремя ответственности за свои решения хорошо держит мужчину в нужной форме, а во-вторых, только при таком положении вещей можно избежать конфликтов и распада семьи. Ведь все формальности соблюдены, и нет поводов для спора...

**Алла ПОВОЛЯЕВА,**  
психолог.

поскольку при скрытом диабете часто бывает зуд половых органов (особенно у девочек), что заставляет их постоянно раздражать гениталии, случайно доводя себя до оргазма.

Второе "но" - это техника мастурбации. По описанию она такова, что ее трудно воспроизвести во время сношения - это так называемая дезадаптивная мастурбация. Действия и ощущения во время мастурбаторного акта могут зафиксироваться в виде рефлекса, и потом при сношении могут быть затруднения с достижением оргазма. Иногда женщины, начавшие мастурбировать в детстве, испытывающие оргазм наедине с собой и никогда - с партнером, говорят, что само присутствие мужчины, а тем более его действия, отвлекают, не позволяют сосредоточиться на собственных ощущениях. То есть отвлекают от стереотипа действий, присущих мастурбации.

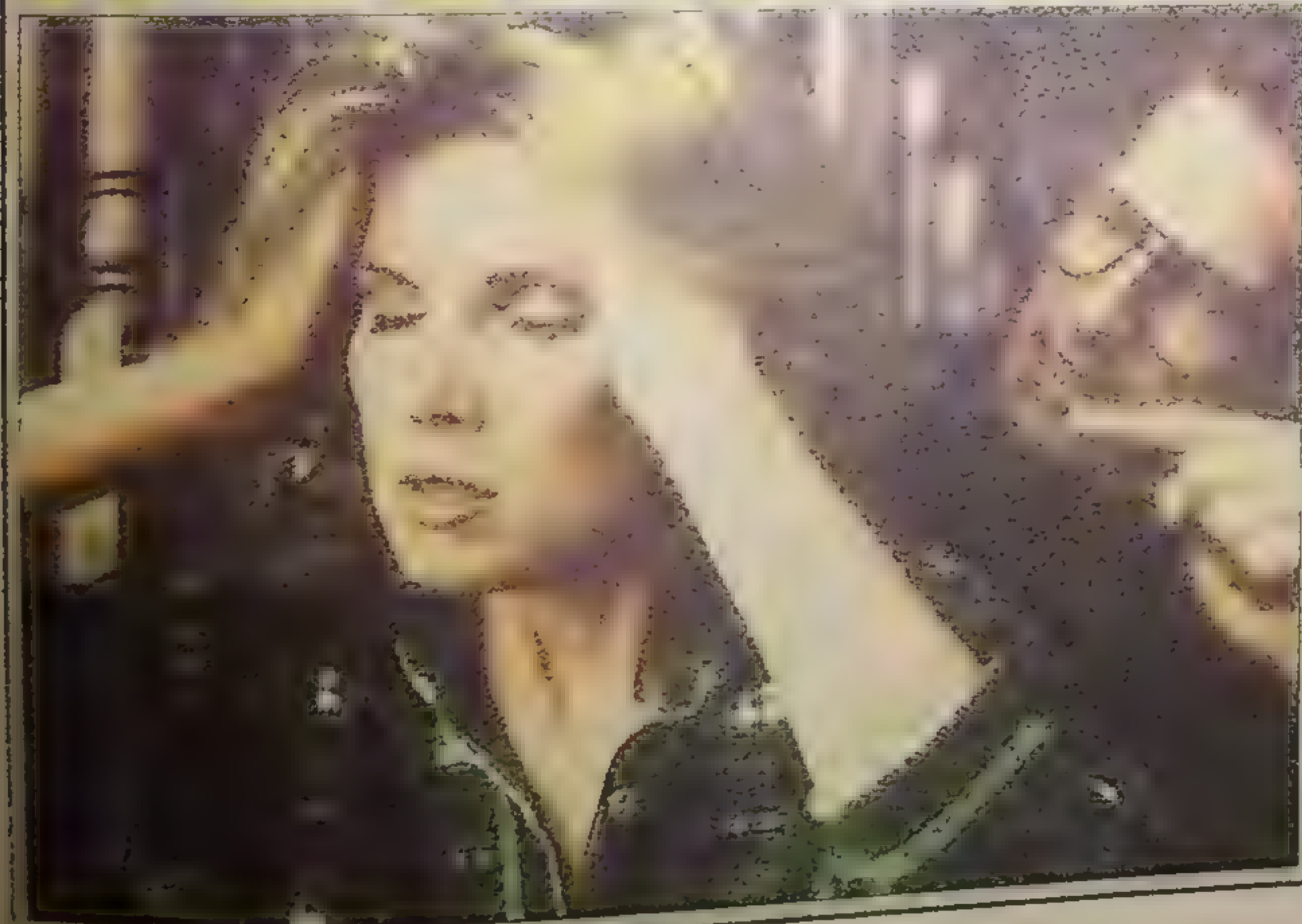
Однако описанные затруднения вовсе не обязательны, большинство девушек мастурбировало еще до начала поло-

вых-то внутренних психологических проблемах типа "вредности" или "безнравственности" мастурбации. Но все-таки большинство современных женщин и девушек прекрасно знают о безвредности и приемлемости мастурбации как предохранительного клапана сексуальной функции. Поэтому, скорее всего, неудачи при мастурбации редкие и случайные и не принесут вреда здоровью.

И последнее "но" - стоит ли бороться с собой? Отказываться от мастурбации нет смысла - она вам не вредит, а может, и помогает жить спокойно, осмысленно, выбирая партнера и не бросаясь на первого попавшегося мужчину, лишь бы утолить жар гормонов. Но главное - мастурбация сама прекратится, когда вы заживете регулярной и удачной половой жизнью.

Ну а то, что вы "наркоманка собственного тела", так себя надо любить. Только вера в себя, любовь к себе могут быть той основой, на которой стоит отношение на равных с миром и людьми.

## НЕ ПАДАЙ К НОГАМ ЕГО



*Как завоевать расположение мужчины, избалованного успехом у женщин, да не просто, а на всю жизнь? Вот что, по сообщению "Пресс Экстры", советуют в этом случае немецкие психологи.*

Не следует привлекать к себе его внимание. Наоборот: наибольшее впечатление на опьяненного собственными победами мужчину произведет та, которая проявит к нему полное равнодушие, если не сказать - пренебрежение. Применяйте, по обстановке и положению, один из перечисленных ниже приемов - и вы убедитесь: внешне отвергая мужчину, вы с наибольшей вероятностью покорите сердце своего избранника, удержите его (пока не надоест) и сможете "править" им единолично.

- Заставьте поколебаться его самоуверенность. Например, при его попытке заговорить с вами или пригласить куда-нибудь, если ранее разговоры уже были, - независимо, удивленно или даже обиженно (возможны и другие варианты - по обстановке) спросите: что это он такое о

себе возомнил? За кого он вас принимает? А что скажет на это его жена, подруга? (Здесь также возможны варианты.)

- Необходимо добиться, чтобы он сам захотел, чтобы вы покорили, укротили его. Женщина должна проявлять холодность, держать дистанцию и ни в коем случае не выказывать какую-либо инициативу или слабость, так как тогда победа мужчине достанется слишком легко, опять подтвердив его "неотразимость". А вы получите номер в его дамской очереди.

- Избегайте даже видимости, что в жизни для вас существует лишь он один. Вызовите у него ревность, а лучше делайте это периодически. Но не перегните палку! Чувствуйте меру его прочности. Незаметно, постепенно обволакивайте его вниманием и лаской после каждой

кратковременной пытки ревностью. И можете быть уверены - он от вас никуда не денется!

Главное - всегда помните, что вы - красивая, умная и сексуально привлекательная женщина, нигде и никогда не пропадете. А "этот мужчина" нужен вам для души (сердца, жизни, денег, развлечения и так далее).







- Однако нельзя забывать, что длительное пребывание под открытым солнцем может привести к солнечному или тепловому удару, к серьезным ожогам кожи, даже если ее намазать защитными кремами. От перегрева они не спасают, - предостерегает заведующая одной из петербургских терапевтических клиник **Римма ГОЛИКОВА**.

**- Как же выйти из сложившегося положения?**

- Для начала запастись панамкой или любым головным убором, защищающим от солнца, и... терпением.

В зависимости от чувствительности кожи надо начинать загорать с 5-10 минут, с каждым днем постепенно увеличивая пребывание на открытом солнце - максимум до 30 минут. В остальное время чередовать: купание - солнце - тень.

Ни в коем случае нельзя спать на солнце!

**- В жару обычно очень хочется пить. На потребление жидкости запретов и ограничений у медицины нет?**

- Если человек здоров, то пить он может сколько хочет. При перегреве наступает обезвоживание организма, и большее количество выпитой жидкости не повредит.

**- Каковы последствия солнечного перегрева?**

- Прежде всего высокая температура и озноб, сильная го-

*Наконец-то наступила жара. Можно развалиться на солнцепеке, насквозь прогреть истосковавшиеся по теплу косточки и вместо бледно-синюшного цвета кожи приобрести золотистый, но лучше - темно-коричневый загар.*

## ЛУЧШЕ НАДЕТЬ ПАНАМКУ

**Не злоупотребляйте солнечными лучами**

спирт, на лоб положить холод. Но, если потеря сознания была долговременной, следует вызвать "неотложную помощь". В любом случае пострадавшим необходимо дать выпить жаропонижающее - аспирин, парацетамол. А появившиеся на коже ожоги, если пузыри небольшие, смазать любой противоожоговой мазью, олазолью, стрептоцидовой, стрептомициновой. С этой целью можно воспользоваться и народными средствами: сметаной, простоквашей,

одеколоном. Легонько смажьте ими обожженные места.

Но если волдыри большие, то нужно обратиться к врачу, чтобы он их правильно обработал. В противном случае можно внести инфекцию и приобрести серьезное кожное заболевание.

Нелишне запомнить: солнце - наш друг, если не злоупотреблять его лучами, а умело их дозировать.

**Беседу вела  
Евгения ПЕНОВА.**



## ВОДА СМОЕТ УСТАЛОСТЬ И... ЛИШНИЙ ВЕС

*Древние римляне говорили: "Если у тебя болит голова, трижды переплыви Тибр..."*

Трудно назвать такое заболевание, при котором не оказалось бы целительным плавание и комбинированное закаливание. Недаром медики утверждают: вода - лекарство.

Чем же объяснить столь благотворное действие плавания на организм? Дело в том, что в отличие от медикаментов плавание стимулирует все органы и системы человека, мобилизуя его защитные силы на борьбу с недугом. Специальные исследования показали, что даже пятиминутное купание в прохладной воде приносит значительно больше пользы, чем в теплой.

Регулярные занятия плаванием в воде с температурой 22-23 градуса чрезвычайно полезны при многих видах неврозов (еще наши предки знали способность воды "смывать" душевные страдания), при хроническом утомлении от умственной работы, для нормализации сердечно-сосудистой деятельности.

У систематически занимающихся плаванием людей сердце работает более экономично, меньше изнашивается и потому более устойчиво ко всевозможным заболеваниям.

Кроме того, плавание - прекрасное средство для похудения. Оно позволяет без ущерба для здоровья довольно быстро освободиться от лишних килограммов. Пребывание в воде увеличивает энергетичес-

*Телевизионная реклама надрывается, убеждая, что жевать "дабл-минт" и "стиморол" следует после еды, и "тогда ваши зубы будут белоснежными и здоровыми".*

## КОГДА ЖЕВАТЬ РЕЗИНКУ

Это решили проверить шведские ученые и пришли к выводу, что все наоборот. Резинку надо жевать до еды, так как в результате активизируется выделение желудочного сока и желудок подготавливается к пищеварению. А вот жевать после еды не только не полезно, но даже вредно. Ведь жевательные движения челюстей отвлекают наполненный пищей желудок от выполнения своей задачи, что в конечном итоге ведет к язве, пишет газета "Тагенблад".

**Владимир СЕМЕНОВ.**

**Как сохранить бодрость во время изнурительных длительных путешествий на самолете или автобусе? Свои советы на этот счет дают авторы появившейся на прилавках магазинов Америки книги Ребекка Джонсон и Бил Тьюлин.**

## ЗАПРАКА



большое количество выпитой жидкости не повредит.

### - Каковы последствия солнечного перегрева?

- Прежде всего высокая температура и озноб, сильная головная боль, вплоть до потери сознания, особенно у гипотоников - при попытке встать у них резко снижается давление. А у гипертоников, наоборот, давление сильно повышается. И, конечно, появление солнечных ожогов: покраснение кожи, волдыри, как при обваривании кипятком. Покраснение может появиться не сразу, а спустя несколько часов.

### - Что же делать с такими солнцепоклонниками?

- Сразу перенести в тень, облить холодной водой лицо, дать понюхать нашатырный



возможным заболеваниям.

Кроме того, плавание - прекрасное средство для похудения. Оно позволяет без ущерба для здоровья довольно быстро освободиться от лишних килограммов. Пребывание в воде увеличивает энергетические затраты организма: при температуре воды 24-25 градусов - на 50-70 процентов, в прохладной воде еще больше. При плавании расходуется энергии в четыре раза больше, чем при ходьбе.

Плавание еще и мощная закаливающая процедура, средство борьбы с простудными заболеваниями. Дело за немногим - найти экологически безопасный водоем. И плавайте на здоровье!

Людмила ОСОКИНА.

ги Ребекка Джонсон и Бил Тьюлин.

## ЗАРЯДКА В ПУТИ

Они прежде всего рекомендуют, как сообщает "Пресс Экстра", ни в коем случае не делать попытки пережить бесконечную ночь с помощью "бодрящего действия" пива или коньяка, потому что на следующий день человек будет чувствовать себя еще более усталым. Напротив, следует время от времени делать упражнения для затекших за долгие часы конечностей, чтобы усилить кровообращение. Для этого предлагается несколько упражнений, которые без труда можно выполнить даже на узком сиденье самолета или автобуса.

Чтобы предотвратить боль в спине, надо вытянуть тело, а руки свободно опустить вдоль ног. Медленно наклониться - не сгибая позвоночника! - в обе стороны, затем вперед, насколько это возможно. Повторить пять раз.

Для расслабления плеч сядьте прямо, затем поднимите вверх оба плеча насколько можно. После короткого отдыха сдвиньте лопатки.

Для ног полезно поднять пятки вверх, но так, чтобы пальцы оставались на полу. Опустите пятки, затем повторите упражнение десять раз.

Следующее упражнение является противоположностью предыдущего: пятки остаются на полу, а поднимаются только пальцы - десять раз.

Чтобы во время вынужденного сидения привести в движение мышцы живота существует лишь один-единственный способ: напрячь, держа в таком положении в течение 5 секунд, а потом расслабить. Повторить 20 раз.

## На правах антирекламы

Если вы вдруг надумаете слегка расслабиться на зарубежных пляжах, то можно ехать куда угодно. Только в Португалию не советуем. То есть можно, наверно, и в Португалию, но тут все зависит от тамошнего туристического агентства. И ежели путевкой вас намерено осчастливить "Альто Соль" (Alto Sol) через своего российского представителя - фирму "Искус" - воздержитесь со всей непреклонностью. Очень уж у них своеобразная, знаете ли, манера обслуживать клиентов.

Мне, например, посулили океан в непосредственной близости от отеля, "сразу через дорогу". И вроде бы не обманули: океан там действительно был. Правда, до пляжа метров 500 шлепать, однако это мелочи. Куда существеннее (и об этом представители "Альто Соль", естественно, забыли упомянуть), что бултыхаться в волнах здесь можно было исключительно во время прилива. Потому что при отливе вход в воду перекрывали скалы и камни повышенной скользкости. Другими словами, для полноценного отдыха следовало четко координировать купание с графиком приливо-отливного цикла, который, увы, совершенно не желал считаться с циклом восхода-захода солнца. Был там, правда, еще и

бассейн, но лететь 5 часов к океану и оказаться в кафельной лужичке - обидно, да?

Но допустим, океанские неурядицы вам до лампочки, поскользнувшись вы не любите, а любите, наоборот, кататься на машине. Тут острые ощущения тоже гарантированы. К примеру, заказываете автомобиль и, разумеется, любопытствуете: а входит ли в цену проката полная страховка? Представители "Альто Соль" (в Москве) отвечают: а как же! А потом (в Португалии) с вас требуют залог как гарантию сохранности средства передвижения, причем в виде подписанного чека кредитной карточки с непроставленной суммой. Сами понимаете, в случае аварии эта самая сумма будет зависеть лишь от порядочности автоладельца, который может вписать

в ваш чек любую приятную ему цифру. Кататься в таких условиях - забава не для слабонервных. А видели бы вы, как тщательно проверяют хозяева состояние автомобиля, получив его обратно! В такие моменты особенно отчетливо понимаешь, в чем заключается разница между полной страховкой и чем-то другим, а также то, что наварить "бабок" на простодушии нашего брата туриста можно немало.

И вообще, оказывается, наваривать можно на чем угодно. Скажем, вы еще в Москве заранее полностью оплатили номер в гостинице со всем, грубо выражаясь, положенным сервисом. Благо что и в документах этот факт зафиксирован черным по белому. Так? А вот фигушки! Меня (извините, я опять о себе) тормознули в последний момент, уже при отбытии в аэропорт, и содрали за проживание второй раз, да еще по свинскому курсу (процентов на 10-15 хуже, чем в любом другом месте).

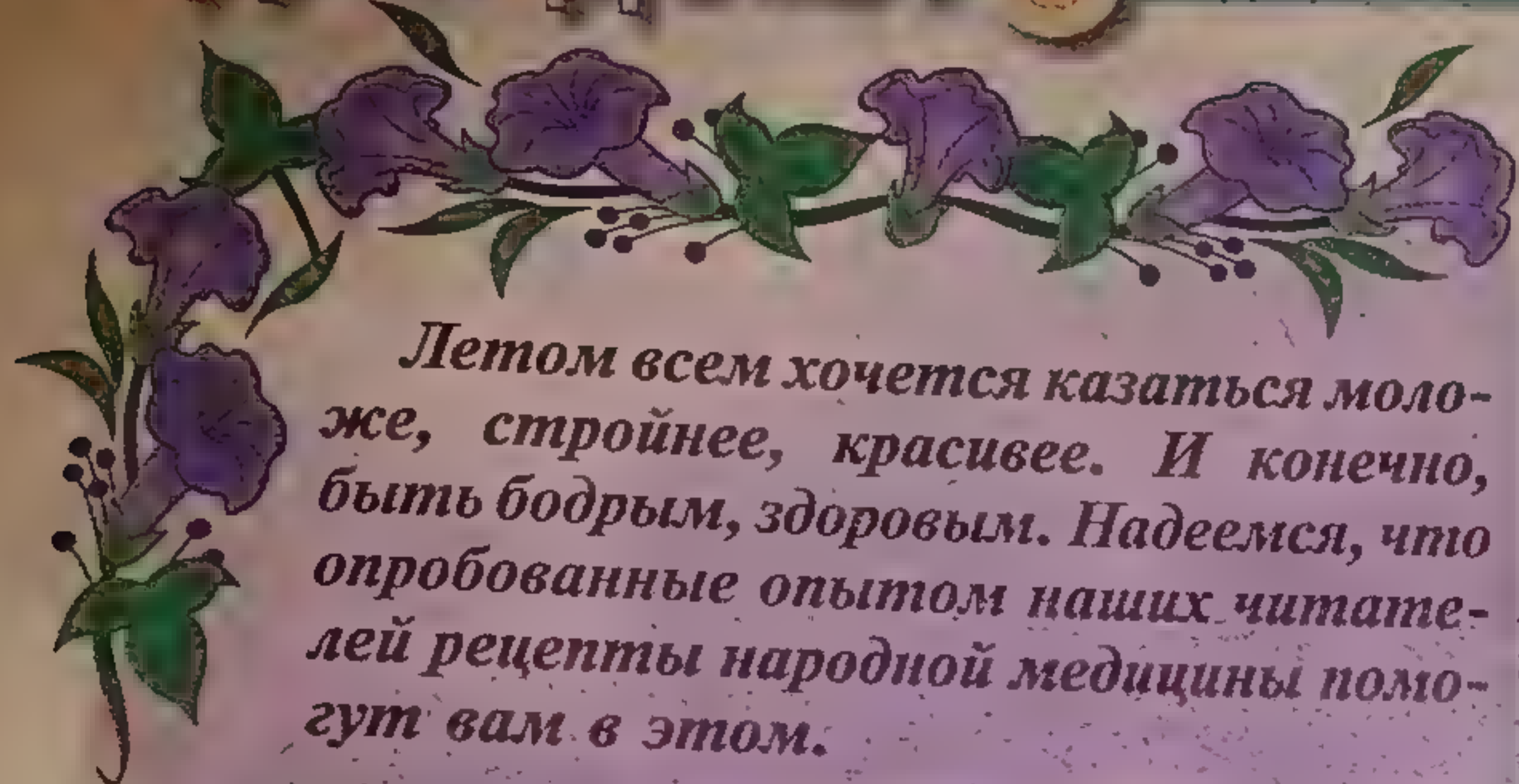
Вы, наверно, скажете, что я проявил слабыхарактерность и что нужно было не платить, а вызывать полицию с целью подачи жалобы на несправедные

поборы. Это вы неправильно скажете, потому как никогда не имели дела с местной полицией. А вот туристы, с которыми я познакомился в самолете, имели с ней дело и на всю оставшуюся жизнь сохраняют впечатления об этом волнующем событии. Они, понимаете ли, проехали на автобусе 5 стран и собирались проехать еще 7, но по дороге завернули, глупые, в Португалию. Где всю их группу - 34 человека! - тут же арестовали и закатали на 60 суток в кутузку. В тюрьму бедолаги попали отнюдь не за крупную контрабанду самоваров и даже не за коллективный сговор украсть бутылку портвейна из винной лавочки. Им, если хотите знать, вообще не предъявили никакого обвинения. Туристов отправили за решетку (не упадите со стула!) по... подозрению, что они хотят нелегально устроиться на работу.

А выговорите - Португалия. Куда как уютнее и безопаснее посетить амазонские джунгли. Подумаешь, крокодилы и анаконды - зато "Альто Соль" туда, кажется, еще не добралось!

Вместо подписи: Опрометчивый Турист.





Летом всем хочется казаться моложе, стройнее, красивее. И конечно, быть бодрым, здоровым. Надеемся, что опробованные опытом наших читателей рецепты народной медицины помогут вам в этом.

## Вода - лучшее лекарство

Мы с мужем оба работаем врачами. Поэтому и решили поделиться своими советами.

Очень часто в полости рта появляются незначительные ранки, язвочки, потому что слизистая полость рта легко травмируется. Ранки эти очень болезненны и доставляют массу неприятностей. В таких случаях можно использовать обычную воду. В чашку налейте горячей воды, но так, чтобы не обжечься, и полощите по несколько раз в день или просто некоторое время подержите эту воду во рту. Как стоматолог могу заверить, что средство очень простое и очень надежное.

Кроме того, обычная вода хорошо "вытягивает" нарывы. Для этого возьмите кусок холщовой ткани, смочите водой комнатной температуры, сложите вчетверо и при-

Вы готовите обед. От чистки и резки кожа рук и ногти потемнели, частое мытье посуды с мылом, стирка порошком сделали кожу сухой и шероховатой. Возьмите дольку лимона и протрите ею кожу рук и ногти. Остатками майонеза намажьте руки и лицо.

Если вы пекли блины, пироги, делали запеканку, соберите остатки белка на яичной скорлупе и смажьте ими кожу рук и лица.

Остатки сметаны, картофельного пюре, манной или геркулесовой каши станут прекрасной косметической маской для лица.

Остатки подсолнечного масла добавляйте в крем и содержимое имеющейся маски.

Все, что осталось от приготовления какого-нибудь блюда из ягод и фруктов, даже яблочную кожуру, кожицу апельсинов, лимонов, огурцов и т.п., измельчите в кашу и намажьте на лицо.

Для того чтобы избавиться от веснушек и пигментных пятен на лице, я предлагаю творожные маски.

В остатки творога добавьте чуть-чуть желтка и 2-3 капли перекиси водорода. Творог на кончике ложки смешайте с остатками меда и молока (либо кефира). Разотрите массу до консис-

## Уксус от ангины

Хочу предложить несколько советов, как вылечить ангину.

Несколько раз в день по 5 минут полощите горло раствором яблочного уксуса (столовая ложка уксуса на полстакана воды). После полоскания можно проглотить две столовые ложки раствора. Последний раз нужно полоскать перед сном.

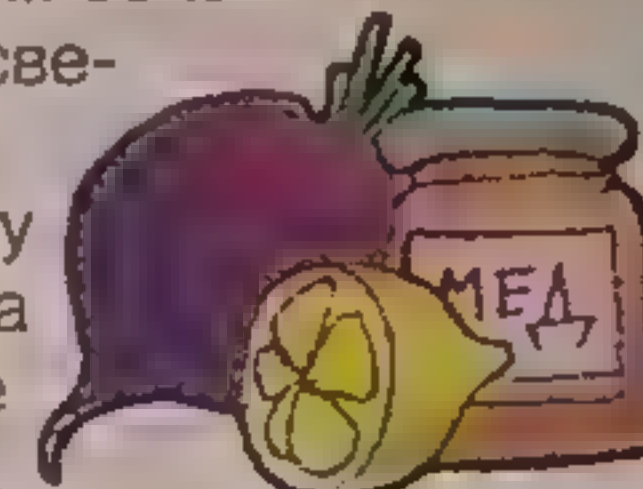
Смешайте в равных пропорциях сок лимона с медом. Полощите горло несколько минут.

Поголодайте 24 часа. За это время выпейте 6 стаканов теплой воды с лимонным соком.

Полощите горло свекольным соком.

Столовую ложку сливочного масла смешайте с таким же количеством меда, добавьте немного соды. Нагрейте смесь до образования пены и пейте в теплом виде.

Василий ЧАУСОВ.  
г. Амурск Хабаровского края.



## ОТРУБИ ПОМОГУТ ПОХУДЕТЬ

Хочу поделиться опробованным на себе рецептом, как избавиться от лишних килограммов, то есть как похудеть.

Возьмите отруби, обжарьте их до золотистого цвета и сложите в плотно закрывающуюся банку. Минут за 20-30 до еды разведите 2-3 столовые ложки отрубей в кипятке (примерно полстакана) и съешьте. Можно их посолить.

Отруби помогают пище не задерживаться в желудке и не оседать жиром на бедрах. К тому же они очень полезны при варикозном расширении вен.

Так что вы не только похудеете, но и поправите здоровье.

Людмила ФУРЦОВА.  
пос. Ржевское  
Калининградской области.

## КУХОННАЯ КОСМЕТИКА

лицо. Через полчаса смойте водой и протрите долькой лимона.

**Маска из белой и красной смородины** сужает поры и полезна при жирной коже.

Раздавите несколько ягод. В получившийся сок добавьте немного картофельной муки и нанесите на лицо.

**Огуречная маска** рекомендуется для увядающей кожи с расширенными порами. Проще всего очистить кожуру и положить ее на лицо. Можно натереть огурец на терке, кашу нанести на марлю и положить на лицо.

Еще один способ. Взбейте белок одного яйца; влейте в него две ложки свежего огуречного сока, перемешайте и нанесите на лицо.

**Морковная маска** хороша как для жирной кожи, покрытой угрями, так и для бледной и увядающей. Натрите морковь на терке. Если она очень сочная, добавьте немного талька. Кашу нанесите на лицо. Можно добавить к ней тертое яблоко - тогда маска будет еще и увлаж-

**Помидорная маска** хороша при жирной коже землистого цвета с крупными порами. На лицо положите дольки и мякоть помидоров.

**Картофельная маска** снимает следы усталости и разглаживает морщины. Отварите картофель, горячим разомните его, добавьте чуть-чуть молока и, остудив, нанесите на кожу.

А вот как действуют на кожу разные плоды и овощи.

**Абрикосы** - успокаивают, снимают напряжение.

**Баклажаны и кабачки** - увлажняют.

**Брусника и черника** сужают поры и оздоравливают кожу.

**Персики** разглаживают и смягчают кожу.

**Виноград** - увлажняет и размягчает.

**Клубника и малина** - увлажняют и оздоравливают.

**Лимон** - сужает поры, но к его соку нужно добавлять еще какой-нибудь другой, иначе он действует слишком сильно.

**Смородина и вишня** сужают поры и оздоравливают.

Нина ЕВСЕЕВА.

## ЛЕЧИТ... ЛИСТИК

## ИЗ ТЕТРАНИ



Для этого возьмите кусок холщовой ткани, смочите водой комнатной температуры, сложите вчетверо и приложите



на больное место. Сверху покройте клеенкой или компрессной бумагой большего размера, затем еще большим куском фланели и аккуратно забинтуйте. Повязку оставьте на всю ночь. На следующий день в случае необходимости повторите еще раз  
**Галина ХОМКО.**  
пос. Москаленки Омской области.

от веснушек и пигментных пятен на лице, я предлагаю творожные маски.

В остатки творога добавьте чуть-чуть желтка и 2-3 капли перекиси водорода. Творог на кончике ложки смешайте с остатками меда и молока (либо кефира). Разотрите массу до консистенции сметаны и нанесите на

на лицо  
**Морковная маска** хороша как для жирной кожи, покрытой угрями, так и для бледной и увядающей. Натрите морковь на терке. Если она очень сочная, добавьте немного талька. Кашицу нанесите на лицо. Можно добавить к ней тертое яблоко - тогда маска будет еще и увлажняющей.

Клубника и малина - увлажняют и оздоравливают.  
**Лимон** - сужает поры, но к его соку нужно добавлять еще какой-нибудь другой, иначе он действует слишком сильно.  
**Смородина и вишня** сужают поры и оздоравливают.  
**Нина ЕВСЕЕВА.**  
г. Миасс Челябинской области.

## ЛЕЧИТ... ЛИСТИК ИЗ ТЕТРАДИ

Если у вас заболел маленький ребенок, то очень сложно подобрать лекарство от кашля, особенно если малышу всего 6-8 месяцев. Для



того чтобы вылечить ребенка, я использую такое средство.  
Возьмите чистый двойной тетрадный лист. Разверните его и в нескольких местах (до-

вольно часто) проткните тонким шилом или штопальной иглой. Помешивая, растопите на огне взятые в равных частях мед, водку и топленое свиное сало. Остудите. Смесь размажьте по спинке и грудке малыша. Затем наложите бумагу, укутайте косынкой или простыней. Потом наденьте пижаму и уложите спать. Утром вы заметите, что ребенок меньше кашляет и дышит без хрипоты. Этой же смесью можно натирать горлышко и носик.

**Татьяна ПЕТРОВА.**  
пос. Володарский  
Астраханской области.

## Зачем шампунь, когда есть лук!

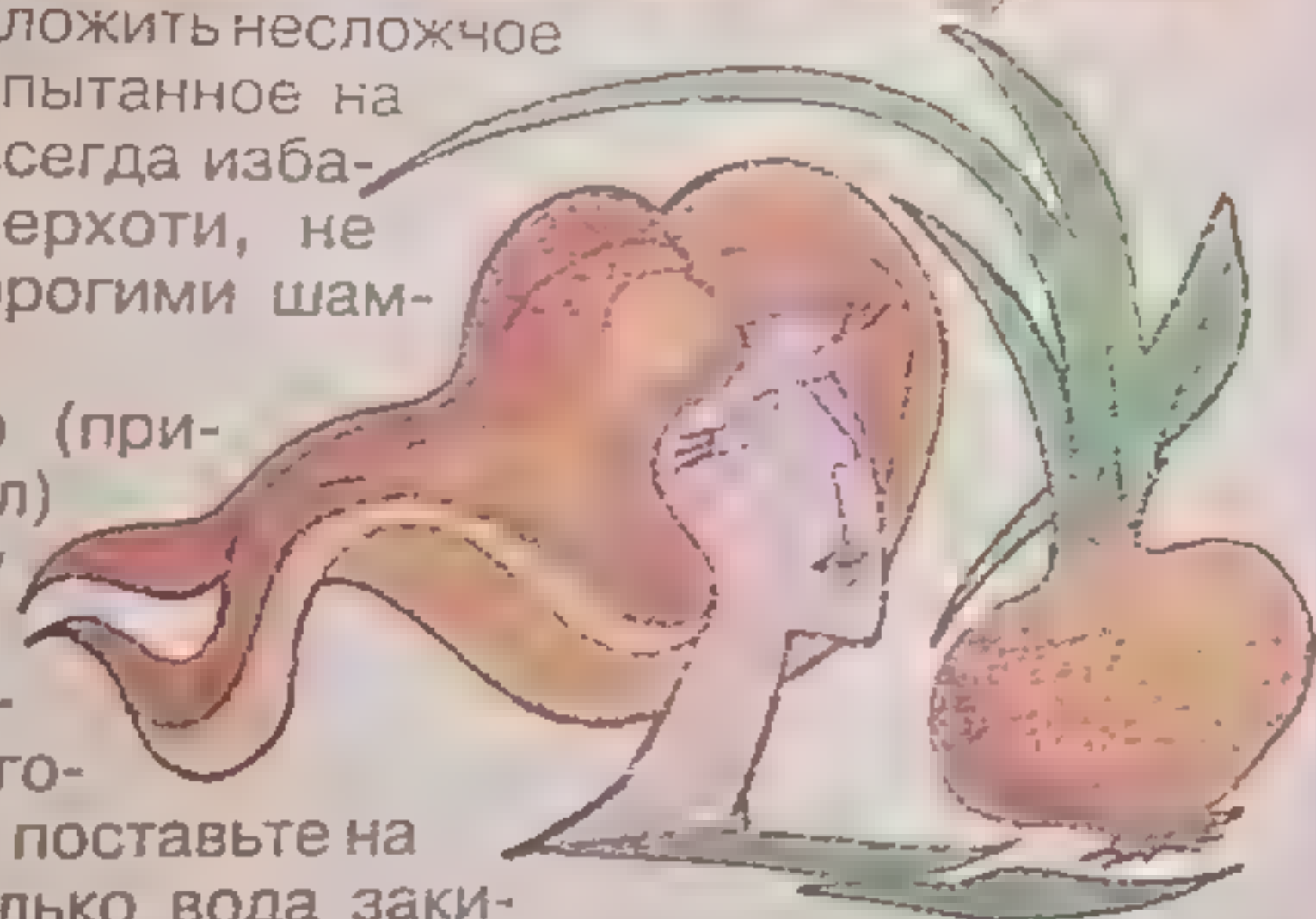
Хочу предложить несложное средство, испытанное на себе, как навсегда избавиться от перхоти, не пользуясь дорогими шампунями.

Кастриюлю (примерно на 2,5 л) наполовину заполните луковой шелухой, залейте горячей водой и поставьте на огонь. Как только вода закипит, убавьте огонь и прокипятите 5 минут. После этого накройте крышкой и оставьте настаиваться на полчаса. Остывший луковый отвар процедите и добавьте 3 л горячей воды.

Вымытые, чуть подсушенные волосы прополощите в этом отваре в течение десяти минут. Делать эту процедуру нужно два раза в неделю в течение трех недель. Затем сделайте перерыв на месяц и опять повторите.

Кстати, не беспокойтесь, если мокрые волосы испачкают полотенце, - оно легко отстирывается.

**Оксана ЗАЙЦЕВА.**  
Саратов.



## БЕЛЫХ ПЯТЫХ ПЕРЕСТЫ

Этот рецепт поможет женщинам сохранить кожу лица безупречно гладкой. А для настойки, которую я предлагаю, нужны только лепестки белых лилий. Приготовить ее очень просто, а использовать можно целый год.

Возьмите бутылку или баночку из темного стекла с плотно закрывающейся крышкой. Положите в нее лепестки полностью распустившихся цветов так, чтобы емкость заполнилась до половины. Затем залейте чистым спиртом, чтобы он покрывал лепестки на два пальца.

Плотно закройте баночку и поставьте настаиваться в темное прохладное место. Через 6 недель настойка будет готова.

Отлейте немного в бутылочку из темного стекла, разбавьте на две трети кипяченой водой и пользуйтесь на здоровье. Перед употреблением взболтайте и протирайте лицо.

Помните только, что спиртовые настойки не очень подходят тем, у кого сухая кожа.

Кстати, эта чудодейственная настойка помогает при порезах. Нужно приложить к больному месту ватку, смоченную настойкой, и забинтовать. Вскоре рана заживет.

**Алла ДАТИЕВА.**  
Владикавказ.

## МОРКОВЬ ЗАМЕНИТ ОБЛЕПИХУ

Многим известно о целительной силе облепихового масла. В домашних условиях его не всегда получается сделать. А вот морковь всегда под рукой.

Стакан тертой моркови поместите в посуду с закрытой крышкой. Залейте доверху растительным маслом и на водяной бане доведите до кипения. Это займет примерно минут 15. Охладите при комнатной температуре. Отожмите



через два слоя марли. Все. Каротиновое масло готово.

Оно применяется при ожогах, долго не заживающих ранах, язвах, нарывах. На больные места сделайте компрессы.

Внутри масло употребляется по чайной ложке четыре раза в день (хорошо бы минуты три подержать во рту) как легкое слабительное. Хранить его надо в холодильнике.

**Маргарита ФИЛИМОНОВА.**  
г. Королев Московской области.

## ЕШЬТЕ ЯБЛОКИ НА ЗАВТРАК

Всем известно, что яблоки сжигают жир. Запаситесь зелеными яблоками - такое лекарство будет очень простым и вместе с тем действенной диетой.

Француженки очень следят за своей фигурой, поэтому каждое утро натощак съедают яблоко. Уже после недели таких завтраков вы увидите, что ваш вес снизился. Дальше в течение дня

вы можете есть любые продукты, но, конечно, не переедать. Вместо жидкости - чая, молока, кофе - пейте яблочный сок или ешьте яблоки. Но не красные, а именно зеленые. Благодаря яблочной диете и организм очищается, и вес падает. Вы не только похудеете, но и помолодеете.

**Татьяна Алешина.**  
Москва.







# ПАРИЖ В ПАСТЕЛЬНЫХ ТОНАХ

Одежду пастельных тонов предлагают носить женщинам нынешним летом французские модельеры. Эти мягкие нежные оттенки особенно идут молодым, подчеркивая естественную красоту юности, считают они.

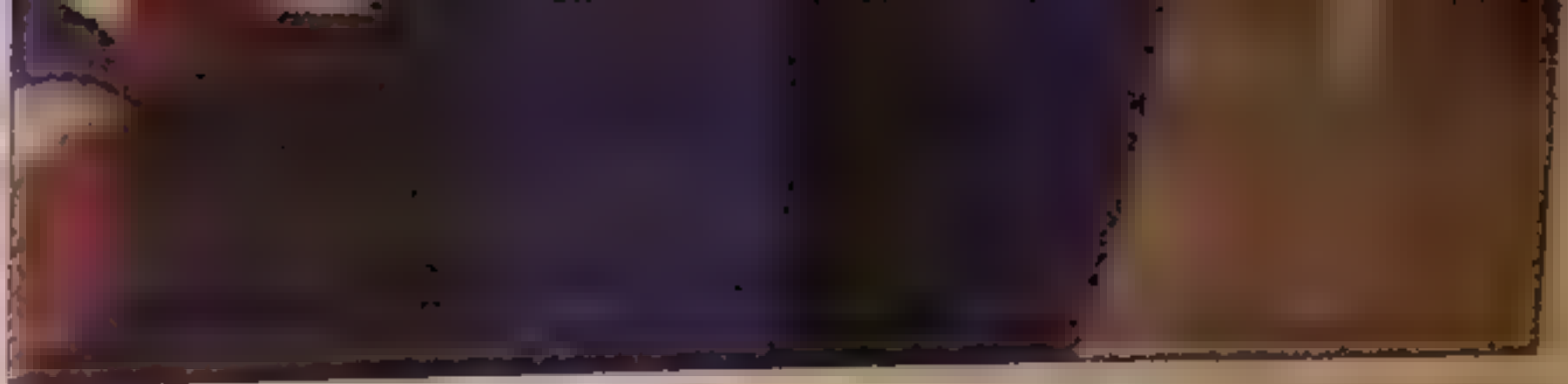
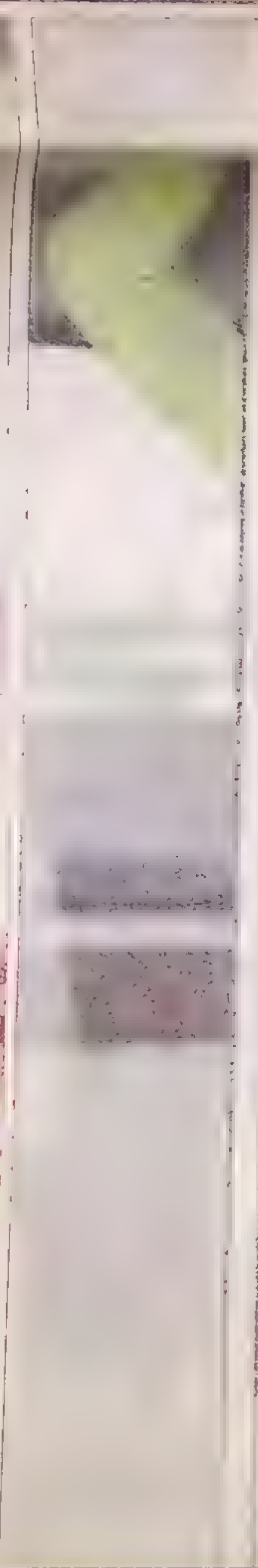
Впрочем, у любителей ярких, насыщенных красок свои резоны. Они утверждают, что такой вот синий цвет будет этим летом не менее актуальным - и в одежде, и в разнообразных аксессуарах.

Словом, носите кому что нравится. А главное - чтобы шло. И вы в любом случае будете неотразимы.

Галина ЛИСИНА. Париж.











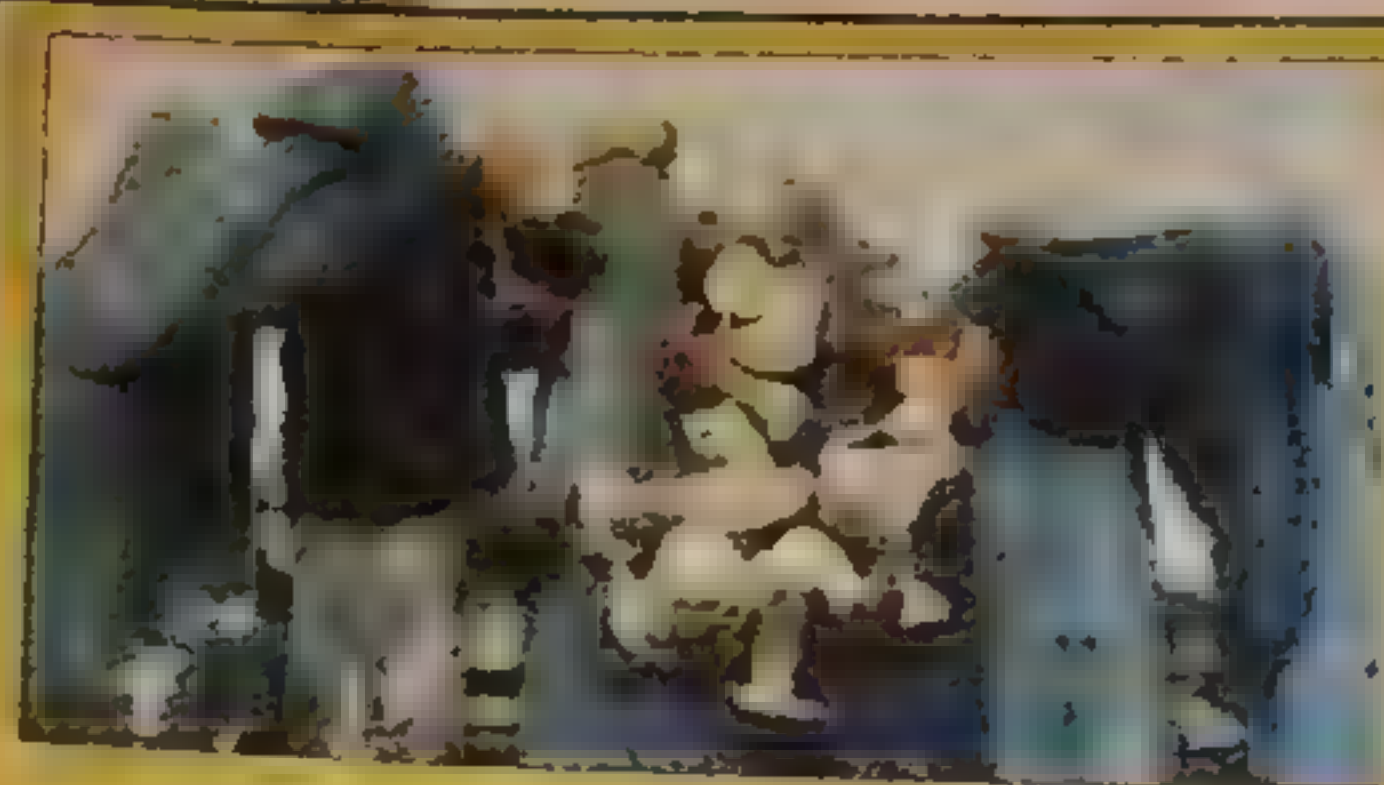
Старайся наблюдать  
различные приметы:  
Пастух и земледел,  
в младенческие леты,  
Взглянув на небеса,  
на западную тень,  
Умеют уж предречь и ветер,  
и ясный день...  
А.С. Пушкин.

## ОРАКУЛЫ ПОГОДЫ Почему клен слезы льет?

Вряд ли можно найти человека, который не интересовался бы утром: "А какая сегодня погода?" Особенно этот вопрос интересует тех, кто, находясь под открытым небом - в лесу, на речке, в поле, не всегда может услышать метеопрогноз по радио. Возможно ли в данном случае определить, чего ждать от природы?

Как известно, погоду формируют главным образом давление, температура и влажность воздуха. Они же влияют на жизнедеятельность многих растений, что порождает так называемые приметы погоды. Одни растения при высокой влажности воздуха обильно источают аромат, другие "плачут" прозрачными каплями сока, третьи плотно сжимают венчики цветов, защищая пыльцу от дождя...

В каждом огороде с ранней весны до поздней осени белыми звездочками цветет низенькая травка с научным названием...



## ЕШЬ ПИРОГ С ГРИБАМИ ДА ДЕРЖИ ЯЗЫК ЗА ЗУБАМИ

В больших крестьянских семьях к тихой грибной охоте приучали с малых лет, не уставая втолковывать шустрой детворе: "Ешь пирог с грибами да держи язык за зубами" (то есть не рассказывай всякому встречному об особо богатых грибных местах). К сбору грибов быстро приохотились и мы с женой. И вот уже несколько лет грибные заготовки здорово выручают нас. Речь идет прежде всего о сушеных грибах. И на будничном, и на праздничном столе находится место для блюд и закусок из них. Именно сушеные грибы стали основной целью наших лесных походов.

Считается, что для сушки подходят в основном белые грибы, а также подосиновники, подберезовики, в крайнем случае, маслята, моховики, опята, дождевики, шампиньоны, лисички. Не всегда нам удавалось добыть в нужном количестве (из ведра свежих грибов получалось около полукилограмма, а то и меньше сухих) именно эти виды. Я махнул на все авторитетные книжные рекомендации рукой и занялся сушкой сыроежек, которых было особенно много в окрестных лесах. И не прогадал. В смеси с другими грибами они почти в любых блюдах были желанными гостями.

Сушка - самый простой и доступный почти в любых условиях способ заготовки грибов про запас. Загрузил подносы, противни шляпками, порезанными ножками, целыми или крошенными (в зависимости от размеров плода) грибами, сунул их в духовку, нагретую где-то до 50-60 градусов (чтоб дольше в духовке сохранялось тепло, можно на низ положить несколько кирпичей), подержал там ночь - и выставляй на солнышко, на ветерок. На сильном сквозняке или на солнцепеке можно обойтись и без духовки - нанизанные на шпагат или нитку тонкие грибные ломтики, шляпки высохнут и так. Кстати, есть грибы, которые сушат и на умеренном солнце.

Как и где я сушу грибную добычу? Однажды случилось так,



что в разгар грибного сезона вдруг отключили газ. Мать стала раскладывать кусочки грибов по крышкам, что покрывали кастрюли со щами и кашами, которые варились на электроплите. Грибы сохли нормально, однако порции были слишком ничтожными. Я попробовал размещать на кастрюлях груженные мелко

нарезанными грибами противни. Дело быстро пошло на лад. Впоследствии для сушки я приспособил электронагреватель. А чтоб грибы быстрее сохли, по подсказке соседки перед сушкой стал прокручивать грибы через мясорубку. Кстати, такую грибную крошку (как и грибной порошок, который можно приготовить в кофемолке) можно использовать для заправки первых и вторых блюд, приготовления соусов без предварительного вымачивания.

Раньше с сушкой грибов в деревнях проблем не было. Их сушили, как правило, в печах на чистой соломе после приготовления пищи, накалывали на воткнутые в посудину с песком лучины или нанизывали на нитку, развешивая возле горячей печи или над плитой. В нынешних условиях для сушки грибов можно приспособить самые различные нагревательные приборы, вентиляторы. Под силу умельцам изготовить из подручного материала самые простые

сушильные приспособления. Скажем, простейшую сушилку, которая помещалась бы в духовку, можно сделать из деревянной рамки, по двум противоположным сторонам которой размещены гнезда для стержней. Грибы нанизывают на стержни, которые сверху вставляются в гнезда. Для сушки мелких кусочков на стержни кладут металлическую сетку. Чтобы сушить грибы на электроплитке, устанавливается из металла П-образная деталь, через стенки которой пропускаются прутки с нанизанными грибами. Эта деталь закрывается другой, подобной ей.

Наш запас сухих грибов (он, кстати, не требует особых условий хранения) жена расходует для самых различных кулинарных нужд. Ее коронным праздничным блюдом стала грибная пицца (я, правда, больше склонен называть ее просто пирогом). Про супы, винегреты, салаты, грибную икру, картошку, капусту с грибами я уже не говорю - грибы в различных будничных блюдах вполне заменяют нам мясо. "С мясом все беды уйдут разом" - утверждают бывалые люди. С некоторых пор я тоже причисляю себя к ним, поэтому имею некоторое право заверить: с грибами не только беда покинет дом, но и радость не преминет переступить порог.



венчики цветов, защищая пыль-  
цу от дождя...

В каждом огороде с ранней весны до поздней осени белыми звездочками цветет низенькая травка с научным названием "звездчатка". Полольщики хорошо знают, что даже в солнечную погоду она мокрая на ощупь! Именно за это в народе ее называют мокрицей. По ней можно легко узнать, какая погода будет днем. Если белый цветок мокрицы не поднимется и не раскроется до девяти часов утра - днем будет дождь.

На суходольных полянках и холмах с июня по сентябрь исправно несет метеослужбу цвет-синоптик, хорошо знакомый под названием "заячья капуста". Понаблюдайте: пять лепестков розового или красного цвета иногда не свертываются, как обычно, а цветут и ночью - это прогноз: на утро пойдет дождь. Нормально закрываются на ночь - признак хорошей погоды.

А вот еще интересный растительный барометр - встречающийся повсеместно выюнок полевой. Перед дождем он плотно закрывает свои белорозовые цветы, а "предвидя" солнечные дни, обязательно раскрывает их даже в пасмурную погоду.

Красный клевер незадолго до бури вертикально вытягивает свой стебелек, а скромная фиалка сгибает его, низко кланяясь фиолетовой головкой надвигающемуся ненастью.

Перед дождем донник лекарственный издает очень сильный запах, лопух паутинистый расправляет колючки на шишках, а листья клена начинают "лить слезы" за 3-4 суток, выделяя капельки сока у основания черешков.

Словом, немного внимания - и вы легко обойдетесь без официального прогноза погоды, кстати, не всегда и верного.

Людмила ОСОКИНА.

ные ломтики, шляпки высохнут и так. Кстати, есть грибы, которые сушат и на умеренном солнце.

Как и где я сушу грибную добычу? Однажды случилось так,

рыбные варилась на электроплите. Грибы сохли нормально, однако порции были слишком ничтожными. Я попробовал размещать на кастрюлях груженные мелко

нешних условиях для сушки грибов можно приспособить самые различные нагревательные приборы, вентиляторы. Под силу умельцам изготовить из подручного материала самые простые

ним, поэтому имею некоторое право заверить: с грибами не только беда покинет дом, но и радость не преминет переступить порог.

## ПОД ШЛЯПКОЙ - КОЛЬЦО, НА НОГЕ - ЯИЧКО

**Всякий гриб в руки берут, но не всякий в кузов кладут, гласит народная мудрость. Хотя есть и такие, до которых дотронуться не решится даже опытный сборщик. Речь идет о грибах-злодеях, яд которых смертельно опасен для людей. На первом месте среди них - бледная поганка.**

Последнее время в прессе то и дело мелькают заметки о массовых отравлениях грибами. Называются самые различные причины. Здесь и засуха, и загрязненность грибных мест, и сбор грибов в городе, вдоль дорог, и грибы-мутанты. Причины, конечно, существуют. Однако я уверен, что в большинстве случаев виновницей смертельных отравлений является именно бледная поганка. То, что она может отнюдь не случайно оказаться в корзине сборщика, скажем так, имеющего некоторое представление о грибах, я убедился на собственном опыте.

Разбирая грибы, которые принес из лесу брат, мать обратила внимание на ножку с утолщением на конце. Я присмотрелся к ней и обнаружил остатки пленочного кольца. На дне корзины отыскалась и характерная светло-коричневая шляпка с темным пятном посередине. Обнаружив ее, я уже не сомневался: передо мной бледная поганка. Четверти ее шляпки было бы достаточно, чтобы отравилась вся семья.

В другой раз бледная поганка

ка попала в корзину жены - заядлой ягодницы, с которой мы частенько вместе выбирались в лес и за грибами. Как ни возмущалась супруга, пришлось выбросить весь ее грибной скарб. К этому нелишне

будет добавить и вычитанный мной в одной серьезной книге такой факт. Как-то врачи с согласия грибников новичков попробовали проверить содержимое их корзины. И что же вы думаете? В каждой восьмой корзине оказалась бледная поганка!

Мне доводилось слышать о разных "народных" способах распознавания ядовитых грибов. Одни утверждали,

что соль, которой они посыпаны, становится желтой, другие настаивали, что у грибов-поганок сероватый корешок, неприятный запах, клейкая кожица, третьи доказывали, что луковица или серебряная ложка, опущенные в кипящие ядовитые грибы, темнеют. Однако все это не более чем досужие рассказы, которые сродни некоторым рыбац-

ким байкам. Немало существует и якобы проверенных надежных способов обезвреживания ядовитых грибов. Береженого, как говорится, и бог бережет. Лишний раз промыть, вымочить и прокипятить сомнительные грибы не помешает. Однако, как в народе говорят, против лома нет приемы. Против бледной поганки нет эффективного противоядия, кроме как обойти ее десятой дорогой. Шансов на спасение эта лесная разбойница не оставляет. Историк Плиний, правда, сообщает о способности уксуса обезвреживать ядовитые грибы. Один французский врач XIX века вымочил в уксусе бледные поганки и съел их. Почти полкилограмма! И представьте себе, остался жив.

Вывод? Отнесем этот случай к преданиям старины глубокой и не будем дразнить судьбу.

Мухомор скрывает свою ядовитую сущность под яркой одежкой, по которой распознает злодея даже неопытный грибник. С бледной поганкой сложнее. Поэтому стоит повнимательнее изучить ее строение и запомнить характерные черты. У молодых грибов шляпка колокольчатая, у зрелых - плоская. Поверхность ее нежно-волокнистая, гладкая, бывает разных оттенков: бледно-зеленой, желто-зеленой, серо-белой, в середине не всегда темнее. Ножка цилиндрическая, обычно белая, у основания - в виде клубня (его еще называют "чашей смерти"), на котором сохраняются ломотья общего покрывала.

Ядовитая бледная поганка белая

Дело в том, что, зародившись, бледная поганка представляет собой плодовое тело, которое выглядит как небольшое яичко. По мере роста покрывало рвется, образуя основание ножки и шляпку. В молодости ножка сначала сплошная, к зрелости - трубчато-полая, мягковатая, легко отделяется от шляпки, под которой хорошо различимо тонкое кольцо. Кольцо это на ножке является остатком первородного покрывала. Мякоть гриба белая, под кожицей шляпки желтовато-бурая, цвет на срезе не меняется. Что еще? У молодых грибов запах невыразительный, у зрелых - неприятный, с душком старого сырого картофеля.

Как лучше всего запомнить (и очень крепко!) основные приметы бледной поганки? "У съедобных опенок на ноге кольцо из пленок, а у ложных опять ноги голые до пят" - не правда ли, легко откладывается в памяти этот простенький народный виршик? Может, что-то подобное стоит придумать и о бледной поганке? Скажем, такое двустишие: "Растет одна, цветом бледна, под шляпкой - кольцо, на ноге - яйцо".

Владимир СУПРУНЕНКО, этнограф.





## А НУ-КА РЯДОМ!

Одна из самых больших проблем для собачников - когда их питомцы с трудом усваивают команду "Рядом!". То есть команду собака знает отлично и на площадке выполняет ее беспрекословно. А вот на улице... Часто вижу такую картину: идет человек с собакой на поводке. Собака тянет немило-

крупных, надеются на строгий ошейник. Однако, как ни странно, собаки к нему быстро привыкают и особенно на него не реагируют. К тому же псы с густой шерстью и подшерстком (овчарки, сторожевые) вообще слабо чувствуют шипы "строгача".

В таких ситуациях я всегда советую пользоваться не "строгачом", а рывковой цепочкой. Это обычная цепь с кольцом. На конце делается "удавка" и надевается собаке

на шею вместо ошейника. Причем длина подгоняется так, как показано на рисунке, то есть фактически цепь (петля) лежит на холке. Если собака спокойно идет, не "выворачивается", только тянет, можно вообще не делать удавку, а зафиксировать петлю наружного диаметра с помощью карабина. В случае рывка, даже если собака чуть потянет вперед, петля надавит ей на локтевые сгибы, передних лап, и она просто не сможет сделать более широкий шаг. Пользуясь этим способом, даже женщина спокойно сможет удержать крупную собаку. К тому же пес быстро поймет, что пытаться тянуть попросту неудобно - ноги подкашиваются.

Только рывковую цепочку (в том случае, если вы не фиксируете звенья карабином) надо надевать правильно, иначе затянуть-

## У НЕГО НА МАКУШКЕ ЖЕЛТЫЕ «УШКИ»

*Моя дочь обожает животных. У нас дома собака, морская свинка, попугайчик и два аквариума с рыбками и лягушками. Теперь дочь просит ужа. Я побаиваюсь, все-таки змея...*  
**Ольга НОВОЖИЛОВА.**  
г. Мытищи  
Московской области.

- Волнуетесь вы совершенно напрасно. Уж хоть и змея, но не ядовитая. Хотя общение с ужом и может причинить неприятности (об этом ниже), ничего особо сложного в содержании ужа в террариуме нет. Чаще всего содержат дома ужей двух видов - обыкновенного и водяного. Первый - черного или темно-серого цвета, второй гораздо наряднее - может быть серым, оливковым, бурым, покрытым красивыми полосками пятнышками. Однако водяной уж, во-первых, более прихотлив - содержать его надо в большом террариуме, во-вторых, он довольно агрессивен, плохо привыкает к рукам кусается. Первое время стекло террариума лучше закрывать чем-нибудь, так как уж (особенно взрослый) может броситься на подходящего к террариуму человека и, ударяясь о стекло, ранить кончик морды.

Уж обыкновенный гораздо более добронравен и неприхотлив. Он прекрасно, независимо от возраста, адаптируется в неволе, ведет себя спокойно, кусается редко. Правда, если его

резко взять в руки, он может извергнуть из анального отверстия весьма зловонную жидкость.

Террариум для ужа обыкновенного оформляют под кусочек леса с корягами и небольшим водоемом.

Основная пища для ужа - лягушки, рыба (водяной питается почти исключительно рыбой). Заглатывают пищу они целиком. Кормить ужа надо по мере потребности: оголодав, он начинает суетиться, ползать по террариуму, ощупывая предметы язычком. После кормления уж медлителен и "задумчив", большую часть време-

постепенно понижают температуру террариума до 8-10 градусов. Террариум можно обернуть в несколько слоев бумаги,



картоном, насыпать в него опилки, земли, сухих листьев. Подстилка должна быть толщиной 30-40 сантиметров. Затем, уложив ужа на подстилку, его можно засыпать листьями, прикрыть мхом. В течение всего зимнего периода температура в террариуме должна быть от 3 до 5 градусов выше нуля. 2-3 раза в месяц "спальное место" открывают и при необходимости увлажняют подстилку.

Ужи хорошо живут в неволе по многу лет, вырастая порой до полутора метров. Единственная серьезная неприятность, которую ужик может доставить хозяину, - это цапнуть его. И хотя ядовитых зубов у них нет, челюсти очень сильные, и на зубах могут остаться гниющие кусочки пищи. Так что после укуса ужа необходимо обязательно хорошенько продезинфицировать рану: известны случаи, когда укусы ужей приводили к сепсису. Хотя, прожив в неволе два-три месяца, ужи, особенно обыкновенные, кусаются чрезвычайно редко.

**Светлана ДАВЫДОВА,**  
ветеринар.



назовешь: полтора десятка слов - предел для какаду.

Большой популярностью



правильно

неправильно

сердно. Рывок поводком - "А ну рядом!" А через некоторое время все опять повторяется...

Часто в подобных ситуациях владельцы собак, особенно

ся, а вот распуститься - уви... Как правильно это делать - показано на рисунке.

**Наталья ШАХОВСКАЯ,**  
кинолог.

фиксируете звенья карабином) надо надевать правильно, иначе затянутся-то она затянет-

назовешь: полтора десятка слов - предел для какаду.

Большой популярностью пользуются у любителей и неразлучные попугайчики, или неразлучники. Они очень похожи на волнистых, но чуть мельче и имеют короткий хвост. Они хорошо переносят неволю, пре-

спериментировать с ним у ужа перестают кормить и

ветеринар.

# ПОПКА ХОРОШИИ!

*У меня есть мечта - завести попугая. Расскажите об уходе за ними, о том, чем и как их кормить.*

**Азат ФАТЫХОВ.**  
Нижнекамск, Татарстан.

- Попугай - одна из наиболее часто встречающихся в городских квартирах птиц. Они относительно неприхотливы, прекрасно акклиматизируются на любой широте, обладают веселым нравом, отлично привыкают к человеку. Разнообразие попугаев очень много. Чаще всего в неволе содержат амазонских, австралийских или центральноамериканских попугаев. Кого же выбрать? Разумеется, вам наверняка захочется научить птицу разговаривать. В принципе большинство попугаев - отличные имитаторы, но для содержания в неволе подходят не все.

"Королем" говорящих попугаев можно считать африканского жако, или серого попугая. Несмотря на название "серый", встречаются жако очень нарядной расцветки. Часто таких серо-красно-коричневых птиц называют королевскими жако. Серые попугаи очень хорошо переносят неволю, легко приручаются в любом возрасте, они умны, добронравны, легко запоминают до нескольких сотен слов, с удовольствием "беседуют" с хозяевами.

Немного хуже жако умеют говорить амазонские попугаи, особенно желтоголовый и желобый. Это крупные (при-

мерно с ворону) красивые попугаи с устрашающего вида клювами, преимущественно ярко-зеленого цвета с желтыми, синими или белыми пятнами. Желтоголовый амазон считается более талантливым. Вообще все амазонские попугаи весьма добродушны, сильно привязываются к человеку, очень послушны, хотя и более требовательны к корму, чем другие виды. К тому же их "природный" голос весьма противен, а отучить его от громких песнопений на своем "амазонском" языке практически невозможно.

Самыми красивыми считаются австралийские какаду. Они снежно-белого цвета, с ярким подвижным гребнем на голове. Размеры - от 30 до 50 см, редко крупнее. Какаду ни секунды не сидит спокойно: он приплясывает, кланяется, потешно бежит с места на место, причем движения его весьма забавны. В отличие от большинства других попугаев какаду очень веселые, игривые птицы. К тому же жизнерадостность сочетается у них с чрезвычайной понятливостью: они отлично дрессируются, очень послушны и, что весьма забавно, копируют не только звуки, но и жесты. Какаду с удовольствием ответит на ваш поклон, сделает с вами зарядку. А вот особо говорливым его не

красно размножаются. Неразлучники веселы, подвижны, однако научить их произносить членораздельные слова практически невозможно.

Ну и разумеется, самые распространенные обитатели клеток и домашних вольеров - волнистые попугайчики. Коренные жители Австралии, они тем не менее совершенно не страдают от холода.

Волнистые попугайчики не зря столь популярны. Они добронравны, их приятно наблюдать, прекрасно дрессируются в отличие от большинства попугаев, не умеющих сидеть, весьма чистоплотны, могут долгое время обходиться только одним зерном. Они прекрасно размножаются в неволе, можно выводить попугайчиков различных цветов. К тому же они неплохо обучаются речи, за час у них словарный запас включает несколько десятков простых словосочетаний.

Содержать мелких попугаев можно в клетке 50х50х50 см, крупных соответственно в клетках большего размера или в вольерах. Лучший материал для клеток - "пищевая" нержавейка или никелированная проволока (только не медная). Клетки из деревянных прутьев не годятся, так как попугаи - отчаянные "грызуны". В нижней части надо сделать бортик, чтобы попугаи не разбрасывали корм. В клетке обязательно должны быть жердочки, лесенки, качели. Можно положить какую-нибудь игрушку - например, деревянный шар. Многие попугаи охотно "играют



з футбол". Кормушка и поилка должны быть расположены так, чтобы, сидя на жердочке, попугай не засорял их. Вода в клетке должна быть всегда, а кормить его лучше один раз в день - утром. Рацион - зерновые смеси (просо, овес), для крупных птиц - пшеница, кукуруза. Обязательно надо давать кусочки фруктов, морковку, орехи (мелким попугаям - колотые), семечки, ягоды. Неплохо подкладывать в клетки веточки березы, рябины, ивы, минеральную подкормку - мел, яичную скорлупу, древесный уголь. Два-три раза в неделю можно давать птицам вареное куриное яйцо, рассыпчатую кашу, белый хлеб, размоченный в молоке. В кашу стоит добавить несколько капель рыбьего жира.

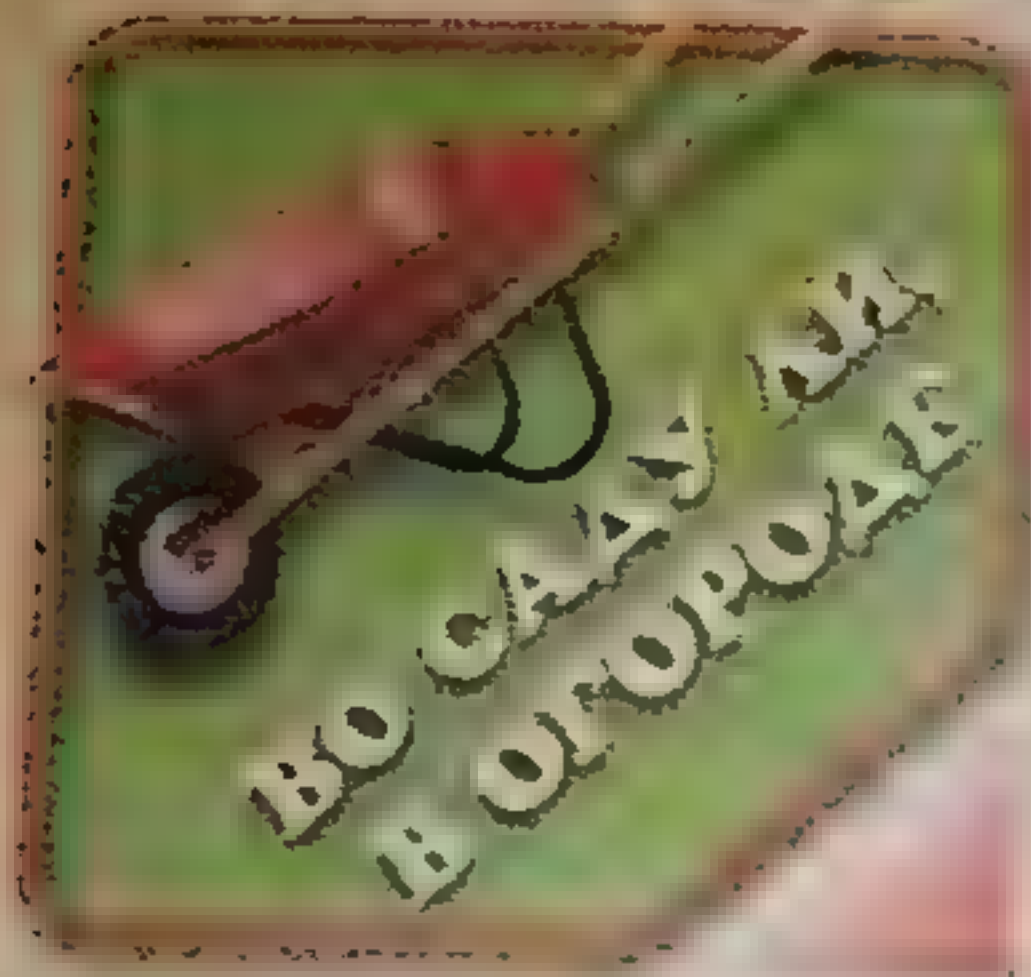
Как научить попугая разговаривать? Приступать к этому стоит только после того, как птица станет совершенно ручной, то есть спокойно будет сидеть у вас в руках, брать корм, подлетать на зов. Выбирать для запо-

минания нужно те слова, в которых есть звуки а, о, к, п, р, т, и, начиная с простых слов, постепенно переходить к словосочетаниям. Лучше всего проводить урок по утрам, во время кормления, произнося требуемое слово громко и отчетливо. Лучше выбирать слова к месту: входя в комнату, говорить - "привет", выходя - "пока". Давая корм, приговаривать: "кушать, кушать". Разумеется, с говорящим попугаем надо заниматься постоянно, так как он быстро забывает разговорную науку.

И последнее: обязательно выпускайте попугая из клетки полетать. Постоянно находясь в ограниченном пространстве и питаясь "от пуза", попугаи частенько становятся толстыми. А ожирение никому не полезно.

**Людмила АЛЕКСЕЕВА,**  
ветеринарный врач,  
кандидат зоотехнических наук.





## ЗРИ В КОРЕНЬ



Выращивая декоративные растения, мы обычно не обращаем особого внимания на их корневую систему. А ведь даже само название некоторых цветов может рассказать об особенностях их роста и развития.

Вот, например, довольно известное растение купена. Цветоводы иногда неверно называют ее из-за схожей формы листьев садовым ландышем. Другое имя растения - соломонова печать. Дело в том, что корневище купены постоянно растет в длину. При этом травянистые стебли ежегодно

отмирают и оставляют на нем небольшие углубления, действительно чем-то напоминающие сургучные печати. Развиваясь таким образом, растение может постепенно "уползти" с того места, куда его посадили.

Эту особенность следует учитывать при совместных посадках. Располагать растения нужно таким образом, чтобы через пару лет их корневища не переплелись друг с другом.

Вот горец змеиный, несмотря на свое "пресмыкающееся" название, никогда уползти не собирается. Просто его корни

## Пусть красноперева век не долог...

Наверное, лилейник не напрасно называли красноперева. Цветы этого растения похожи на изящные царственные лилии. Нередко они очень приятно пахнут, но, к сожалению, каждый цветок живет недолго, всего 1-2 дня.

Обычно в садах выращивают различные сорта лилейника гибридного. Его лепестки окрашены во всевозможные оттенки желтого, оранжевого и красного цветов. Ранние сорта зацветают в начале июня, поздние в августе.

После цветения лилейник не теряет своей декоративности.

Длинные узкие листья образуют пышный, но аккуратный кустик. Вообще лилейник - это одно из самых неприхотливых садовых растений. Долгие годы он может расти без дополнительного полива и подкормок, хотя при хорошем уходе его цветение становится особенно пышным.

Многие сорта лилейника гибридного семян не образуют. Поэтому размножают цветок только делением кустов. Лилейник хорошо растет на открытых солнечных местах. Но для того чтобы цветы подольше не увядали, растение лучше сажать в слегка затененном месте.



## ПОДЕЛИСЬ ДЕЛЕНКОЮ СВОЕЙ

Специалисты обычно рекомендуют проводить эту операцию ранней весной или осенью. Однако многие цветоводы-любители успешно делают кусты ирисов сразу

В какое время нужно делить кусты ирисов?

**Сергей ИВАНОВ.**  
г. Актайск Саратовской области.



Но если вы не ставите целью размножить данный сорт, а просто хотите поделиться отпрыском с соседом, то весь куст выкапывать не обязательно. Вполне достаточно подкопать его с одной из сторон и отделить небольшой кусочек. Следует сразу оговориться, что чем отрезок корневища больше, тем быстрее и пышнее будет цвести новое растение.

Перед посадкой листья деленок (именно так называют кусочки корневищ ирисов) обрезают на высоту 10-15 сантиметров. Если сортов несколько, то их названия можно написать фломастером или ручкой прямо на листьях.

Иногда деленки приходится покупать в магазине или на рынке. При этом их корешки и листья бывают изрядно подсохшими. Реанимировать посадочный материал

Сейчас начался дачный сезон. Хочу поделиться простыми советами, как избавиться от злейшего врага огородов - колорадского жука. Мы уже два года используем этот метод, так как ядохимикаты сейчас не по карману.

## ЭТОТ ЖУК НАМ НЕ ДРУГ!

На приусадебном участке сажаем картофель, а по краю - ряды фасоли. Две культуры растут, не мешая друг другу. В то же время картофельные посадки ограждены от жука. А фаселевую ботву можно использовать как удобрение.

Такой же эффект будет, если вдоль картофельных грядок посадить бобы.

Можно посадить на картофельном поле и цветы календулы. Колорадский жук тоже не любит это растение.

**Алевтина ЧУРИКОВА.**  
Борисоглебск  
Воронежской области.

Как нужно выращивать хрен, чтобы его корни были прямыми и ровными?

**Александра БУРАТАЕВА.**  
Улан-Удэ.

же после их цветения. Для этого миривать посадочный материал



кулены постоянно растет в длину. При этом травянистые стебли ежегодно отмирают и оставляют на нем небольшие углубления, действительно чем-то напоминающие сургучные печати. Развиваясь таким образом, растение может постепенно "уползти" с того места, куда его посадили.

Эту особенность следует учитывать при совместных посадках. Располагать растения нужно таким образом, чтобы через пару лет их корневища не переплелись друг с другом.

А вот горец змеиный, несмотря на свое "пресмыкающееся" название, никуда уползть не собирается. Просто его корень очень похож на свернувшуюся кольцами змею. Это растение образует пышную розетку листьев, а также множество светло-розовых соцветий, похожих на небольшие (4-5 см) султанчики. Горец змеиный часто встречается в дикой природе. Поэтому можно отобрать наиболее интересные формы этого растения и пересадить их в цветник.



же после их цветения. Для этого можно выкопать все растение целиком, а затем разрезать корневище на части ножом или секатором. Чтобы места срезов не загнили, их нужно слегка подсушить, после чего посыпать толченым углем или золой.

сов) обрезают на высоту 10-15 сантиметров. Если сортов несколько, то их названия можно написать фломастером или ручкой прямо на листьях.

Иногда деленки приходится покупать в магазине или на рынке. При этом их корешки и листья бывают изрядно подсохшими. Реанимировать посадочный материал можно очень простым способом. Перед посадкой положите деленки в воду часов на 10-12. За это время растения впитают необходимое количество влаги и впоследствии хорошо приживутся на новом месте.

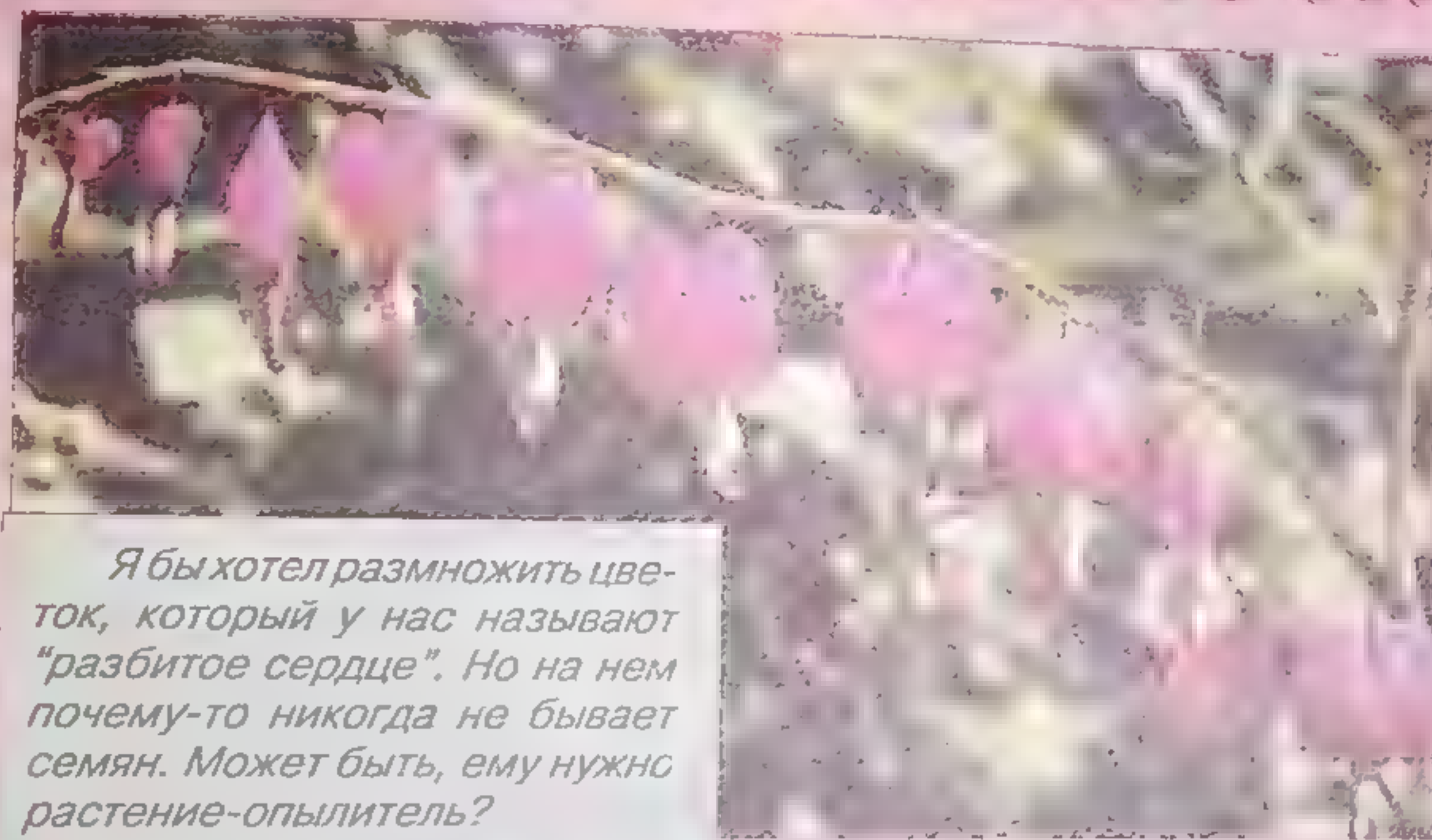
любит это растение.  
**Алевтина ЧУРИКОВА.**  
Борисоглебск  
Воронежской области.

Как нужно выращивать хрен, чтобы его корни были прямыми и ровными?  
**Александра БУРАТАЕВА.**  
Улан-Удэ.

## ВОТ ТАК ХРЕН!

## КАК РАЗДЕЛИТЬ «РАЗБИТОЕ СЕРДЦЕ»

"Разбитое сердце", или иначе дицентра, семена действительно заживает редко, а если уж они образуются, то всходят только через год. Поэтому размножают дицентру в основном делением кустов. Эту операцию нужно проводить достаточно осторожно. Дело в том, что корни у



Я бы хотел размножить цветок, который у нас называют "разбитое сердце". Но на нем почему-то никогда не бывает семян. Может быть, ему нужно растение-опылитель?

**Геннадий НИКИФОРОВ.**  
Иркутск.

растения очень хрупкие, они легко ломаются, а для растения это нежелательно.

Дицентру лучше сажать в полутени. Следует помнить, что ее корневище растет не в стороны, как обычно, а вверх.

Чтобы растение не пострадало зимой от морозов, его нужно засыпать землей так, чтобы на поверхности оставались только почки. Кстати, цветы дицентры неплохо стоят в вазе, правда, запах у них не очень приятный.

## ПРОТИВ ДАЧНЫХ ВОРИШЕК

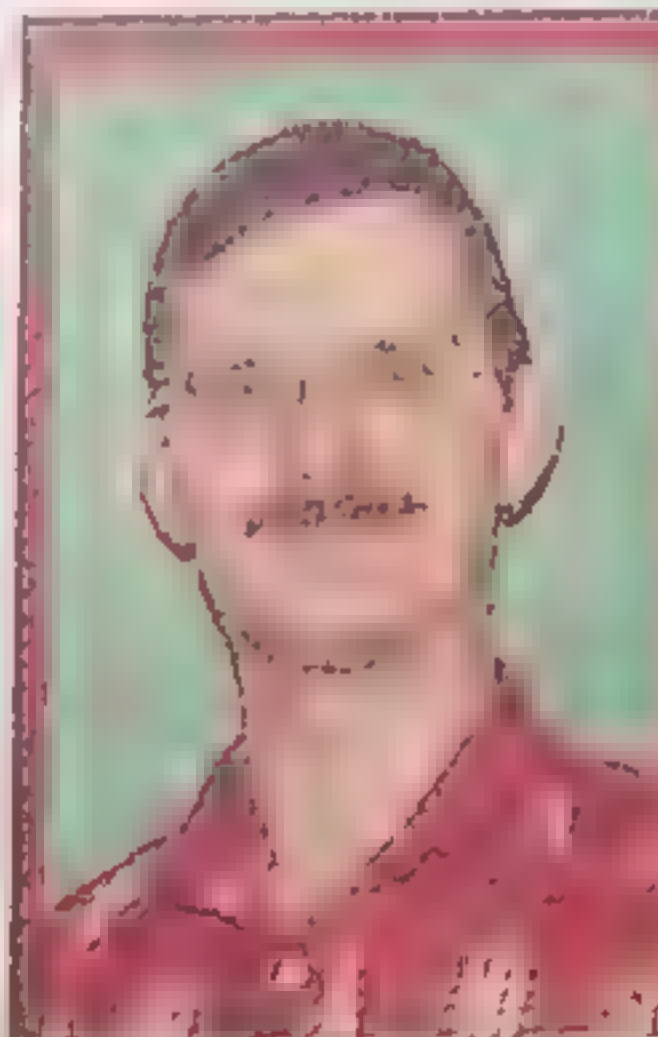
Очень многие огородники часто жалуются на воришек. Бывает, что человек старается, выращивает все лето овощи и фрукты, и вдруг за одну ночь урожай оказывается уже кем-то собранным. Поэтому я хочу поделиться советом, как можно отпугнуть подобных незваных гостей.

Для этого все созревающие плоды - будь то клубника, абрикос или картошка - нужно

опрыскать раствором обыкновенного мела: 1 кг на 10 л воды. Тогда любой вор будет обходить ваш сад стороной, думая, что они обработаны какими-то ядохимикатами.

А чтобы овощи и фрукты стали для жуликов совсем неаппетитными, в раствор мела можно добавить сок моркови или свеклы.

**Ольга МАРИНОВА.**  
г. Скопин Рязанской области.



**Раздел Veget**  
**образователь.**  
**Друга дома**  
**огородника**  
**и фитодизайнера**  
**Михаил**  
**ВОРОБЬЕВ.**



удобно мыть и перерабатывать.

После уборки урожая нужно сразу отобрать корни для размножения. Они должны быть толщиной примерно с карандаш и длиной 15-20 сантиметров. При посадке очень важно не перепутать верх и низ

черенков. Поэтому у огородников существует правило: верхнюю часть корней срезают прямо, а нижнюю наискосок. Корни сажают на полную глубину так, чтобы верхушек черенков не было видно. Лучше, если почва, на которой растет хрен,

будет достаточно рыхлой и плодородной. В этом случае корни будут не только горькими, но и ароматными. На бедных песчаных почвах хрен иногда бывает и вовсе безвкусным.

Цветет хрен редко. Однако если это случается, то цветочные стрелки лучше удалить. Потому что они ослабляют растение, сдерживая тем самым рост корней. Семян хрен не образует, но зато отрезками корней, даже самыми маленькими, размножается очень

быстро. В результате это растение может превратиться в самый настоящий сорняк. Поэтому отведите для хрена какой-нибудь отдаленный уголок сада. Там он будет спокойно расти, не мешая другим огородным культурам.





# БУДЕТ ЯСНОЙ ГОЛОВА

Я не раз наблюдал мужчин, вращающих головой в самых неподходящих местах: среди сослуживцев в курилке, в очереди за пивом... Их прекрасно можно понять - желание избавиться от дискомфортного состояния иной раз становится слишком сильным. Но вот толку от этого мало... Чтобы чувствовать себя хорошо целый день, я предлагаю специальный

комплекс упражнений, который надо делать по утрам, только проснувшись. Эти упражнения тонизируют, делают ясной голову. К тому же устраняют сутулость, стабилизируют прогиб в шее и пояснице. А вообще вращать шеей - вредно. Так как в этом случае, желая избавиться от гнетущего состояния, вы его только еще больше усугубляете: возникает рефлекторный спазм подзатылочных мышц и сосудов шеи и головы.

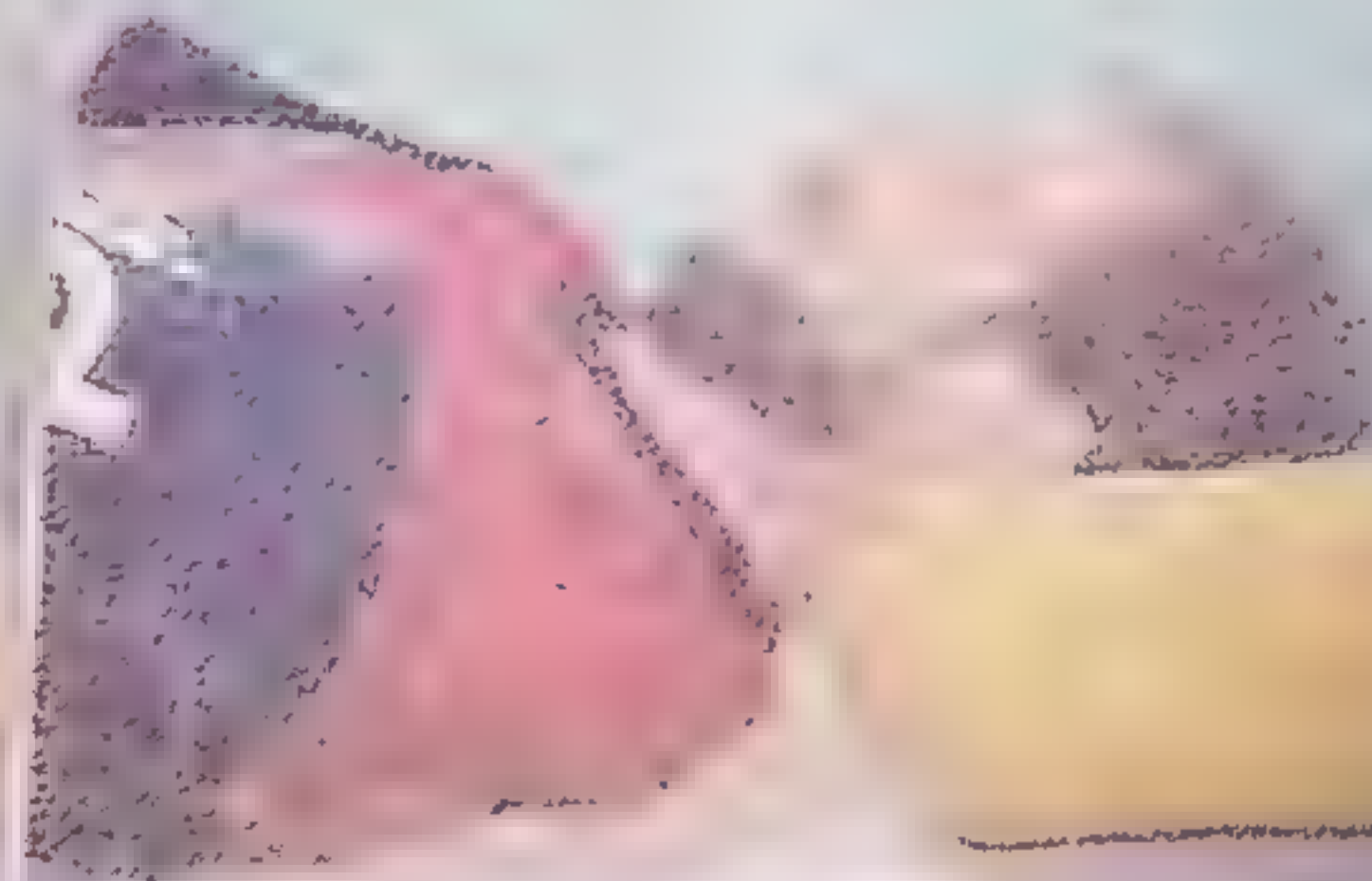
Все упражнения делаются не в полную силу и не чрезмерное количество раз. Важно "не замучить" мышцы-стабилизаторы, напитать свежей кровью и кислородом. Это создаст телу комфортное самоощущение.

**Упражнение 1.** Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты, руки "в замке" за головой (фото 1). На вдохе голова, не запрокидываясь, вдавливаясь в валик (фото 2). Повторите 5 раз. Время выполнения всех пяти повторов - не более 5 секунд. Глаза могут оставаться закрытыми или открытыми.

Фото 1



Фото 2

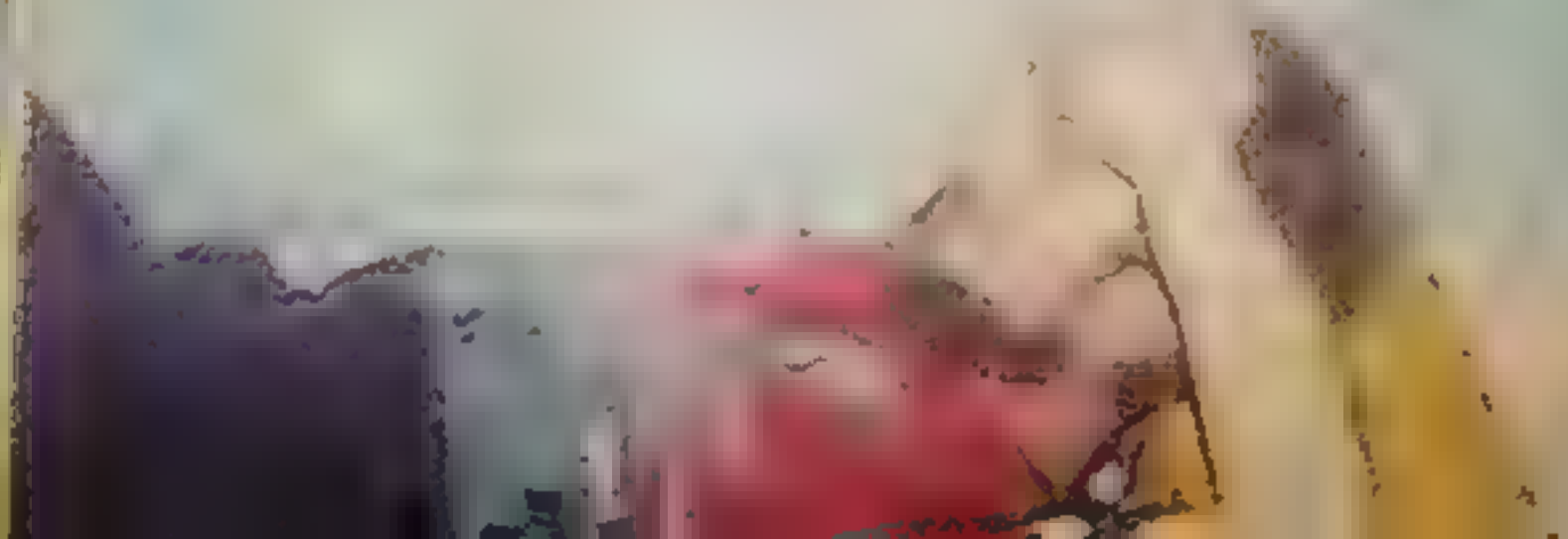


**Упражнение 2.** Исходное положение - лежа на спине с согнутыми ногами. Ладони рук - на лбу, пальцы переплетены (фото 3). На вдохе, не сопротивляясь руками - отягощение только за счет тяжести рук, - опустите голову вниз, касаясь подбородком груди. Пять секунд - пять раз (фото 4).

Фото 3



Фото 4



**Упражнение 4.** Исходное положение - лежа на спине, руки вытянуты назад, подбородок опущен к груди, валик под коленями (фото 7). На вдохе, скользя по плоскости, потяните руки как можно дальше назад, не запрокидывая при этом голову (фото 8). Работают все стабилизаторы шеи! Повторите 5 раз за 5 секунд.

Фото 7



Фото 8



**Упражнение 5.** Исходное положение - лежа на животе на краю тахты. Валик под животом, руки сзади, пальцы переплетены (фото 9). На выдохе приподнимитесь, не запрокидывая голову, соединив сзади лопатки (фото 10) и как бы опустив их вниз. Затем возвратитесь в исходное положение. Вдох. 5 раз - 5 секунд.

Фото 9

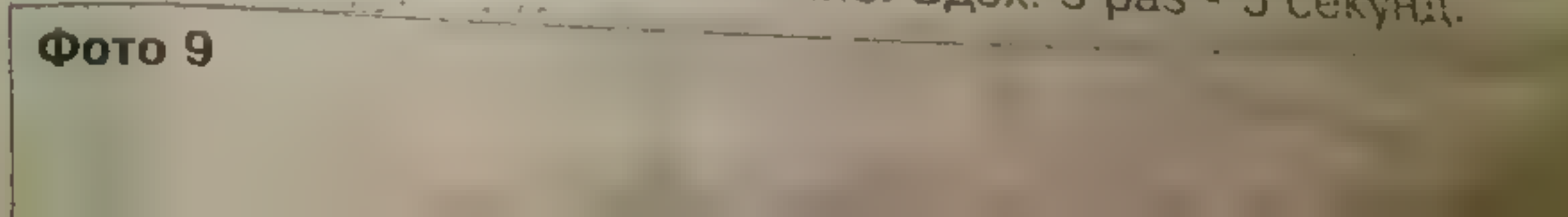




Фото 3



Фото 4

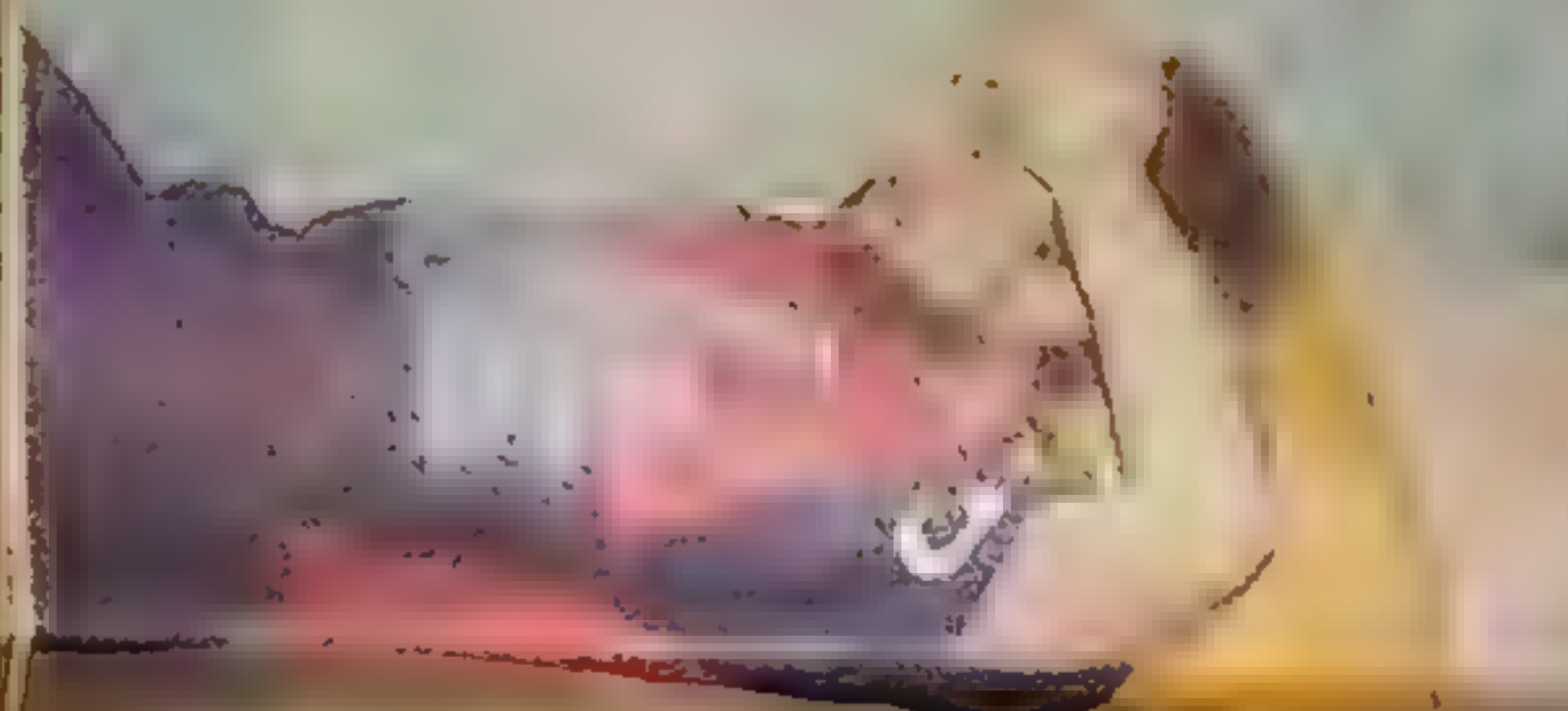


Фото 5



**Упражнение 3.** Исходное положение - лежа на боку, на валике, ноги согнуты под углом 90 градусов или острее, руки лежат свободно впереди (фото 5). На вдохе голова опирается боком в валик (фото 6). Количество то же - 5 повторов за 5 секунд. Перевернитесь на другой бок и сделайте то же самое.

Обратите внимание! Все надавливания делаются на вдохе

Фото 6



**Упражнение 5.** Исходное положение - лежа на животе на краю тахты. Валик под животом, руки сзади, пальцы переплетены (фото 9). На выдохе приподнимитесь, не запрокидывая голову, соединив сзади лопатки (фото 10) и как бы опустив их вниз. Затем возвратитесь в исходное положение. Вдох 5 раз - 5 секунд.

Фото 9



Фото 10



Как вы обратили внимание, весь комплекс не занимает и минуты. Но следует делать длинные паузы между упражнениями. А вот к обычной утренней зарядке стоит приступить немного погодя, минут через 15-20

**Владимир ПИСЬМЕНСКИЙ,**  
врач-консультант по реабилитации  
Краснодарского муниципального  
лечебно-диагностического объединения,  
доцент кафедры спортивной медицины и физической  
реабилитации.





И вновь ваши любимые артисты демонстрируют на страницах "Друга дома" свое знание различных хозяйственных и кулинарных хитростей. А что, разбираются! Надеемся, их советы помогут и вам лучше справиться со своими бытовыми проблемами.



## "Иванушки": Глазам нужна тренировка

Ни для кого не секрет, что жизнь артиста связана с перегрузками, перелетами, нарушением режима дня и прочими проблемами, в результате которых довольно часто организм не выдерживает и дает всяческие сбои, в том числе страдает и зрение. Предлагаем попробовать гимнастику для глаз, которая нас выручает.

Основная проблема ухудшения зрения таится в ослаблении мышцы глаза, укрепить которую можно таким упражнением: наклейте на окно кружочек бумажки или просто выберите себе какую-то точку на оконной раме. Встаньте у окна и секунд двадцать смотрите на эту точку, потом секунд двадцать вдаль - на дома, деревья, горизонт, потом опять на эту точку, и так минут 5-10 несколько раз в день. С помощью этого упражнения вы тренируете мышцы глаза, и в большинстве случаев зрение улучшается.

## Светлана АЛМАЗОВА: Яркие обои утомляют

Вышло так, что впервые мне самой пришлось заниматься ремонтом квартиры. До этого я и не предполагала, какое значение может иметь



Моя мама просто волшебница, меня всегда поражало, насколько идеально блестели у нее столовые предметы, я видел, как она готовила всякие волшебные смеси для их чистки, и всегда старался помогать ей в этом процессе. Для "Друга дома" я решил "занять" секреты блестящих ножей и вилок у нее.

Сергей  
БЕРЕМУНОВ  
1966 г.р.  
15.08.1999



Для чистки медных, бронзовых, латунных изделий можно приготовить такую смесь: 2 части хозяйственного мыла, 3

## "ИКС-миссия": Нам не страшен таракан

Так случилось, что у нас появился немалый опыт борьбы с домашними насекомыми, грызунами. Можем научить и вас.



**Тараканы.** Буру высыпьте на железную сковородку и нагревайте ее на плите до тех пор, пока она не станет совершенно рыхлой. Затем просейте порошок через мелкое сито. Возьмите в равных пропорциях приготовленный порошок, хорошо высушенную и просеянную муку, сахарную пудру или толченый сахар. Все это тщательно смешайте, насыпьте в мед и замажьте им щели, где гнездятся насекомые. Полезно также оставлять на ночь тарелки с этой смесью в местах скопления насекомых.

**Моль.** В 10 частях спирта растворите одну часть камфоры, 2 части чистой карболовой кислоты и прибавьте к этой смеси по три капли масла гвоздики и лимонного масла или сока. Опрыскивайте полученной смесью вещи или, пропитывая ею листы бумаги, прокладывайте ими вещи. Данный состав не оставляет пятен.

**Муравьи** (совет для дачников). Возьмите конопляное масло, смешайте его с сажей до получения тестообразной массы и обмажьте ею ствол дерева у основания. Также помогают насыпанные ровным слоем древесные опилки.

**От дождевых червей** в цветочных горшках можно спасаться, если поливать растения во-

дой, смешанной с уксусом (одна часть уксуса на три части воды). По необходимости повторите 2-3 раза.

**От паразитов** в цветочных горшках (паучков, жучков, клещей и пр.) помогает сок алоэ, разведенный водой (примерно 1 к 20) для поливки или опрыскивания.

**Ловушка для комаров.** Вечером на всю ночь в противоположном углу от кровати поставьте горящий фонарь-ночник, наружные стенки которого смазаны липкой прозрачной жидкостью - медом или глицерином. Комары прилипнут.

**От мух и комаров.** Смешайте равные части молотого горького перца и сахарной пудры, прибавьте к этой смеси 30 частей молока и разложите на тарелки. Эта смесь играет роль липучки для насекомых. Помогает также периодическое прокуривание помещения слегка подсушенными ветками можжевельника.

**Мыши и крысы.** Возьмите негашеную известь, разотрите ее, протрите через сито, примешайте к ней сахарную пудру или толченый сахар и поместите плоские со смесью в местах, наиболее часто посещаемых грызунами. Съедят и подохнут.





Вышло так, что впервые мне самой пришлось заниматься ремонтом квартиры. До этого я и не предполагала, какое значение может иметь подбор обоев, и только столкнувшись с этим,

поняла, что от цвета и рисунка зависят уют в квартире. Занимаясь ремонтом, я стала просто асом в выборе обоев, чем хочу поделиться и с вами.

Рисунок и цвет обоев могут изменять впечатление о высоте и объеме комнаты. От цвета обоев зависит также и освещенность помещения. Поэтому обои нужно выбирать, соотносясь с назначением помещения и с цветом обстановки.

Жилые комнаты не следует оклеивать очень яркими обоями. Они утомляют зрение, быстро надоедают. Непригодны также слишком темные обои. А вот обои светлых тонов отражают свет и способствуют увеличению освещенности комнат, создают впечатление простора.

Обои темного цвета, поглощая свет, затемняют и зрительно уменьшают размеры комнаты.

Помещения плохо освещенные, с окнами, выходящими на север, лучше оклеивать кремовыми, желтоватыми, золотистыми или розоватыми обоями. Светло-зеленые, голубоватые и зелено-коричневые цвета подходят для комнат с хорошей освещенностью, где окна обращены на южную сторону. В районах, где преобладают солнечные дни, зеленые, голубые и коричнево-оливковые цвета могут быть более густыми, насыщенными.

При вертикальных полосках комната кажется выше, горизонтальное расположение рисунка зрительно снижает высоту. Ромбовидный рисунок создает ощущение большего объема

ей в этом процессе. Для "Друга дома" я решил "занять" секреты блестящих ножей и вилок у нее.

## Сергей ЕРЕМИН: Все блестит и сверкает

Для чистки медных, бронзовых, латунных изделий можно приготовить такую смесь: 2 части хозяйственного мыла, 3 части нашатырного спирта, 9 частей порошкообразного мела и 6 частей воды. Перед употреблением жидкость нужно хорошо взболтать и тряпкой смазать предметы, а затем протереть их сушкой до блеска.

Для чистки сильно загрязненных металлических предметов рекомендую протереть их тряпкой, смоченной в 8-процентном уксусе, а затем еще и мелом.

Для полировки предметов после чистки употребляется порошкообразный мел, смоченный смесью воды с нашатырным спиртом в пропорции один к двум.



## Илона БРОНЕВИЦКАЯ: Экономьте на котлетах

Домашним хозяйкам могу дать в какой-то степени экономический совет. Если обыкновенный фарш для котлет приготовить с добавлением половины любых вареных овощей, то получатся очень вкусные котлеты, как будто из 100-процентного мяса. Овощи совершенно не будут чувствоваться. А если готовить их совсем вегетарианским способом, то можно еще добавить риса

листы бумаги, прокладывайте ими вещи. Данный состав не оставляет пятен.

**Муравьи** (совет для дачников). Возьмите конопляное масло, смешайте его с сажей до получения тестообразной массы и обмажьте ею ствол дерева у основания. Также помогают насыпанные ровным слоем древесные опилки.

**От дождевых червей** в цветочных горшках можно спасаться, если поливать растения во-

липучки для насекомых. Помогает также периодическое прокуривание помещения слегка подсушенными ветками можжевельника.

**Мыши и крысы.** Возьмите негашеную известь, разотрите ее, протрите через сито, примешайте к ней сахарную пудру или толченый сахар и поместите плоски со смесью в местах, наиболее часто посещаемых грызунами. Съедят и подохнут.

## Аркадий УКУПНИК: Приготовьте "пылающее вино"



Надо всегда прислушиваться к своему организму и не давать ему перенапрягаться.

Всех дел не переделать. Но если все-таки ваш организм даст сбой, выраженный простудным заболеванием, то приготовьте себе глинтвейн, что в переводе означает "пылающее вино".

Для получения одного стакана напитка надо прокипятить, а затем процедить 180 г красного сухого столового вина вместе с 20 г сахара и небольшим количеством корицы, гвоздики, мускатного ореха и лимонной цедры. После этого можно добавить граммов 20 коньяка и

положить ломтик апельсина или лимона. Очень помогает при простуде.



## Анна: Люблю французскую кухню

В зарубежных поездках всегда знакоюсь с национальной кухней. Особенно люблю французскую, рецепты из которой вам и предлагаю.

1. Омлет-суфле. Этот омлет можно приготовить за 30 минут. Вам понадобится 125 г сахарной пудры, 5 яиц, 25 г сливочного масла. Смешайте в миске сахарную пудру с желтками до образования однородной массы - ее можно ароматизировать по

желанию ванилином, лимоном или апельсином. Белок взбейте отдельно. Добавьте взбитые в пену белки к желткам. Выложите подготовленную массу на намазанный сливочным маслом противень и посыпьте сахаром. Разровняйте ножом и запекайте в течение 20-22 минут при средней температуре.

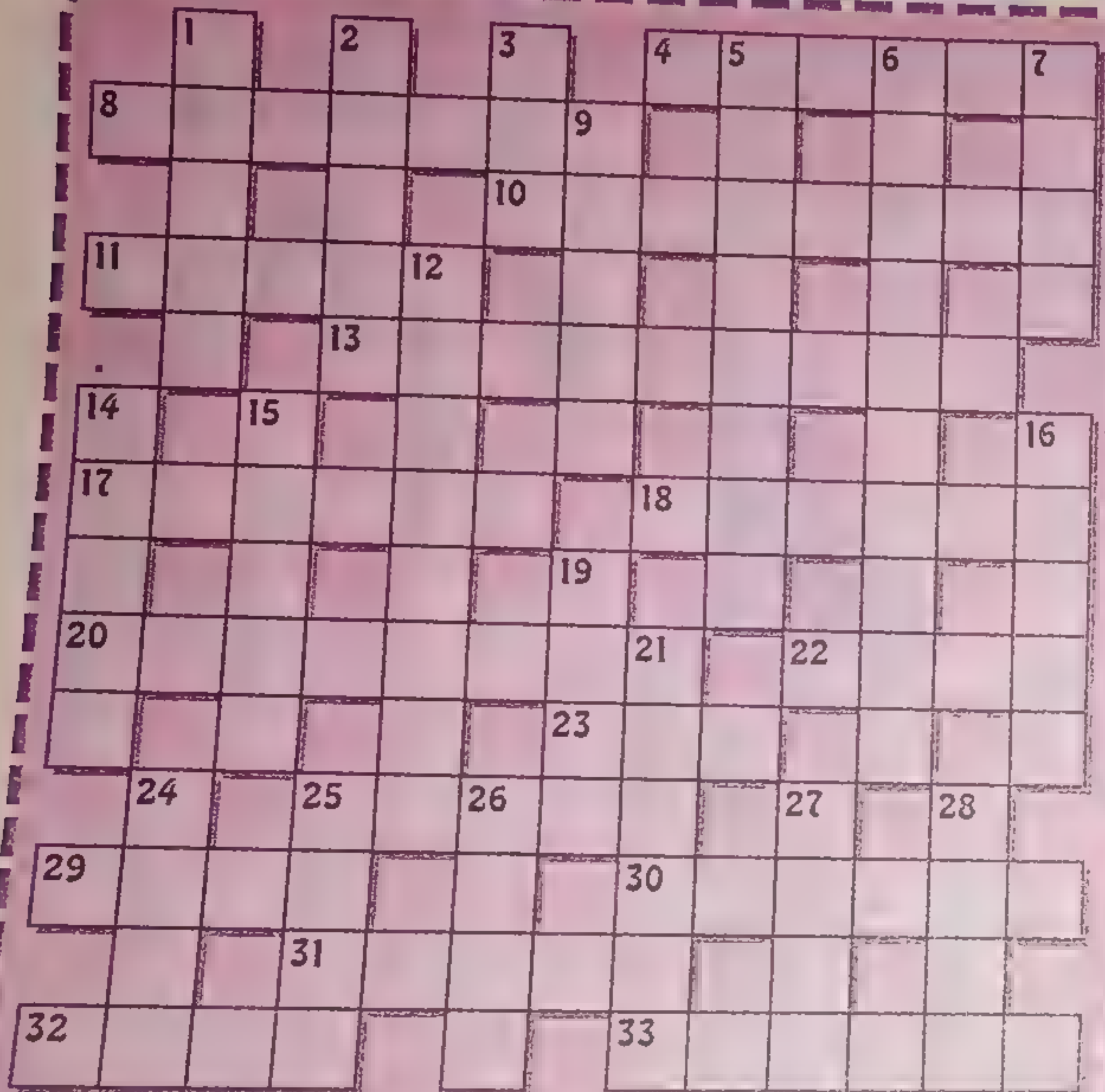
2. Крем "Сент-Оноре". При-

готовьте 30 г муки, 125 г сахара, 4 яйца, пол-литра молока. Замесите муку с сахаром, одним яйцом и 3 желтками, понемножку влейте кипящее молоко, при слабом огне доведите до загустения. Пока крем теплый, добавьте в него 3 яичных белка, взбитых в пену, дайте остыть. Теперь можно украшать торт.

Полосу...



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 4. Реставрация носков. 8. Состояние, когда еще помнят, что чего-то уже не помнят. 10. Небольшая комнатная собачка породы борзых. 11. Германская парфюмерная фирма. 13. Чувство неприязни, не расположения к кому-либо. 17. Самый известный персонаж Луселии Сантос из Бразилии, где в лесах много диких обезьян. 18. Старинное дамское платье. 20. Народное творчество. 22. Любезное обращение к полянке. 23. Мир и согласие. 25. Кусок ткани для шитья. 29. Конец, в смысле - капут, крышка (разговорное). 30. Она превращает женщину в бабушку. 31. Лебединый водоем. 32. Супруг гайки. 33. Плотный трикотажный материал.

**По вертикали.** 1. Сорт пирожного. 2. Подруга дворника. 3. Знаменитое отличие "М" от "Ж". 5. Мужчина, который рогов не боится. 6. Матриархат наоборот. 7. Темная личность при Петре Великом. 9. Вид пастиллы. 12. Отбивная котлета. 14. Мифическое божество. 15. Неудавшаяся супруга журавля (сказочное). 16. Некоторые девушки просят не предлагать в объявлениях о

## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 14

### ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Ключ. 5. Бигуди. 8. Ангел. 9. Анод. 10. Юность. 11. Оклад. 16. Рцы. 19. Одевание. 20. Мини. 22. Желток. 23. Верона. 26. Акселерат. 27. Ханга. 29. Вуалетка. 30. Галатhea. 31. Отрада.

**По вертикали.** 2. Луна. 3. Чадо. 4. Угол. 5. Блюдце. 6. Гном. 7. Дитя. 12. Красотка. 13. Ария. 14. Лонжа. 15. Гелла. 17. Хирургантка. 18. Китай. 21. Переплет. 24. Чешуя. 25. Палас. 26. Аграф. 28. Фата. 29. Вес.

### ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Вино. 5. Нищета. 8. Пад-ре. 9. Боны. 10. Калита. 11. Твист. 16. Чан. 19. Каскадер. 20. Дока. 22. Анализ. 23. Рекорд. 26. Микельсон. 27. Маляр. 29. Шиншилла. 30. Кожедуб. 31. Пророк.

**По вертикали.** 2. Итог. 3. Опыт. 4. Эдди. 5. Нектар. 6. Щель. 7. Тятя. 12. Владимир. 13. Счет. 14. Склад. 15. Устав. 17. Мотороллер. 18. Банда. 21. Фельдшер. 24. Делиб. 25. Барон. 26. Мятёж. 28. Парк. 29. Шут.

### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Поэт. 5. Усик. 8. Атос. 9. Лоск. 10. Гена. 12. Снегоход. 13. Кора. 16. Обман. 19. Рубанок. 20. Нильс. 21. Стойло.

**По вертикали.** 2. Оло-



## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 4. Этот бывший церковный староста первым решил, что произошел от обезьяны. 8. Падение снаряда дальше цели. 10. Большой быстроходный броненосец, предшественник современного линкора. 11. Знак отличия за трудовые, военные и иные заслуги. 13. Любитель вкусной еды. 17. Вращение денежных средств. 18. Инструмент для нарезания внутренней резьбы. 20. Первый официальный советский камикадзе. 22. Коли ступишь на чужой ..., то будут болеть ноги (примета). 23. Русский коктейль. 25. Молодой человек. 29. Перекошенный квадрат. 30. Мексиканская водка. 31. Убеждения, взгляды, основы мировоззрения. 32. Из этого города, по словам Остапа Бендера, ему привезли то самое ситечко. 33. Организм, сохранившийся как пережиток древних эпох.

**По вертикали.** 1. Знаменитый сыщик по имени Жюль. 2. Подходящее место для списания моряков. 3. Старинный легкий хмельной напиток. 5. Мужской гормон. 6. Скрипка для великанов. 7. Только раз бывает в жизни встреча, только раз судьбою рвется что? 9. Два по отношению к шести. 12. Французский коньяк. 14. Машина Димы Семицветова в комедии "Берегись автомобиля". 15. Так словарь Даля называет "убитую любовницу". 16. 16



14. мифическое божество в виде женщины. 15. Неудавшаяся супруга журавля (сказочное). 16. Что некоторые девушки просят не предлагать в объявлениях о поиске работы? 19. Место цветения калины из русской песни о недогадливом парне. 21. Чем больше у супругов общего, тем он скандальней. 24. Кружевное украшение. 25. Прибавление семейства у зайчихи. 26. Город, подаривший миру анекдотического поручика. 27. Интимный уголок на железной дороге. 28. Ощущение сладкого, горького, соленого, кислого.

10. Гена. 12. Снегоход. 13. Кора. 16. Обман. 19. Рубанок. 20. Нильс. 21. Стоило.

По вертикали. 2. Олово. 3. Такса. 4. Сосед. 6. Смех. 7. Клад. 10. Горб. 11. Нора. 13. Карт. 14. Робот. 15. Зной. 16. Окно. 17. Моль. 18. Наст.

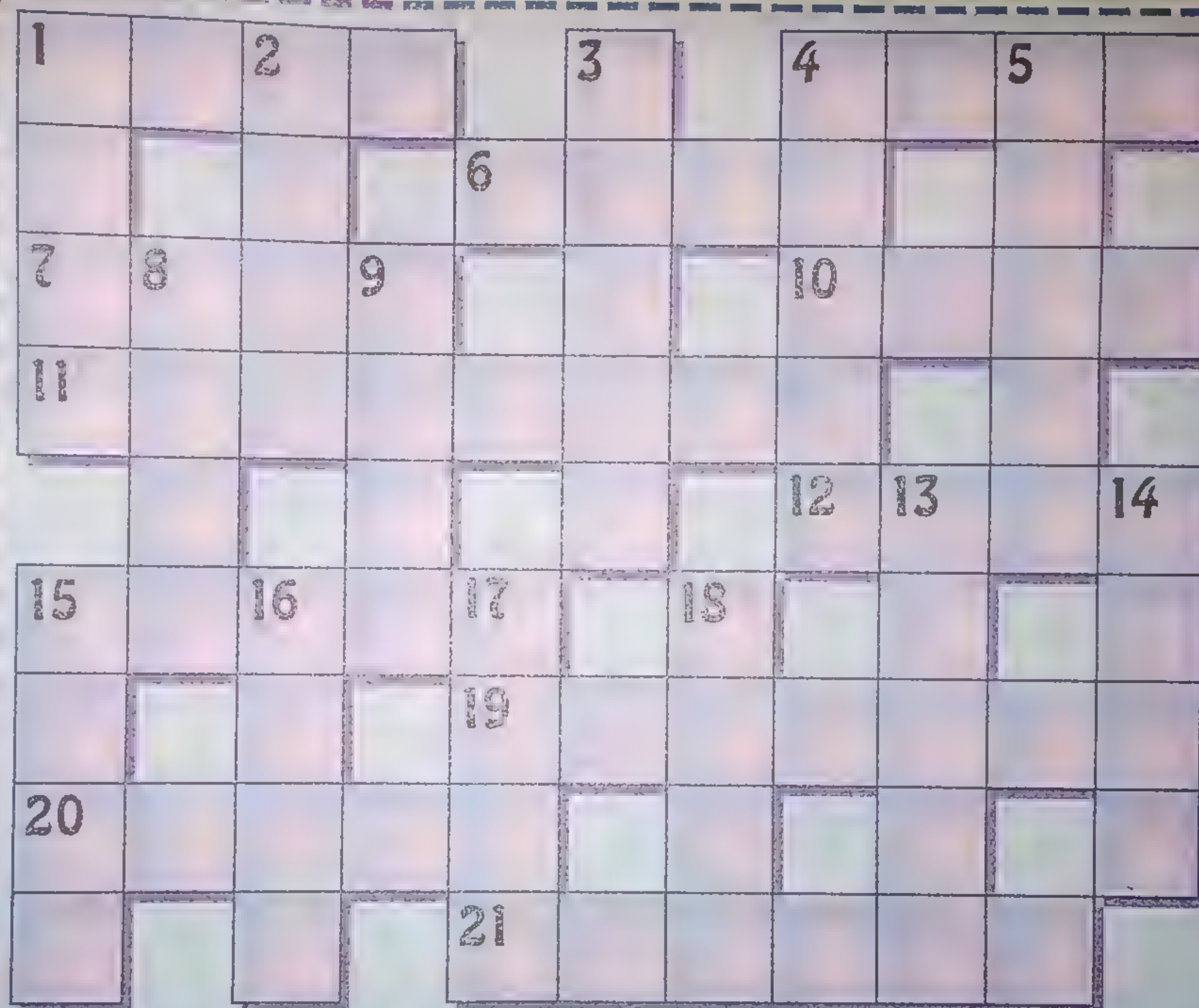
Подходящее место для списания моряков. 3. Старинный легкий хмельной напиток. 5. Мужской гормон. 6. Скрипка для великанов. 7. Только раз бывает в жизни встреча, только раз судьбою рвется что? 9. Два по отношению к шести. 12. Французский коньяк. 14. Машина Димы Семицветова в комедии "Берегись автомобиля". 15. Так словарь Даля называет "убитую щебенкой" дорогу. 16. Чешский автомобиль. 19. Особый покрой брюк. 21. Человек на трибуне. 24. И супружеское, и прокрустово. 25. Брюки без перемычки. 26. Клятва безбрачия. 27. Его делают фехтовальщики и врачи. 28. Политическое объединение.

## ПИСЬМЕЦО В КОНВЕРТЕ

В одном из номеров "Друга дома" я прочитала статью "Поймай электричку на крючок", в частности и о том, как при помощи приемов повседневной магии не опаздывать на общественный транспорт.

Как бывший профессиональный железнодорожник, увлекающийся биоэнергетикой и духовным целительством, решила испытать советы на себе. Поскольку по вечерам у нас в Казани транспорт ходит плохо, чтобы не опоздать на электричку, я стала применять рекомендованные "Другом дома" приемы - как бы задерживала электричку. Результат - положительный! Надо только не забывать вовремя поблагодарить высшие силы за помощь. Ну и "Друга дома", конечно.

Людмила  
ШУМИХИНА.  
Казань.



### ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Сооружение, соединяющее два берега реки. 4. Заведение, где можно "заморить червячка". 6. Один кубический дециметр. 7. Циркачка из сказки про трех толстяков. 10. Пушной зверек. 11. Ученик, бывающий "круглым". 12. Яблочный праздник христиан. 15. Хваталка у слона. 19. Врожденное пятнышко на коже. 20. Папа из сказки Алексея Толстого "Золотой ключик". 21. Семь дней.

По вертикали. 1. Что нельзя есть в пост? 2. И кухонный, и письменный. 3. Она проходит между рождением и смертью. 4. Слово из заклинания при посеве золотых на Поле Чудес. 5. Так ботаники называют растительный мир. 8. Подходящее время для восхода солнца. 9. Его обычно смотрят по видуку. 13. Коробочка для ручек, карандашей. 14. Какую рыбу можно найти в автомобиле? 15. Цвет солдатской формы. 16. Имя, которым часто называют поросят. 17. Королевский стул. 18. Птица с пестрым опереньем.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместители главного редактора: Варвара БОГДАНОВА, Людмила ВАСИЛЬЕВА, Вадим ХУДЯКОВ.  
Ответственный секретарь Евгений КУЛЕМИН.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Компьютерная верстка Ксении МИНАКОВОЙ.  
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Татьяны ЗУБКОВОЙ, Владимира СУПРУНЕНКО, Ольги НОВАКОВСКОЙ.  
Учредитель - ТОО «Редакция газеты «Фаворит».

«Друг дома» принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 229-84-59. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов «ДД» без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнездиновский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. <http://www.unico.ru/drugdoma>. Нашу страницу в Интернете обслуживает компания «УНИКО» (138-08-20). Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ИПП «Кострома». Тираж 78 200 экз. Тип. № 5802. Цена свободная.



# ДРУГ ДОМА

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

№16/104  
1999

ВЫХОДИТ  
два раза  
в месяц

## РЫБАКИ ЛОВИЛИ РАКА...

### ПРИЗ ПРИНЕСЛА ВОДА

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Напоминаем, что награда победителям составляет **300 рублей** каждому.

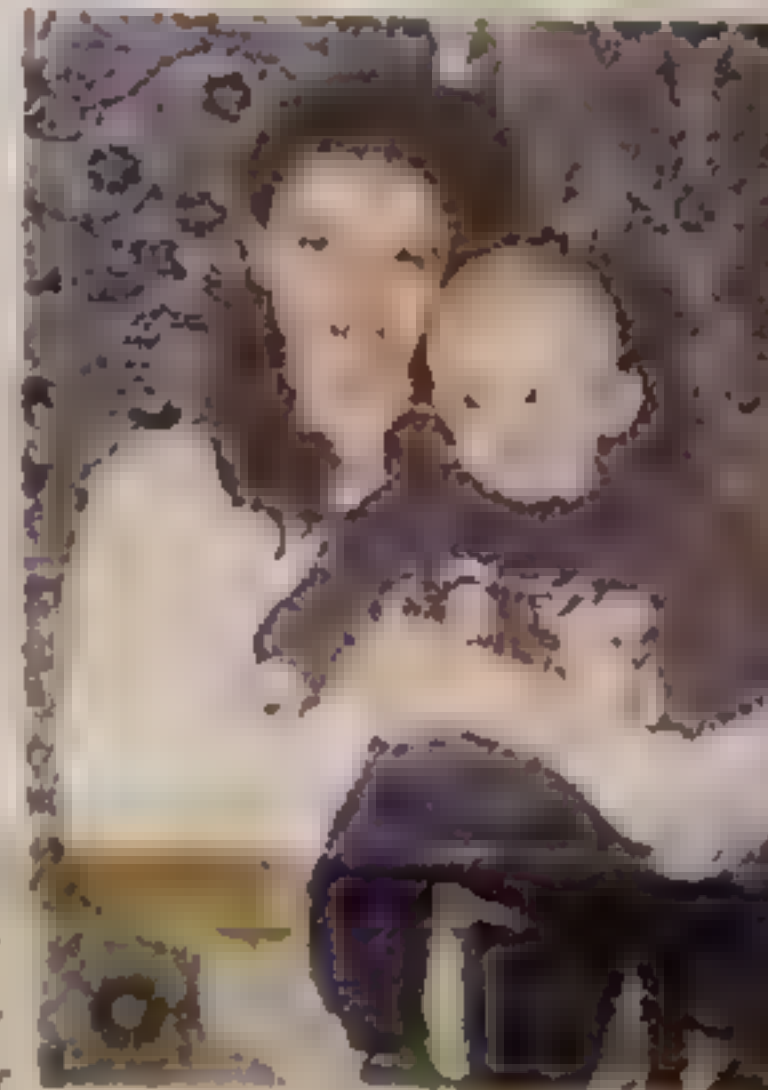
По итогам конкурсов в "Друге дома" № 15 нам показались достойными награды оригинальные рецепты зимних заготовок - аджики и баклажанов, которые сообщила **Елена Владимировна РЯБОВА** из г. Рубцовск Алтайского края. Весьма полезными советами, как использовать обычную воду в лечебных целях, поделилась врач из пос. Москаленки Омской области **Галина Анатольевна ХОМКО**. Она также получает приз.

Поздравляем с заслуженной победой!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

### ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ— ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. Чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **1500 рублей** на каждый выпуск. "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому



Инесса САВИНА  
с сыном Ефимкой



Алена ЛЕМЕШОВА  
с сыном Сережей



**Для одних раки - блюдо редкое, почти экзотическое, для других - обыденная закуска к пиву, для третьих - повод вспомнить речные запахи, отблеск ночного рыбацкого костра. Так или иначе, по ловле раков, способы их приготовления - достойная тема для застольной беседы.**

Раков ловят на свет ночью, когда они выползают на берег. Успешно ловят раков с помощью различных сетевых кружков и рачен. В качестве рачен в старину в некоторых местностях использовали лапти, куда помещали наживку, которой и соблазнялись раки. А вот один "забавный" способ ловли раков, описанный С.Аксаковым: "Надобно взять довольно длинную, не сухую палку, расщепить ее с одного конца и вставить в расщеп клинышек, чтоб края палки не сходились вершка на полтора. Запасшись таким орудием, надобно выбрать место умеренно глубокое, где водится более раков, и у самого берега бросить на дно какого-нибудь мяса, кишки, требуху или хоть умятого хлеба; раки сейчас поползут к корму со всех сторон; тогда расщепленную палку бережно погрузить в воду и, наводя тихонько на рака, как можно к нему ближе, вдруг воткнуть развилки в дно: рак попадет между ними и увязнет вверху расщепа. Кажется, штука простая, а надобно очень примениться, и сначала промахов будет множество. Если раков в реке много, то и этим способом можно наловить их довольно".

Выбирать раков нужно с толстым крепким панцирем, так как

на протяжении своей жизни рак несколько раз линяет. Во время же линьки раков не ловят. Мягкое покрытие затвердевает постепенно на протяжении десяти дней.

Для варки пригодны только живые раки. Их тщательно промывают и варят 10-12 минут, считая время с момента закипания воды. В воду, где варятся раки, кладут мелко нарезанную морковь, петрушку, лук, эстрагон, укроп, перец горошком лавровый лист. В крайнем случае можно обойтись укропом. У сваренных раков хвост должен быть подогнут под брюшко, при разгибании он легко оттягивается, а при отпуске снова принимает первоначальное положение. Это означает, что раки перед варкой были живые. Подавая раков на стол, их заливают отваром, в котором они варились.

Из раков можно приготовить весьма вкусные и изысканные блюда. Вот как, например, поступают китайские кулинары. Сначала раков отваривают в подсоленной воде. Потом очищают и выбирают раковые шейки. Их обертывают тонкими ломтиками сала, прокалывают спичками, обмакивают в приготовленную панировку и поджаривают в очень горячем масле. Чтобы приготовить панировку, нужно раз-

вести в полустакане воды 3 столовые ложки муки, добавить туда взбитое яйцо, половину чайной ложки пищевой соды и щепотку соли

Наши предки готовили из раков блюда, которые и в будни, и в праздники украшали столы сельских жителей и горожан. Вот рецепт ракового супа, который был помещен в старинной книжке для молодых хозяек: "Этот суп весьма вкусен и стоит недорого, чтобы приготовить его на небольшую семью, нужно взять десятка три раков, вычистить шейки, изрубить их с небольшим куском белого хлеба или с разварным рисом; затем нужно прибавить два круто сваренных яйца и ложку масла и этою смесью начинить верхушку раков, складывая две верхушки вместе. Все остальное от раков положить в горшок, налить водою и варить довольно долго, чтобы бульон мог быть достаточно наварен; если он окажется слишком жидок, то можно прибавить десяток целых раков. Затем отлить часть бульона в небольшую кастрюлю, положить в нее начиненные фаршем верхушки раков и варить с полчаса времени, а потом, вынув их из миски, облить приготовленным раковым бульоном. Точно так же можно раковые верхушки начинять и говяжьим фаршем".

**Владимир СУПРУНЕНКО, этнограф.**

составляет 1500 рублей на каждый выпуск. "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому



**Инесса САВИНА**  
с сыном Ефимкой

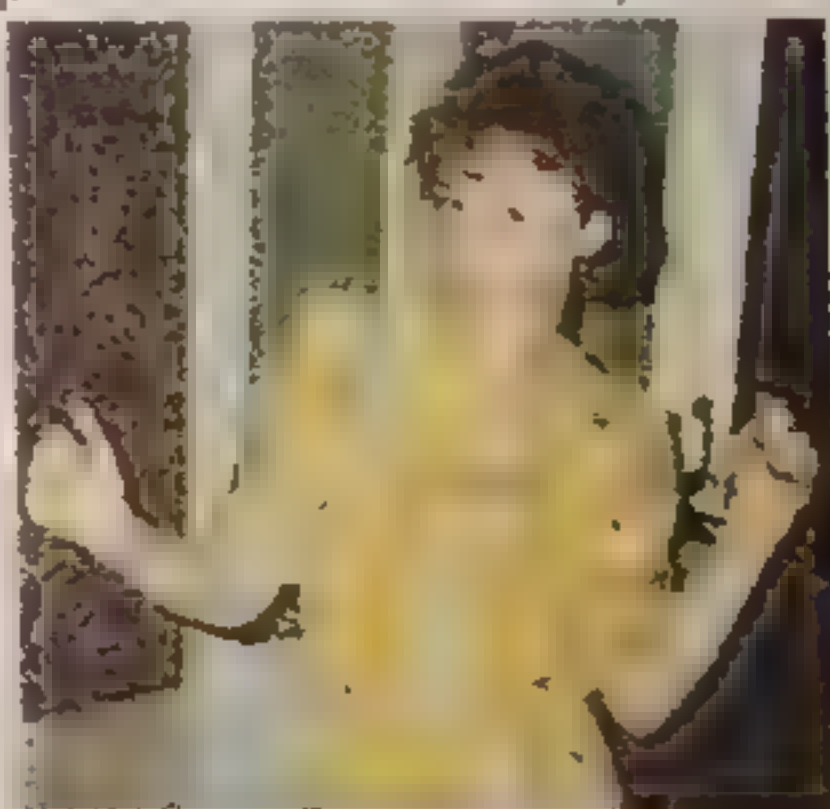


**Алена ЛЕМЕШОВА**  
с сыном Сережей



**Валентина ПУРЫГИНА**  
с дочерьми и крестницей

больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - десять читателей, которым достанутся призы по 150 рублей. Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до указанной в купоне даты, в данном случае - до 20 сентября 1999 года. Если есть желание, присылайте свои фотографии. А теперь подведем итоги. После розыгрыша анкет из 12-го номера "Друга дома" в счастливую десятку попали **Ольга Владимировна БОТАЛОВА** из г. Кудымкар Пермской области, **Алевтина Евгеньевна ВИНОГРАДОВА** из Уфы, **Людмила Викторовна КОЧАНОВА** из Омска, **Нелля Калистратовна КОШЕЛЕВА** из Москвы, **Алена Ивановна ЛЕМЕШОВА** из г. Олекминск, Якутия, **Екатерина Тимофеевна МАРЧЕНКО** из г. Находка Приморского края, **Екатерина Яковлевна ПЕТРОВА** из г. Ахтубинск Астраханской области, **Валентина Ивановна ПУРЫГИНА** из г. Балашов Саратовской области, **Инесса Борисовна САВИНА** из пос. Степное озера Алтайского края и **Елена Анатольевна СЕМЕРНЯ** из г. Минусинск Красноярского края.



**Елена СЕМЕРНЯ**



**Екатерина ПЕТРОВА**

**Поздравляем победителей!**

**"Друг дома" № 16**

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о...

**"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).**

**Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 20.09.99 г.**





# ТРУДНО ДОЧЕНЬКУ РАСТИТЬ

*Существует мнение, что дочерей растить гораздо легче, чем сыновей. И тихие они, и послушные, и помощницы, и всегда с мамой рядом... Так ли это на самом деле?*

- Когда растила Алешку, - рассказывает 45-летняя Нина, - то самой большой проблемой были разбитые коленки, грязные джинсы, школьные тройки и пара грубых слов в мой адрес. Зато когда родилась Олечка, я подумала, что с ней-то я наконец отдохну. Поначалу все так и было - тихая прилежная дочь, вся в бантиках и косичках, отличница в школе, помощница по дому... А потом - словно гром среди ясного неба: я случайно узнала, что моя прелестная девочка курит и встречается со своим ровесником, причем они отнюдь не только за ручки держатся, а ведь ей только 15 исполнилось!

А если б вы знали, что она описывала в своем дневнике! Мне, взрослой женщине, было просто стыдно читать! Я пыталась с ней поговорить, повлиять на ее поведение, но все бесполезно. Тогда я категорически запретила ей встречаться с друзьями, и что вы думаете? Моя кроткая девочка, хлопнув дверью, ушла из дома! Что теперь делать - ума не приложу...

Такие разговоры среди мам взрослых дочерей отнюдь не редкость, потому что именно для девочек характерна такая ситуация - приспособливаться до определенного возраста, а потом или громко заявлять о своих правах, или, оставаясь внешне благоразумной, вести себя так, как хочется.

Что же делают мамы в таких случаях? Обычно выбирают

ной лютой ненавистью, которая может длиться на протяжении всей жизни и, естественно, не приносит радости ни той, ни другой стороне.

Бывает, что девочка сдается в неравной борьбе и начинает вести себя соответственно маминым пожеланиям. И мечтает при этом только об одном - выйти замуж за кого угодно и поскорее уйти из "милого сердцу дома".

Как же повлиять на дочь и заставить ее изменить свое поведение, но при этом сохранить хорошие отношения? Для начала постараться вспомнить себя в эти годы, свои чувства и ощущения.

- Я ужасно злилась на свою дочь, - рассказывает Надежда. - Ей слово - она десять, говорю ей - делай так, а она по-своему, упрямая - просто сил нет. Пожаловалась на нее бабушке, а та мне: а себя-то ты помнишь в 12 лет? С тобой же просто никакого слладу не было - тебе слово, а ты - десять... Я действительно вспомнила тот период своей жизни и поняла, что дочка-то просто моя копия! И как-то сразу прошла вся злость на нее... Я стала сдерживать себя в сложных ситуациях, научилась не диктовать дочери, как она должна себя вести. И сейчас у нас практически нет конфликтов.

- Мне очень не понравилось, когда я узнала, что моя Лариса дружит с соседской Натальей, которая старше ее почти на пять лет. Та давно уже красится, встречается с парнями, - гово-



почему-то было неинтересно с ровесницами. И вместо того чтобы переживать, я попыталась узнать соседку получше и сделала так, что они все чаще и чаще проводили время не на улице, а у нас дома.

Одна из претензий, предъявляемых родителями, - моя дочь дружит не с тем, с кем нужно. То какие-то странные компании, то подозрительные ребята... И действительно, что тянет хороших домашних девушек в не очень приличное, с точки зрения взрослых, общество? Когда подростки вступают в возраст 12-13 лет,

общение. Уже не дети, но еще не взрослые, они учатся строить отношения друг с другом. В данном случае дворовая компания для них - это некая социальная модель общества, где они пытаются самоутвердиться. И если в начальных классах для детей весьма значимо то, что говорят и делают взрослые (родители, учителя, родственники), то в подростковом возрасте их интересует лишь мнение себе подобных. Одна из характерных особенностей этого возраста - желание подростков, чтобы с ними считались и уважали их мнение.

категоричности и поучений, а только равноправный разговор. Родители должны понять, что негативизм, упрямство, самостоятельность - это вполне нормальное явление для подросткового кризиса, какое-то время нужно просто перетерпеть, и тогда лет в 16-17 ваша дочь или сын станут, как и прежде, милыми и приятными детьми.

Еще одна из причин ухода "в компанию" - удовлетворение потребности в принадлежности к группе. Это одна из самых основных потребностей любого человека, но в подростковом возрасте она обычно выходит на одно из первых мест. Да, порой в подростковой тусовке объединяются далеко не самые лучшие дети. Но зато девочка получает там полное принятие ее такой, какая она есть. Никто не старается ее переделать и читать мораль. Кстати, это очень важный фактор для подрастающей женщины. Ведь принятие ее другими людьми ведет к самопринятию, что у женщин напрямую связано с успешной личной жизнью и счастливым замужеством. И очень неплохо, что в юности у нее была такая школа.

Конечно, все мы переживаем за своих детей, но, увы, мы не в состоянии изменить их. Они растут и развиваются по своим законам. Поэтому единственное, что мы можем сделать, - установить с ними такие отношения, при которых они всегда бы чувствовали: что бы ни случилось - я всегда рядом. Ты можешь рассказать мне все что угодно, ведь я все равно люблю тебя. Я помогу тебе чем смогу, и ты всегда будешь для меня хорошей и любимой...

Неважно, выскажете ли вы это словами, взглядами, поведением - дети очень чутко чувствуют отношение. И от этого зависит их дальнейшее развитие.



для девочек характерна такая ситуация - приспосабливаться до определенного возраста, а потом или громко заявлять о своих правах, или, оставаясь внешне благоразумной, вести себя так, как хочется.

Что же делают мамы в таких случаях? Обычно выбирают метод холодной войны - не пушу, нельзя, только попробуй... И это кончается обоюд-

говать дочери, как она должна себя вести. И сейчас у нас практически нет конфликтов...

- Мне очень не понравилось, когда я узнала, что моя Лариса дружит с соседской Натальей, которая старше ее почти на пять лет. Та давно уже красится, встречается с парнями, - говорит Галина. - А потом вспомнила, что меня в ее возрасте тоже тянуло к старшим девушкам, мне

Одна из претензий, предъявляемых родителями, - моя дочь дружит не с тем, с кем нужно. То какие-то странные компании, то подозрительные ребята... И действительно, что тянет хороших домашних девушек в не очень приличное, с точки зрения взрослых, общество? Когда подростки вступают в возраст 12-13 лет, их ведущей "деятельностью" становится интимно-личностное

начальных классах для детей весьма значимо то, что говорят и делают взрослые (родители, учителя, родственники), то в подростковом возрасте их интересует лишь мнение себе подобных. Одна из характерных особенностей этого возраста - желание подростков, чтобы с ними считались и говорили на равных. Поэтому, если вы хотите, чтобы к вам прислушались, - никакой

Ты можешь рассказать мне все что угодно, ведь я все равно люблю тебя. Я помогу тебе чем смогу, и ты всегда будешь для меня хорошей и любимой...

Неважно, выскажете ли вы это словами, взглядами, поведением - дети очень чутко чувствуют отношение. И отвечают нам взаимностью....

**Алла ПОВОЛЯЕВА,**  
психолог.

**Когда моя подруга шла разводиться, мать дала ей огромный носовой платок, чтобы утирать слезы. Другая, даже через три года после официальной процедуры, мучается воспоминаниями о прошлом, а один знакомый молодой мужчина даже пытался свести счеты с жизнью...**

Однако всегда ли стоит воспринимать развод как трагедию? Можно ли избежать крушения семьи, а если уж это случилось, то обрести счастье в другом браке или, по крайней мере, сохранить свою психику здоровой? Своими соображениями по этому поводу делится известный белорусский психолог **Виктор МАЗУРКЕВИЧ**.

- Конечно, оставаться абсолютно спокойным в такой ситуации может только очень толстокожий человек. Ведь развод - это большая жизненная ломка, а всякая ломка - сильнейший стресс. Если к тому же существует еще и финансовая зависимость кого-либо из супругов от другого, то, сами понимаете,

будущее вряд ли видится в ярких красках.

Теперь давайте посмотрим на эту проблему под несколько иным углом зрения. А если супруги жили как кошка с собакой: в постоянных оскорблениях, скандалах, унижении? Разве не будет развод облегчением? Зачем терпеть и дальше такую семейную жизнь? Ради детей? Вряд ли их детство можно назвать счастливым в такой атмосфере

Поймите, я вовсе не призываю всех чуть что бежать в суд. Просто в случившемся надо уметь найти положительные стороны и силы для того, чтобы трезво оценить ситуацию, нарисовать модель будущей жизни уже без этого человека.

- Наверное, мужчине это

# УВЫ, РАЗВОД... УРА, РАЗВОД!

сделать легче. Во-первых, женщине приходится заботиться о детях, во-вторых, так уж сформировался менталитет нашего общества, что про женщину говорят - ее бросили, а про мужчину - он ушел. А брошенной чувствовать себя не очень-то приятно.

- Между прочим, мужчина гораздо тяжелее переживает развод чем женщина. Известны случаи, когда муж уходил из семьи по несколько раз и вновь возвращался, разрываясь между новой любовью и привычным укладом. Вспомните хотя бы нашумевший фильм "Осенний марафон". В женщине заложена большая выносливость, то есть она гнется, но, как правило, не ломается. А мужик ломается быстрее и чаще.

- Говорят, во втором браке люди не повторяют прежних ошибок. Так ли это, и вообще, насколько сложно найти свою новую половинку?

- Найти свое счастье может каждый, только не стоит стремиться к этому любой ценой. Парадоксально, но факт: чем меньше вы прикладываете усилий для того, чтобы "зацепить" его или ее, чем вы естественнее и искреннее, тем больше шансов на успех.

Что касается того, счастливым или нет будет второй брак,

то здесь кроме стереотипов, которые вы усвоили в детстве, накладываются еще и стереотипы, усвоенные в первом браке, и вы невольно начинаете сравнивать поведение своего нового супруга с поведением того, первого. Хорошо, если сравнение явно в пользу второго. А если нет?

- И все-таки, можно ли избежать развода тогда, когда кажется, что все мосты уже сожжены?

- Психологи выделяют восемь стадий развития отношений между супругами. Первая - привлечение, вторая - увлеченность. С этими стадиями все ясно. А затем идет третья - привыкание. И вот это уже опасно, потому что вы знаете все желания друг друга, заранее предвидите поведение партнера в той или иной ситуации. Устоялся быт, устоялись отношения и начинается... скука. Панацея от нее не ссоры, как считают некоторые, а совместные прогулки, поездки, походы. Четвертая стадия - ожидание - еще опасней. Это когда вы ждете от партнера приятного сюрприза, а его все нет. И тогда наступает пятая стадия - разочарование. Это смена психологических фильтров, через которые вы видите в близком человеке гораздо больше плохого, чем раньше. Позитивное вытесняется претензиями. Шестая стадия - так называемая поро-

вая, за которой седьмая - когда супруги приходят к выводу, что они вообще больше не способны испытывать друг к другу что-либо хорошее. И последняя, восьмая, - разрыв отношений. Можно ли вернуться на прежние позиции?

Можно, если оба партнера желают этого. Но это - до стадии порога. Если же порог перейден, а особенно если один из супругов примерил на себя модель будущей жизни с другим человеком и она ему понравилась, то окончательный разрыв неизбежен.

- Предположим, жена хочет сохранить семью, а муж окончательно решил уйти к другой...

- Рыдать в подушку, шантажировать детьми или искать помощи у родственников просто глупо. Даже если он и останется, то все равно будет искать то, чего ему не хватает в семье, на стороне, и ситуация повторится. Так что все зависит от вашей выдержки, стремления понять партнера и веры в себя. А если развода все-таки избежать не удалось, то не стоит делать из этого трагедию. Возможно, это и есть ступенька в новую, более счастливую жизнь?

Беседу вел  
**Татьяна ХРЯПИНА,**  
собкор "Друга дома".  
Минск.



**Игровая газета для всей семьи**

**ФАВОРИТ**

**Призовой фонд каждого номера - 5000 рублей**

Подписавшись на "Фаворит", вы обязательно получите газету вовремя. А значит - у вас будет достаточно времени, чтобы ответить на призовые кроссворды, решить логические задачи или ребусы. В каждом номере также свежая информация из всех уголков мира: политика, история, светская хроника и тайная жизнь знаменитостей. Читайте и выигрывайте! Время работает на вас.

Наш подписной индекс - 40856 в Объединенном каталоге ГИ РФ по связи и информатизации "Подписка-99"



Первая любовь, первое разочарование, первая трагедия... И подросток заявляет, что жизнь кончена, что ничего хорошего его уже не ждет, что он хочет уйти из жизни. Насколько это серьезно, стоит ли обращать на это внимание, как вести себя в этой ситуации взрослым - на перт Центра психологических исследований "Тименей плюс" Марина ЭСТЕР.

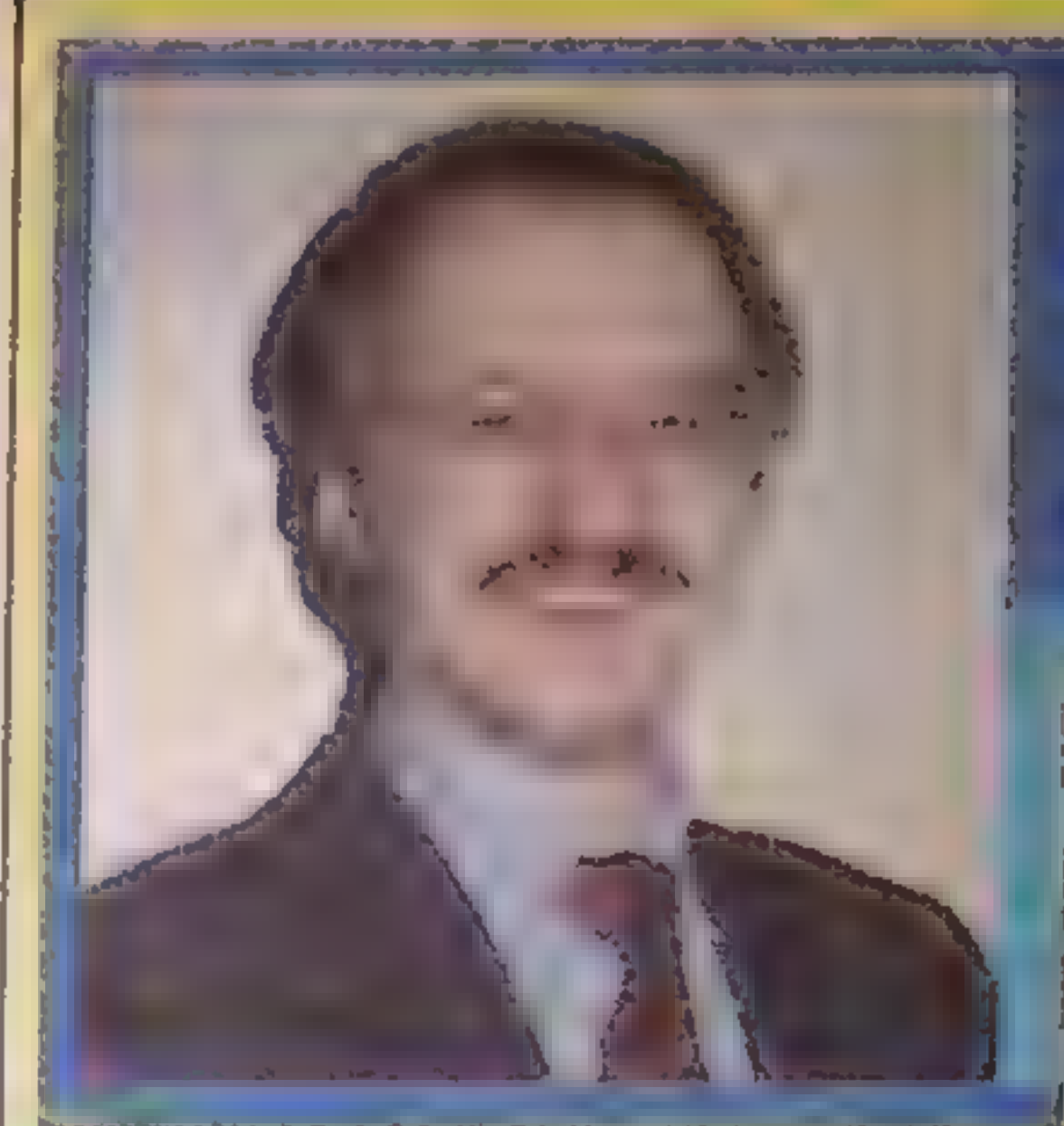


Прежде всего хочу успокоить родителей: если подросток "официально" заявляет о желании наложить на себя руки, будьте снисходительны. Реализовывать это свое желание он не станет, если его, конечно, не провоцировать. Гораздо хуже, если он тоскует молча. Но об этом - потом. Прежде всего, что значит для подростка вот эта самая первая любовь, да еще неразделенная? До прихода этого чувства со всеми проблемами он мог справиться с помощью родителей, да и проблемы, по большому счету, были детские. А здесь он впервые сталкивается с серьезными "взрослыми" переживаниями, от которых, случается, и большие дяди и тети на стенку лезут. Не обладая достаточным жизненным опытом, не имея характерной для взрослого человека системы ценностей и приоритетов, подросток попросту не может адекватно оценить свои ощущения и, если можно так выразиться, место этих ощущений в своей жизни. Весь любовный опыт подросток черпает либо из книг, либо с экрана. А там такие страсти кипят - ого-го! Соответственно как незнающий браг - самый страшный, так и незнакомые страсти - самые сильные. К тому же не стоит забывать, что первая любовь очень круто замощает пробуждающееся либидо, и, не имея возможности это самое либидо реализовать, подросток испытывает очень серьезный гормональный дисбаланс, который, естественно, оптимизма

В наиболее запущенных случаях механизм выглядит примерно так: "жалейте меня, любите меня, носитесь со мной - вы же видите, как я страдаю". Единственное, что в подобной ситуации могут сделать родители, - отвести свое чадо к психиатру. Что же касается "доврачебной помощи"... Здесь следует быть очень осторожным. Ни в коем случае не принижая значение страданий в глазах подростка, не "покупаться" на психологический шантаж и не плясать вокруг него, ибо он очень быстро привыкнет к этому. Неплохо, если мать "по секрету" от отца поделится с дочкой какими-нибудь своими "девичьими страданиями" (отец может что-нибудь подобное рассказать сыну). И постарайтесь вести себя со "страдальцем" максимально ровно.

Более конструктивная ситуация - когда влюбившийся и испытавший разочарование подросток действительно ждет сочувствия и помощи от взрослых. Может, он и мыслит о суициде, но осознает, что это не лучший выход. Он делится своей печалью с близкими не из желания привлечь внимание к своим проблемам - он именно обращается за помощью. Что делать родителям в такой ситуации? Прежде всего - не пускать дело на самотек и по принципу "перемелется - мука будет". Ибо именно в такой ситуации подросток, обратившись к родителям, а напугавшиеся фактически напугавшиеся, способен на страшные поступки.

Чтобы не страдать, сведите к минимуму все контакты с предметом страсти. В особо тяжелых случаях психологи даже рекомендуют сменить место жительства. Очень здорово помогает общение с животными: заведите собаку. Или отдайте ребенка в спортивную секцию. Помимо чувства ответственности за живое существо и "обратной связи" подобные меры хороши тем, что подросток получает смену социума, то есть новую компанию, новые интересы, новые заботы. Вообще в такой ситуации хороша любая смена обстановки. Причем чем экстремальнее окажется ситуация, тем лучше. Отправьте "страдающего" в турпоход, в лагерь, предложите ему на месяц-другой, а то и на все лето завербоваться на работу в ближайший совхоз (фермерское хозяйство), в геологическую партию.



Юрий ПРОКОПЕНКО, врач-сексолог, кандидат медицинских наук, обозреватель "Друга дома"

Отражается ли на здоровье то, что я до 45 лет девственница и на это дело не тратит, и стыдно, и страшно... Людмила, г. Казань.

Взгляды на возраст для начала половой жизни, ее частоту и продолжительность, пользу или вред воздержания не раз менялись в истории человечества. В Древней Греции считалось нормальным, если девочка с 4-5 лет участвовала в сексуальных играх подростков или даже взрослых. Понятие девственности существовало только для весгалок - жриц богини домашнего очага Весты. Весталку, потерявшую девственность, живой закапывали в землю. Для всех остальных граждан сексуальная свобода была обыденным понятием, и никого не смущало сверххранение по сегодняшним меркам начало половой жизни.

уже не так просто выйти. С каждым прожитым днем воздержания влечение становится все слабее, все меньше беспокоит человека и не отражается ни на психике, ни на здоровье.

Однако если подъем влечения сильно выражен и продолжается долго, то это может принести вред в виде гормональных нарушений, психологических и психических расстройств, привести к образованию специфических особенностей характера (вспомните образ "старой девы", который подразумевает совершенно определенные черты).

Все сказанное по поводу мужчин относится и к женщинам, лишь с одной поправкой: у женщин слабее изначальное

# ЛУЧШЕ ПОЗДНО, ЧЕМ НИКОМУ

Позднее половая жизнь, не направленная на рождение детей, считалась грехом, а потому и рассматривалась как излишество, без которого свободю могут обойтись молодые и пожилые. Невинность для невесты была обязательной, а супружеская измена каралась очень строго. "Чистота" и девственность были активными понятиями веры, а половое воздержание прирав-

влечение, поэтому они, как правило, легче переносят лишение половой жизни.

Поэтому подход к затянувшейся девственности или к длительному половому воздержанию таков: если воздержание не приносит физических или психических неудобств, то оно совершенно безопасно для здоровья. Если же воздержание проходит в постоянной борьбе с собой, сопровождается



ощущения - самый страшный, так и незнакомые. Самые сильные. А подросток забывает, что первая любовь - это самое либидо, и, не имея возможности испытывать очень серьезные гормональный стресс, который, естественно, оптимизма ему в жизни не прибавляет. А если еще вспомнить, что по статистике более 30 процентов "первых любовей" безответны, можно представить, как он, бедный, мучается...

Итак, что же делать, если любимое чадо исхудало, побледнело и в один прекрасный день заявило, что любовь не сложилась, жизнь не удалась и вообще родителям надо понять, хочется ли их чадо избавляться от страданий. Как ни странно, сплошь и рядом, претерпев жестокое разочарование в любви, подросток как бы переадресовывает свои чувства: начинает любить не столько "объект", сколько свои к нему чувства, свои страдания. И чем дальше, тем активнее он эти свои страдания культивирует, холит и лелеет. Чаще всего так ведут себя интровертные подростки, обделенные родительским вниманием. Подобное публичное "вскармливание страданий" с угрозами суицида, демонстративным отказом от ужина есть не что иное, как активная форма социальной симуляции - как иногда маленький ребенок заявляет, что у него болит животик и пройдет, как только он съест конфетку.

существо и "обратной связи" подобные меры хороши тем, что подросток получает смену социума, то есть новую компанию, новые интересы, новые заботы. Вообще в такой ситуации хороша смена обстановки. Причем чем экстремальнее окажется ситуация, тем лучше. Отправьте "страдающего" в турпоезд, в лагерь, в лагерь на месяц-другой, а то и на год. Пусть завербоваться на работу в близлежащем сельском (фермерское хозяйство), в геологическую партию. Мировой опыт психотерапии показывает, что тяжелый физический труд и резкая смена обстановки - едва ли не самое лучшее лекарство от всевозможных, в том числе и любовных, переживаний. Единственные, с кем я не рекомендовала бы проводить подобную "методику лечения" - тихие домашние "книжные" мальчики и девочки. Резкое попадание из привычного мира дивана и книг в экстремальную ситуацию может сломать психику подростка, и так перегруженную стрессом, особенно если подросток трудно сходится с людьми.

И последний, может быть, не совсем педагогичный совет: клин вышибают клином. В девяти случаях из десяти все страдания тянутся до следующей влюбленности. Познакомьте свое чадо с кем-нибудь, только ненавязчиво и как бы случайно. Но учтите: круг знакомых вашего сына, а лучше того дочери в этот период стоит аккуратно контролировать. "Разбитое сердце" очень отзывчиво на любое доброе слово, произнесенное лицом противоположного пола. Как справедливо заметил поэт: "А как первая любовь - она сердце жжет, а вторая любовь - она к первой льнет..."

Записал Алексей ТУМАНОВ.

теи, считалась грехом, а потому и рассматривалась как иллюзия, без которого слободно могут обойтись, молодые и похитые. Невинность для невесты была обязательной, а супружеская измена - возмездием. Численность были активными понятиями веры, а половое воздержание приравнивали к святым подвигам.

В конце XIX - начале XX века подход к проблемам секса стал в большей мере медицинским, чем моральным, были проведены исследования - насколько воздержание влияет на здоровье и долголетие человека. Оказалось, что есть и положительные, и отрицательные моменты. Например, у женщин, никогда не живших половой жизнью, гораздо реже бывает рак шейки матки, но зато чаще бывает рак груди. Мужчины, лишенные половой жизни, нередко проявляют склонность к физическому насилию, но не менее часто уходят с головой в науку или творчество.

Примерно к середине нашего века было принято определение, годное на все случаи жизни: хорошо то, что не идет вразрез с желаниями самого человека. Например, мальчишко-юноша-мужчина, не проявляющий сексуальных интересов в силу гормональной недостаточности, сможет жить "безгрешно", не испытывая ни малейших неудобств. Зато различные жития святых описывают обычную картину лишения здорового мужчины сексуальных радостей: томление, видения, соблазны. Точно так же и в обычной жизни мужчина, имеющий опыт половой жизни, гораздо труднее переносит воздержание, чем тот, кто и не начинал.

Механизм воздержания таков: вначале есть некоторый подъем влечения, которым организм пытается заставить своего хозяина совершить обычные действия. Но если воздержание продолжается, то постепенно все системы, относящиеся к сексу (как половые органы, так и мозговые центры), погружаются в "спячку", из которой может быть

половой жизни. Поэтому подход к затянувшимся девственности или к длительному половому воздержанию таков: если воздержание не приносит физических или психических неудобств, то оно совершенно безопасно для здоровья. Если же воздержание проходит в постоянной борьбе с собой, сопровождается физическими и психологическими расстройствами, то лучше прекратить это самомучение.

Как прекратить - вопрос только для самого человека. Кто-то может позволить себе связь не по любви, а "для здоровья", а кто-то начисто отвергает такую возможность. Кто-то мастурбирует, чтобы снять навязчивое возбуждение, а кто-то считает это безнравственным. Но, как правило, организм сам время от времени разряжает себя, давая во сне возможность испытать оргазм (у мужчин - и семяизвержение) даже тем, кто ни разу в жизни не имел сношений наяву. Если же и этого не происходит, то можно считать, что половое влечение тихо угасло без всяких последствий.

Что же касается ваших "и стыдно, и страшно", то такие сомнения обычны для тех, кто не начал половую жизнь в молодости: смогу ли, сумею ли, мужчина будет смеяться надо мной и т.д. Но если ваши сомнения только в этом - не волнуйтесь, скорее всего, мужчина и не заметит вашей анатомической подробности, а неумелость спишет на отсутствие общения с "опытными" мужчинами, к которым наверняка относит себя. Так что если желание или хотя бы любопытство все еще волнует вас, то попробуйте, но и дальнейшее воздержание вам не повредит.



## ЧИТАЕМ ЖЕНСКИЕ НАМЕКИ

Женщина смеется. Ведь она знает, что сверкающий рот, как магнит, притягивает мужчину. Он является признаком открытости и делает эротичной даже совсем малопривлекательную женщину.

Бросает страстные взгляды в сторону мужчины. Это наиболее часто применяемый при флирте прием. Взгляд-другой, особенно если его сопровождает улыбка, - и никаких сомнений: она хочет завязать отношения.

Часто поправляет прическу. Хочет показать мужчине, что она привлекательна.

*Множество мужчин часто упускают предоставляемый им судьбой случай вступить в волнующую связь. И все потому, что они даже не обращают внимания на, между прочим, совершенно однозначные намеки женского поведения и тела!*

*Агентство "Пресс Экстра", ссылаясь на многолетние наблюдения американского ученого, доктора Моника Мор, определило список признаков, с помощью которых женщина посылает "сигнал" мужчине.*

Облизывает губы. Хочет, чтобы ее поцеловали.

В упор смотрит на мужчину. Откровенно дает понять, что восхищается им.

Делает вид, что уходит. На самом же деле использует любую возможность ускорить знакомство, пока не поздно.

Крест-накрест кладет ноги. Хочет казаться чувственной, для чего привлекает внимание к эротичным частям тела. Это справедливо и в том случае, когда она играет цепочкой на шее.

Двигается в такт музыке, притопывает ногами. Хочет, чтобы мужчина пригласил ее на танец.

"Случайно" наталкивается на мужчину, после чего взглядом просит прощения и улыбается, как бы признавая свою вину. Мужчина может быть уверен: она хочет обратить на себя внимание.

А если уж он даже этого не заметит, пусть винит самого себя. Такому никакие советы не помогут!





**В старинном китайском каноне говорится: "Ушная раковина является местом соединения каналов, по которым течет жизненная энергия, благодаря чему она связана со всеми внутренними органами и жизненными системами организма" (цитирует "Пресс Экстра").**

## ПРОСТО ПОЧЕШИТЕ УХО

Мировая медицинская практика доказала, что, воздействуя на ушную раковину при помощи иглоукалывания или массажа, можно значительно улучшить самочувствие человека. На ухе имеется более 120 биологически активных точек, их расположение точно отображает соответствующие органы и части тела. Очень часто дети и даже взрослые при недомогании или в состоянии растерянности непроизвольно кругят, потирают или тянут мочки ушей, как бы делая себе массаж.

Одним из наиболее эффективных способов самомассажа ушей является доктор **Валентина**

- К сожалению, дизентерией люди болеют в сто раз чаще, чем другими кишечными инфекциями. Всплеск этого заболевания приходится на лето и раннюю осень. В теплую погоду активно размножаются возбудители этой болезни - шигеллы, отсюда и второе название - шигеллез. Самая благоприятная среда для их развития - несвежие салаты, сметана, творог, рыба...

Чаще всего к заражению приводит отсутствие стойкой привычки хорошо мыть руки с мылом. Ведь больным дизентерией достаточно подержаться грязными руками (особенно после посещения туалета) за дверные ручки, окружающие предметы, продукты питания, чтобы через них передать опасную инфекцию своим близким, если и они не соблюдают необходимых правил безопасности.

Особенно опасны бактерионосители - люди, которые даже не подозревают, что являются разносчиками инфекции, и больные с неярко выраженными формами дизентерии: у них отсутствуют клинические признаки этого заболевания.

**- Как же определить, что они опасны для окружающих?**

- Мы их выявляем, увы, уже после того, как кто-то из их близкого окружения заболевает. В дальнейшем лабораторное исследование через 48 часов подтверждает наличие возбудителя болезни.

**- Помимо частого жидкого стула по каким еще признакам можно определить больного дизентерией?**

- По незначительному повышению температуры, отсутствию аппетита, бледности, боли в животе - больше слева. При этом ни в коем случае нельзя класть грелку. Кроме того, стул бывает с незначительной

# ДЕРЖИТЕ РУКИ В ЧИСТОТЕ

**Дизентерию - острое инфекционное кишечное заболевание - академик РАН, профессор, доктор медицинских наук заведующая кафедрой инфекционных болезней Санкт-Петербургского государственного медицинского университета имени академика И.П. Павлова Евгения Петровна ШУВАЛОВА называет "болезнью грязных рук".**

слизью и прожилками крови.

Такого больного необходимо изолировать, выделить ему отдельную посуду, белье... Тщательно дезинфицировать места общего пользования, особенно кухню. Протирать пол водой с хлоркой. Постоянно следить за чистотой рук и больного, и того, кто за ним ухаживает.

**- Какую первую помощь больному можно оказать до прихода врача и получения результатов лабораторного исследования?**

- Прежде всего посадить больного на строгую диету: готовить различные каши - геркулес, протертый рис, но без молока и масла. Можно только немного присолить. Давать побольше пить: брусничные и клюквенные морсы, травяные чаи. Жидкость способствует выведению из организма бактерий.

Для естественного повышения сопротивления организма инфекции показаны такие препараты, как панзинорм, фестал и любой антибиотик, не вызывающий аллергии. Другие назначения сделает врач.

После того как стул нормализовался, рацион питания можно расширить за счет вегетарианских супов, тушеных овощей, фрикаделек, кефира, ацидофилина.

Если строго соблюдать диету и все назначения врача, то через семь-десять дней болезнь пройдет. Однако контрольные анализы все-таки придется сдать.

Отправляясь на все лето на дачу или в отпуск на юг, можно на случай кишечных инфекций

загодя приготовить напиток из зеленого чая, рецепт которого рекомендуют фитотерапевты.

Сто граммов зеленого чая залейте двумя литрами воды. Дайте настояться 20-30 минут, затем кипятите один час, периодически помешивая. Сняв отвар с огня, отфильтруйте его через два слоя марли. Оставшуюся гущу снова залейте литром воды, прокипятите 40 минут и тоже отфильтруйте. После этого оба отвара соедините, разлейте по бутылкам и пропастеризуйте.

Такой напиток можно хранить длительное время. Принимать его следует по 1-2 столовых ложки три-четыре раза в день за 20 минут до еды. Детям

до одного года - по 1-2 чайных ложки, а старше - по десертной. При этом не исключается общепринятый комплекс лечебных мероприятий, указанных выше.

Те люди, у которых организм неустойчив к кишечным инфекциям, должны в целях профилактики побольше есть чеснока, лука, различной зелени - петрушки, укропа, кинзы, черемши, а также овощей и фруктов, богатых витаминами.

И не забывать, к чему приводят плохо вымытые овощи и фрукты, а также грязные руки.

Беседу вела  
Евгения ПЕНОВА.

## Зеленая аптека

**Благотворное воздействие оказывают растительные лекарственные средства при различных заболеваниях. При этом надо знать, что:**

- Слабительное действие оказывают: алоэ, черемуха, льняное семя, ревеня, календула, роза.
- Повышают аппетит: белая полынь, желтая горечавка, ромашка, кориандр, тмин, одуванчик, тысячелистник, полынь.
- Сердечно-сосудистые средства: наперстянка, ландыш, омела, олеандр, боярышник.
- Отхаркивающие средства: анис, укроп, волошский укроп (фенхель), майоран садовый, просвирник (мальва), примула, анютины глазки, тимьян.
- Успокаивающие средства: корень валерианы, манжетка, мать-и-мачеха, хмель, лаванда.
- Очищающие кровь: очанка, манжетка, подорожник ланцетный, трава циннии.
- Мочегонное действие оказывают: арника, фасоль, бузина, одуванчик, можжевельник.
- Спазмолитические средства: петрушка, волошский укроп (фенхель), лаванда, донник, красавка.
- Богаты витаминами: акация, артишок, крапива, шиповник, зверобой, морковь, петрушка, конский каштан.

Фитотерапия хорошо дополняет другие формы лечения.

Собран  
Анатолий САФОНОВ.



ответствующие органы и части тела. Очень часто дети и даже взрослые при недомогании или в состоянии растерянности непроизвольно крутят, потирают или тянут мочки ушей, как бы делая себе массаж.

Несколько наиболее эффективных способов самомассажа ушей предлагает доктор **Валентина Смирнова**.

1. Загибание вперед ушных раковин. Поместите обе руки за уши; загнув уши, с силой прижмите их к голове. Следует выполнить 5-7 таких движений.

2. Захватите мочки ушей указательным и большим пальцами и оттягивайте их вниз. Число движений должно соответствовать возрасту. Чем старше человек, тем с меньшей интенсивностью надо выполнять это упражнение.

3. Ладони положите на уши и выполняйте легкие, растирающие и поглаживающие движения.

4. Массаж противозавитка, соответствующего зоне позвоночника. Указательным пальцем с силой массируйте ухо по всей длине.

5. Массаж слухового отверстия и козелка кончиком указательного или среднего пальца поглаживающими и растирающими движениями.

6. Упражнение для улучшения слуха. Ладони накладываются на уши и делаются пружинящие движения, чтобы образовалась воздушная подушка. Движения повторяются 3-6 раз.

7. Растирание за ухом соцевидного отростка. Указательным и средним пальцами делайте поглаживающие и растирающие движения.

После массажа возможно ощущение тепла и даже жара в ушах. Значит, массаж выполнен правильно.

Ополаскивание холодной водой области вокруг ушей тоже можно отнести к оздоровительному массажу. Это хорошая профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта и остеохондроза. Массаж можно делать один или два раза в день. В общем, заболело ухо!

зентерией?

- По незначительному повышению температуры, отсутствию аппетита, бледности, боли в животе - больше слева. При этом ни в коем случае нельзя класть грелку. Кроме того, стул бывает с незначительной

Если строго соблюдать диету и все назначения врача, то через семь-десять дней болезнь пройдет. Однако контрольные анализы все-таки придется сдать.

Отправляясь на все лето на дачу или в отпуск на юг, можно на случай кишечных инфекций

средства: пастеризованная томатная паста, олеандр, боярышник. - Отхаркивающие средства: анис, укроп, волошский укроп (фенхель), майоран садовый, просвирник (мальва), примула, анютины глазки, тимьян.

- Успокаивающие средства: корень валерианы, манжетка,

- Богаты витаминами: артишок, крапива, шиповник, зверобой, морковь, петрушка, конский каштан.

Фитотерапия хорошо дополняет другие формы лечения.

**Собрал Анатолий САФОНОВ.**

# ЧТОБЫ СОК ВАМ ПОМОГ

*Соки любят, наверное, все. Но далеко не всем известно, что правильное употребление соков способствует избавлению от множества недугов.*

Королем соков считается морковный. Богатство каротина способствует ускорению роста. Поэтому он рекомендуется детям, особенно отстающим в физическом развитии. К тому же он улучшает обмен веществ.

Тем, кто страдает заболеваниями щитовидной железы и недостатком йода, следует знать, что очень богат этим элементом свекольный сок. К тому же в нем много магния, способствующего нормализации сна, он снимает нервное напряжение при перегрузках и стрессах. Пить свекольный сок лучше вечером, причем готовить его можно как из корнеплодов, так и из молодой ботвы. Хорошо комбинировать его с морковным в пропорции 1:4.

Сок петрушки содержит много витаминов А и С. Поэтому его вместе с морковным (в соотношении 1:3) рекомендуют при повышенной нагрузке на глаза. К тому же сок улучшает дыхание, сердечную деятельность. Но вот пить его следует не более одной столовой ложки в день.

Сок сельдерея издавна считался источником силы. После его употребления поднимается общий тонус, улучшается аппетит, также это прекрасное мочегонное и слабительное средство. Сок помогает при нарушении обмена веществ, коррекции веса. Особенно он полезен при

жаркой погоде. Принимать его лучше по 1-2 чайных ложки три раза в день за полчаса до еды.



Томатный сок стимулирует работу кишечника, нормализует образование желудочного сока и укрепляет сердце. По содержанию аскорбиновой кислоты он не уступает цитрусовым. стакан этого сока обеспечивает суточную по-

требность человека в витаминах А и С.

Огуречный сок - хорошее мочегонное средство. Также укрепляет сердце и сосуды. Связано это с тем, что он очень богат калием. Рекомендуется при больших физических нагрузках. Огуречный сок улучшает аппетит, сохраняет свежесть и тонус кожи и успокаивает нервную систему. В сутки можно употреблять до 100 мг чистого огуречного сока. Его действие усилится при комбинации с другими соками, например черносмородиновым, яблочным, грейпфрутовым (2:2:1:1).

Яблочный сок способствует нормализации обмена веществ и восстановлению организма после физических нагрузок. Полезен спортсменам, занимающимся бегом. Насыщенность калием, натрием и кальцием укрепляет сердечно-сосудистую систему, железо и марганец способствуют кроветворению.

Сок винограда обладает тонизирующим, бактерицидным, потогонным, отхаркивающим и общеукрепляющим действием. Он уменьшает содержание холестерина в крови, снижает артериальное давление. Пить сок нужно за час до еды три раза в день. Начинать лучше с полустакана, а через 1-1,5 месяца увеличить до двух стаканов за прием.

**Влада АЛИНИНА,**  
диетолог.



# МЫШЦЫ НАДО ПОДТЯНУТЬ

## Комплекс послеродовой гимнастики

Предлагаемый комплекс упражнений убивает сразу нескольких "зайцев": подтягивает мышцы бедер, живота и ягодиц, улучшает подвижность суставов позвоночника, положительно влияет на среднегрудной отдел спины.

Впрочем, приступим, особенно не раздумывая над специальными терминами: главное - ваши действия должны быть энергичными и упругими. Поскольку зарядка предполагает известное напряжение, одежда не должна стеснять движения. Открытый топ - то, что надо.

Особенно следует обратить внимание на этот комплекс тем, кто после родов нашел у себя кое-где излишки.

**Упражнение 1.** Стойте ровно и прямо, ноги на ширине плеч (фото 1). Руки вверх - глубокий вдох. Из этого положения (фото 2) сделайте три пружинистых наклона вниз - не дыша! Поднимитесь, опустите руки, одновременно сделайте выдох. Повторите 10-20 раз.

**Упражнение 2.** Лягте, руки за голову (фото 3). Ноги вместе. Поднимите корпус, наклонитесь к ногам - 40 раз (это не опечатка!). После прямыми ногами постарайтесь 10 раз коснуться пола за головой (фото 4).

**Упражнение 3.** Сядьте на пол. Ворочайтесь с боку на бок, напрягая ягодицы и мышцы бедер и живота (фото 5). Повторите 10 раз.

**Упражнение 4.** Сядьте на пол на колени, ягодицами обопритесь на пятки. Отдохнули? Разведите руки в стороны и начинайте переносить "пятую точку" поочередно влево и вправо от пяток, стараясь сесть на пол (фото 6). Это упражнение хорошо тренирует прямые мышцы бедра и косые мышцы живота. Повторите 10 раз как минимум!

**Упражнение 5.** Наклоны из положения стоя на коленях (фото 7). Прогнитесь, опираясь руками об пол, голова откинута назад. Наклоняясь, не касайтесь лбом пола, только опускайте голову и выгибайте спину (фото 8). Попробуйте сделать это раз 50. Выбирайте - или дряблые мышцы, или стройность!

После, чтобы дать отдых позвоночнику, возвратитесь в исходное положение, как на фото 3. Можете послушать любимую пластинку - отдых вы заслужили.

Подготовила Ольга НОВАКОВСКАЯ.



1

2



3

4









# БЕСПРОИГРЫШНЫЙ ДУЭТ

Строгий черный и нарядный белый в сочетании создают эффект неповторимо яркой, нарядной одежды.

Классический "дуэт" на протяжении уже многих лет является одним из любимых сочетаний модельеров, с помощью которого им всегда удается привлечь внимание модниц к

своим коллекциям. Используйте преимущество, которое дает это эффектное и всегда уместное соединение. Не бойтесь сочетать черное с белым - эта пара прекрасно подходит для делового костюма, для вечернего наряда, для спортивных и домашних комплектов.











# СЕМЬ ЦВЕТОВ БИСЕРОМ

Издавна на Руси одним из элементов народного костюма был гердан - шейное украшение из бисера в виде плоской ажурной или тканой узорной ленты. Концы этой ленты внизу соединяются в кулон с бахромой или бисерными подвесками. А сегодня яркие этнографические узоры гердана хорошо сочетаются с молодежным стилем.

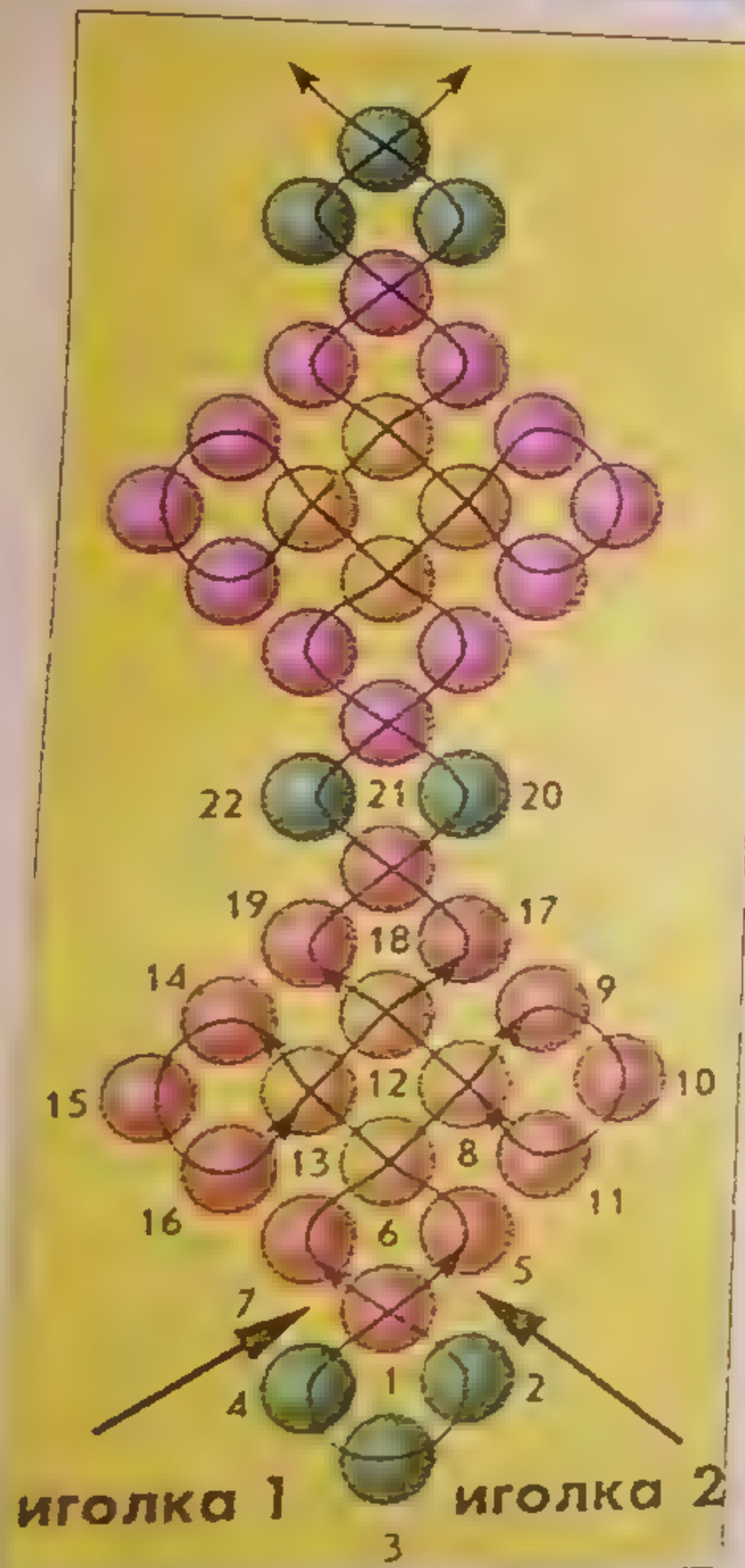


Рис. 1

Прежде чем начать работу, нужно освоить несколько технических приемов. Мы уже познакомили наших читателей с техникой плетения цепочки "в крестик". А для того чтобы сделать гердан, нужно освоить плетение "в крестик с ромбами".

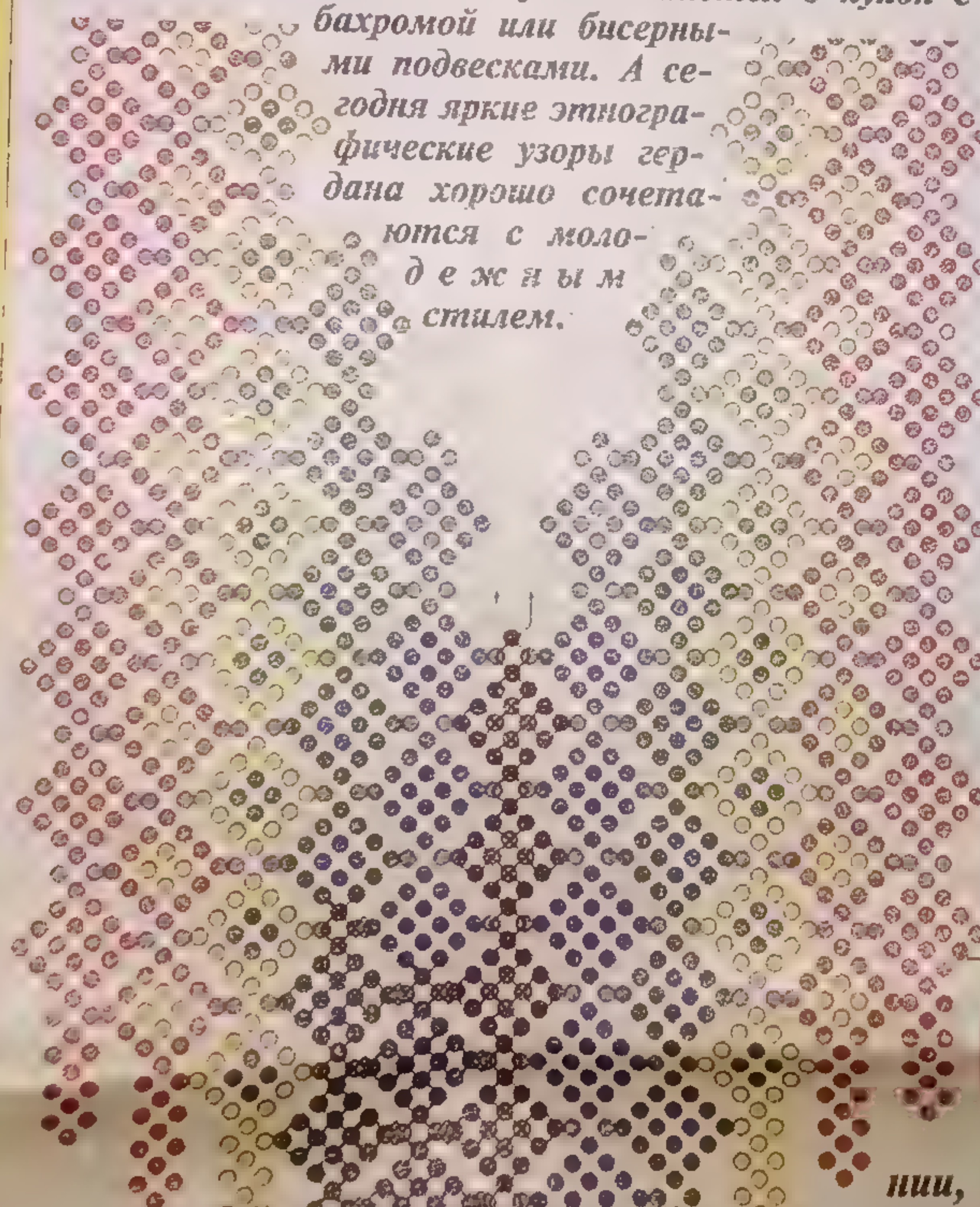


Рис. 2



## СВЕТОПРЕСТАВЛЕНИЕ

Вы оказываетесь в плохо освещенном помещении, и глаза быстро устают, а окружающий мир воспринимается не совсем в радостных тонах. Сущим



мили наши читатели с техникой плетения цепочки "в крестик". А для того чтобы сделать гердан, нужно освоить плетение цепочки "в крестик с ромбами".

1. Наберите на нить с двумя иглами 4 бисерины и опустите их на середину нити.

Войдите второй иглой в бисерину 1 слева направо, чтобы она приняла горизонтальное положение. Получится первое звено цепочки (рис. 1).

2. Правой иглой наберите 5-ю и 6-ю, левой - 7-ю бисерины.

Войдите левой иглой в 6-ю бисерину слева направо. Получится второе звено цепочки.

3. Правой иглой наберите 8, 9, 10, 11-ю бисерины. Войдите снизу вверх в 8-ю бисерину и наберите 12-ю. Получится звено цепочки с правой стороны.

4.левой иглой наберите 13, 14, 15, 16-ю бисерины. Войдите в 13-ю бисерину снизу вверх, затем в набранную правой иглой 12-ю бисерину - слева направо. 12-я бисерина примет горизонтальное положение.

5. Правой иглой наберите 17-ю и 18-ю бисерины, левой - 19-ю бисерину, затем войдите в 18-ю. Получится большой ромб, состоящий из четырех маленьких.

Плетение гердана нужно начинать с середины кулона по схеме (рис. 2).

1. Сплетите бисером фиолетового цвета цепочку "в крестик" из 15 звеньев (рис. 3). Это будет подвеска средней части кулона. Далее

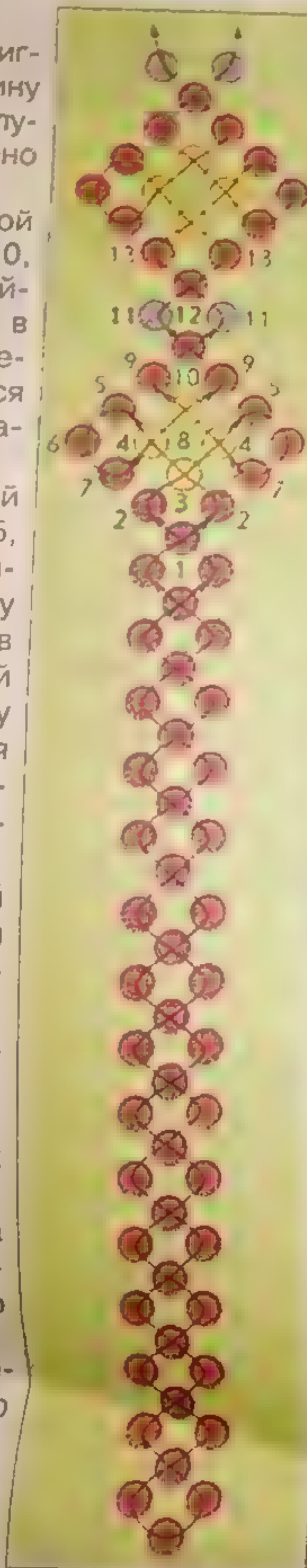


Рис. 3

Рис. 2

плетите цепочку из 5 ромбов по уже известной схеме (рис. 1). В центре каждого ромба - 4 желтые прозрачные бисерины

Все последующие цепочки гердана начинайте с подвесок из 15 звеньев цепочки "в крестик", приплетая к ним затем цепочки из ромбов

2. Слева и справа от фиолетовой цепочки сплетите цепочки из 6 ромбов голубого цвета с фиолетовой серединой.

При плетении голубых цепочек соединяйте их по схеме (рис. 2) с фиолетовой цепочкой

3. Слева и справа от голубых цепочек сплетите цепочки из 7 ромбов зеленого цвета с голубой серединкой. При плетении соединяйте их по схеме с голубыми цепочками

4. Вслед за зелеными сплетите желтые цепочки с зеленой серединками, далее оранжевые с желтыми серединками и красные цепочки с оранжевыми серединками. При плетении соединяйте цепочки по схеме. Это будет лента гердана. Длина ее может быть произвольной. Она зависит от того, какой длины гердан вы хотите сплести.

5. Завершите ленту подвесками из 15 звеньев и соедините с кулоном с противоположной стороны.

**Людмила МАРКМАН,**  
преподаватель  
бисероплетения.

# СВЕТОПРЕСТВЛЕНИЕ

Вы оказываетесь в плохо освещенном помещении, и глаза быстро устают, а окружающий мир воспринимается не совсем в радостных тонах. Слишком яркий свет тоже вызывает неприятные ощущения. Где же найти золотую середину? Опираясь на рекомендации окулистов и специалистов по освещению, французский журнал "Иси Пари" дает следующие советы.

Главное правило очень простое: если на глаз ложится дополнительная нагрузка при чтении или шитье, то необходимо, чтобы в комнате были два источника искусственного освещения. К потолку должна быть подвешена большая люстра, а там, где вы читаете или шьете, следует установить лампу с не столь сильным освещением.

В столовой или гостиной, где вы проводите большую часть своего времени, собираясь всей семьей, освещение не должно быть ярким. А в ванной комнате и в кухне обычные лампочки должны сочетаться с неоновым светом. Для спальни больше всего подходит люстра с нежным освещением и бра у изголовья кровати.

Особый разговор о детских комнатах. У детей, не достигших семилетнего возраста, глаза еще не так быстро приспосабливаются к яркому свету. Поэтому для малышей лучше всего подходят лампочки по 40-60 ватт. Причем свет ни в коем случае не должен бить им в глаза. И конечно же надо всегда держать наготове ночничок, чтобы детям не было страшно ночью. Для школьных занятий больше всего подходит лампочка в 75 ватт.

Теперь перейдем к разговору о том, какие лучше использовать лампы: неоновые, накаливания или галогенные. Одни утверждают, что неоновые лампы

опасны для здоровья, а другие говорят, что галогенные излучают что-то опасное. Но это не так. Неоновые или флюоресцентные лампы испускают достаточное количество ультрафиолетовых лучей. Но они не опасны для глаз. Единственная проблема заключается в том, что, когда прекращается срок их действия,



они начинают "моргать". А это не совсем приятно для зрения.

Обычные лампочки накаливания излучают теплый свет с красно-оранжевым излучением. Они идеальны для зрения потому, что глаза не устают от них. Однако лучше, чтобы они были матовыми, ибо тогда меньше слепят. Если вам не нравится, как освещается комната неоновым светом, поставьте в углу помещения осветительный прибор с обычной лампочкой накаливания. Именно благодаря ей снижается эффект ощущения того, что комната освещается холодным светом.

Ну а теперь вам остается пройтись по квартире и посмотреть, какие в ней установлены

осветительные приборы. И помните, что спальня, столовая, детская комнаты, а также кухня и ванная освещаются по-разному.

Надо еще опровергнуть некоторые слухи. Одни, например, считают, что вредно читать в темноте. Нет, зрительный аппарат от этого не страдает. Просто глаза быстрее устают при чтении текста. Не опасны и видеоигры, просто следите, чтобы через каждые тридцать минут дети делали перерыв. Если ребенок действительно начинает плохо видеть, то, значит, ухудшение зрения произошло еще до того, как он стал увлекаться видеоиграми. Зато освещение влияет на настроение людей. Поэтому освещение в желтых и красных тонах больше подходит, когда вы что-то шьете или мастерите. Холодное же освещение в синих или зеленых оттенках необходимо тем, кто занимается умственным трудом. Ну а расслабляться надо при сочетании холодного и теплого освещения.

Перевод с французского  
Никиты ШЕВЦОВА.







## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

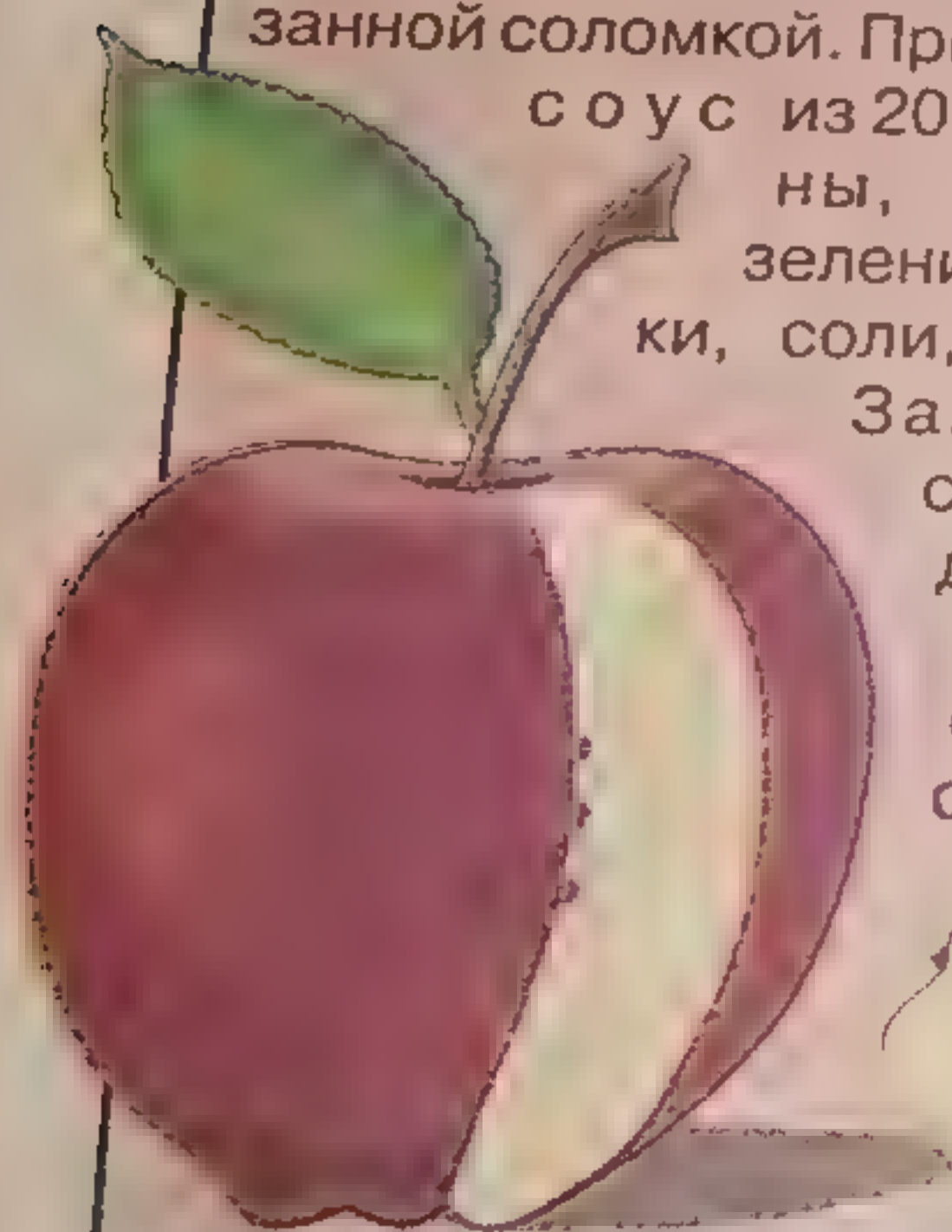
# ЯБЛОКИ НА СТОЛЕ

### САЛАТ "РАДОСТЬ"

2 больших кислых яблока разрежьте на 4 части. Удалите сердцевинки и нарежьте тонкими дольками. Смешайте яблоки и 350 г квашеной капусты, добавьте 200 г ветчины, нарезанной соломкой. Приготовьте соус из 200 г сметаны, резаной зелени петрушки, соли, сахара.

Заправьте салат и дайте ему настояться.

Заправьте салат и дайте ему настояться.



### РЫБА НА ЯБЛОЧНОЙ ПОДУШКЕ

Очистите 4 яблока, нарежьте тонкими дольками и ровным слоем уложите на блюдо.

Отварите 500 г рыбы, остудите ее, освободите от костей и нарежьте мелкими кусочками. Уложите рыбу на яблоки, залейте стаканом майонеза и посыпьте зеленью.

### ЯБЛОЧНАЯ ГОРЧИЦА

Запеките в духовке 3 кислых яблока и протрите их через сито.

На 3 столовые ложки сухой горчицы положите 4 столовые ложки яблочного пюре. Хорошенько перемешайте и добавьте 2 столовые ложки сахара, немного уксуса и соли по вкусу. Перемешайте.

Горчица будет готова через 2-3 дня.

### ЯБЛОЧНЫЕ ОЛАДЫ

Хорошенько разотрите яйцо с 3 столовыми ложками сахара. Добавьте столовую ложку растопленного масла. Третью палочку дрожжей растворите в теплой воде и влейте в яичную массу. Все размешайте и всыпьте 300 г муки. Замесите тесто. Когда оно увеличится в 2 раза, добавьте в него мелко нарезанные дольки яблок.

Оладьи жарьте в растительном масле. Подавая на стол, посыпьте сахарной пудрой и корицей.

### ЯБЛОЧНЫЙ ЗЕФИР

Соедините 400 г яблочного пюре, 400 г сахара и 3 белка.

Взбейте миксером в пену. Разложите по маленьким формочкам из пергамента и выпекайте в духовке на противне на слабом огне.

Зефир хорошо подавать с молоком.

### ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ "КО ДНЮ РОЖДЕНИЯ"

400 г муки соедините с двумя чайными ложками разрыхлителя. Всыпьте 200 г сахара. Добавьте яйцо, 150 г размягченного маргарина и 2 столовые ложки молока. Замесите тесто. Если оно получится суховато, можно добавить немного холодной воды.

Слепите из теста шар и положите его в холодильник на 30 минут.

Нарежьте дольками 1 кг яб-

лок. Добавьте полстакана изюма, полстакана орехов, 4 столовые ложки сахара и пол чайной ложки корицы.

Примерно две трети теста аккуратно раскатайте в круг толщиной в 1 см. Тесто выложите в форму, слегка приподняв края. Сверху распределите яблочную начинку. Оставшееся тесто также раскатайте в круг и накройте им пирог. Края теста тщательно защипите. Это можно делать с помощью вилки. Сверху пирог посыпьте сахаром и орехами, разложите кусочки сливочного масла.

Выпекайте в духовке на среднем огне 60-70 минут.

**Вероника  
НОВОСЕЛЬЦЕВА.**  
г. Новочеркасск  
Ростовской области.

### РЕПА ФАРШИРОВАННАЯ

Очищенную репу поварите в подсоленной воде 15-20 минут. Немного остудите и чайной ложкой выньте сердцевину, не повредив доньшко и стенки. Сердцевину мелко порежьте, соедините с густо сваренной манной кашей и тертым яблоком. Посолите и добавьте немного сахарного песка. Приготовленной смесью нафаршируйте репу. Подготовленные таким образом корнеплоды уложите в сковородку, посыпьте мукой, смажьте маслом. За-

# ЛЕТНИЕ ИЗЫСКИ

Популярная певица **Балерия ЛЕСОВСКАЯ** рассказывает читателям "Друга дома" о своих любимых летних блюдах.

### ФАРШИРОВАННЫЕ БАНАНЫ

Возьмите бананы, очистите, разрежьте вдоль, вырежьте сердцевину. Если есть какие-то ягоды вроде черешни, вишни, надо вынуть косточки, мелко нарезать и перемешать с вырезанными серединками бананов. Все это положите обратно в разрезанные дольки бананов. Сверху можно по-

определенной последовательности: 2 яйца, пол чайной ложки негашеной соды, банка сгущенки, 2 стакана муки. Тесто должно быть жидким.

Для начинки через мясорубку пропустите 2 апельсина вместе с цедрой, предварительно вынув косточки. Добавьте стакан сахара. Противень обсыпьте мукой и вылейте тесто.

Печь надо буквально 3-4 минуты.





много сахарного песка. Приготовленной смесью нафаршируйте репу. Подготовленные таким образом корнеплоды уложите в сковородку, посыпьте сухарями, смажьте маслом. Запекайте в духовке 10-15 минут.

Фарш может быть самым разным: рис с грибами, творог, яблоки с изюмом и орехами, овощная смесь из моркови, лука, помидоров, петрушки и сельдерея.

## ПРОСТО ПАРЕН, РЕПА

### РЕПА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-КРЕСТЬЯНСКИ

Полстакана просеянной муки смешайте с таким же количеством предварительно замоченной пшеничной крупы. Добавьте немного воды, сырое яйцо и замесите тесто. Отбейте его и раскатайте.

3-4 средние репы очистите и натрите на терке, слегка подсолите. Затем закатайте в подготовленное тесто и запекайте в горячей духовке 15-20 минут.

Готовое блюдо полейте растительным маслом или приправьте пассерованным луком.

### ПЮРЕ ИЗ РЕПЫ

Репу очистите и отварите до полной готовности. Слейте воду и тщательно растолките. В массу добавьте молоко или сливки, сырое яйцо, немного сливочного масла и сухарей. Посолите по вкусу и все хорошенько взбейте.

Уложите пюре на порционные сковороды или блюда, смажьте сметаной и запекайте в духовке минут 10.

### РЕПА ВАРЕНО-ПЕЧЕНАЯ

Репу тщательно вымойте и, не очищая, отварите в подсоленной воде до полуготовности. Затем разрежьте на дольки и запекайте в духовке 15-20 минут. На стол репу подавайте горячей с маслом.

Леонид НАЗАРОВ. Ижевск.

режьте вдоль, вырежьте сердцевину. Если есть какие-то ягоды вроде черешни, вишни, надо вынуть косточки, мелко нарезать и перемешать с вырезанными серединками бананов. Все это положите обратно в разрезанные дольки бананов. Сверху можно полить взбитыми сливками. То же самое можно сделать с дыней.

### МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Вам понадобится на одну порцию 50 г клубники, 50 г мороженого, стакан молока. Все это взбейте миксером. Край стакана можно украсить долькой лимона или клубничкой.

### ИЗ ГОТОВЫХ КОРЖЕЙ

На рынке продаются вафельные или бисквитные коржи. Возьмите эти коржи и, чтобы торт из них казался выше, проложите их разрезанными бананами или другими фруктами, не забыв предварительно промазать сгущенкой с карамелью. Этой же сгущенкой залейте сверху, присыпать какао или шоколадом, украсить сливками.

### РУЛЕТ

Все компоненты надо взбивать в

банке сгущенки, 2 стакана муки. Тесто должно быть жидким.

Для начинки через мясорубку пропустите 2 апельсина вместе с цедрой, предварительно вынув косточки. Добавьте стакан сахара. Противень обсыпьте мукой и вылейте тесто.

Печь надо буквально 3-4 минуты. Как только корж покроется корочкой, тут же выньте, быстро промажьте начинкой и скрутите, пока он горячий. Сверху густо обсыпьте сахарной пудрой.

Если нет апельсинов, можно заменить их лимонами или, на крайний случай, вареньем. А если рулет еще и постоит ночь, пропитается начинкой, то вы вообще будете готовить его каждый день.

### ДОЛМА

В виноградные листья заверните фарш, приготовленный как на голубцы (с рисом, луком, приправами), положите на сковороду с небольшим количеством масла и воды и жарьте буквально минут пятнадцать. Если есть время, листья можно немного подержать в теплой воде, чтобы они стали мягче. Подавать можно с майонезом, чесночным соусом или со сметаной.

## САЛЕННУЮ ЗАХОТЕЛОСЬ

### ТОРТ "МЕДОВЫЙ"

Вам потребуется 250 г размягченного сливочного масла или маргарина, стакан сахара, столовая ложка меда, 2 яйца, 2 стакана муки и чайная ложка соды, гашенной уксусом.

Из всех этих продуктов замесите не слишком густое тесто. Разделите его на 2 части и испеките в духовке 2 коржа.

Приготовьте крем. Смешайте полтора стакана свежей густой сметаны и полстакана сахара. Промажьте коржи кремом, посыпьте сверху крошками и обязательно дайте тарту постоять.

### МОРКОВНЫЙ БИСКВИТ

Приготовьте тесто из 200 г маргарина, 2 яиц, стакана сахара, полутора стаканов муки. Добавьте пол чайной ложки соды, гашенной уксусом, и ста-

кан мелко натертой моркови. Тесто должно получиться жидкое.

Выпекайте его в форме в негорячей духовке минут 20-25.

### ОРЕХОВЫЕ ПАЛОЧКИ

Возьмите 350 г муки, стакан сахара, 2 яйца, полторы столовые ложки молока, полторы столовые ложки кефира, полторы столовые ложки маргарина, полторы столовые ложки растительного масла, пол чайной ложки соды, гашенной уксусом, и 250 г очищенного, обжаренного и измельченного арахиса.

Все перемешайте. Тесто раскатайте в пласт толщиной в 1 см и нарежьте полосками 1,5х10 см.

Уложите их на противень, смазанный маслом, и выпекайте в духовке до готовности.

Без орехов получается тоже вкусно - хрустящее печенье.

### ШОКОЛАДНАЯ ПАСТА

Подогрейте литр молока и в горячее добавьте 2 стакана сахара, 200 г прокаленной на сковороде муки и 200 г сливочного масла или маргарина, 50 г какао, ванилин на кончике чайной ложки. Тщательно все перемешайте и прокипятите 5 минут, не переставая помешивать.

Готовую пасту разложите по баночкам и храните в холодильнике.

### ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

Взбейте 5 яиц и стакан сахара. Добавьте чайную ложку соды, гашенной уксусом, и стакан муки. Все перемешайте.

2-3 средних яблока, вырезав сердцевинки, нарежьте дольками и уложите в смазанную жиром форму, залейте тестом и выпекайте в негорячей духовке на среднем огне.

Алина МЕЦЛЕР. Барнаул.



Возьмите 3,5 кг помидоров, 5-6 стручков сладкого красного перца, 3 горошины горького. Пропустите все через мясорубку и сложите в большую кастрюлю. Добавьте стакан сахара, 2 столовые ложки соли, 10 горошин душистого перца, 10 штук гвоздики, пол столовой

## ФИРМЕННЫЙ КЕТЧУП

ложки корицы. На медленном огне тушите 2 часа. Затем добавьте измельченную головку чеснока, столовую ложку уксуса и потомите еще 15 минут.

Готовый соус разложите в простерилизованные банки и закатайте крышками. Банки переверните вверх дном и укройте чем-нибудь теплым.

Храните в прохладном месте и кушайте на здоровье.

Алевтина ДАНИЛЬЧЕНКО.  
Новосибирск.



## ЖЕЛЕ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

Чуть недозрелые ягоды вымойте вместе с кисточками. Затем просушите полотенцем, оборвите ягоды со стебельков и, размяв толкушкой, отожмите сок. Добавьте сахар из расчета стакан с третьей песку на стакан сока. Размешайте сахар до полного растворения и разлейте сок по баночкам. Накройте их пергаментом, пленкой или фольгой. Банки должны быть чистыми и сухими. Первые 2-3 дня храните их в холодильнике, потом можно и при комнатной температуре.

## ЯГОДНЫЙ ПИР

### СМОРОДИНА В СОБСТВЕННОМ СОКУ

Красную или черную смородину очистите, промойте и обсушите. Разложите в чистые банки "до плечиков", слегка пересыпая сахаром. На литровую банку ягод идет 4-5 чайных ложек сахара. При желании можно положить и больше. Накройте банки крышками и стерилизуйте 15 минут. Затем банки закатайте.

### ПОВИДЛО ИЗ СМОРОДИНЫ

Вам потребуется 5 кг пюре из ягод спелой смородины и 3 кг сахара.

Подготовленные ягоды смородины раздавите и протрите через сито. Добавьте сахар и варите на сильном огне, помешивая. Готовое повидло разложите в стерилизованные банки и закатайте.

Любовь ХАРЧЕНКО,  
пос. Дальний  
Алтайского края.



### ТАРТИНКИ С СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ

Обжаренные ломтики белого хлеба намажьте сливочным маслом и слегка горчицей. На каждый ломтик положите по кусочку ветчины, сыра и помидора. Посыпьте перцем и пять минут запекайте в духовке. Как только сыр начнет плавиться, бутерброды готовы.

### ТАРТИНКИ С СЫРОМ И ЯБЛОКАМИ

Ломтики белого хлеба намажьте маслом. Сверху положите тонко нарезанные дольки яблока и сыр. Запекайте в духовке, пока сыр не начнет плавиться. Сверху посыпьте толчеными орехами.

### БУТЕРБРОДЫ С ФАНТАЗИЕЙ

1. Батон белого хлеба нарежьте и обжарьте в растительном масле. Ломтики натрите с двух сторон чесноком и сверху смажьте майонезом. Посыпьте натертым на терке крутым яйцом и уложите 1-2 шпротины и дольку помидора или огурца.

2. Батон нарежьте, но обжаривать не надо. Приготовьте смесь из 2-3 яиц, мелко нарезанного лука и натертого на терке сыра. Посолите по вкусу, перемешайте и намажьте батон. С двух сторон обжарьте на растительном масле, начиная обжаривать с сырной стороны.

### ОРИГИНАЛЬНЫЕ БУТЕРБРОДЫ

## ПОБУТЕРБРОДНИЧАЕМ

огня. Украсьте бутерброды зеленью и дольками огурца, помидора и перца.

### ГАМБУРГЕРЫ

Для начинки гамбургеров годится практически все, что есть в холодильнике: селедочка, крутые яйца, холодные фрикадельки или котлеты, оливки, овощи, соусы и пряности.

Булочки можно купить, но испечь самим вкуснее.

Булочки пекут большие и плоские, чтобы поместилось как можно больше начинки. Спешить не надо, дайте булочкам как следует расстояться, тогда и гамбургеры будут вкуснее.

На 10-12 порций возьмите 25 г маргарина, 250 г молока или воды, 25 г дрожжей, чайную ложку соли, чайную ложку сахара, 600-700 г муки, желативно мелкого и грубого помола поровну.

Для смазки: яйцо, 50 г зерен сезама или кунжута.

В растопленный маргарин добавьте молоко или воду. Разогрейте и теплым раствором залейте размельченные дрожжи, добавьте соль и сахар. Постепенно всыпьте муку и очень хорошо вымесите тесто. Оно должно быть эластичным, но не крутым. Накройте тесто полотенцем и оставьте на 30-45 минут, чтобы оно поднялось. Затем из теста сформируйте колбаску, порежьте и скатайте булочки. Подождите 30 минут, затем смажьте взбитым яйцом, обмакните в зерна сезама или кунжута.

Если нужны более плоские булочки, накройте их воценой бумагой и немного придавите сковородкой. Оставьте еще на 10-15 минут для расстойки и вы-

пекайте 7-8 минут при температуре 225 градусов.

Готовые булочки охладите на решетке, не накрывая.

### ГАМБУРГЕРЫ С КОТЛЕТАМИ

Традиционный рецепт. Заправьте булочки горчицей, кетчупом, листьями салата, помидорами, свежими и маринованными огурцами, колечками лука и толстым ломтиком сыра.

Из говяжьего фарша сформируйте одинаковые котлеты, обжарьте их и посыпьте специями. Для разнообразия в фарш можно добавить ветчину, лук-порей или грибы.

### С САЛАКОЙ

На 4 порции вам потребуются 4 зажаренные в панировке салаки, луковица.

Для соуса возьмите 100 г майонеза или густой сметаны, 50 г мелко нарезанных маринованных огурчиков, соль и перец.

Салаку уложите в гамбургер, намажьте соусом и украсьте колечками лука.

### С ЛИСТЬЯМИ САЛАТА

В гамбургер на листья салата уложите нарезанные дольками помидоры, лук и сладкий перец. Добавьте домашний сыр, перемешанный с мелко нарезанными маринованными огурчиками. Украсьте оливками или дольками чеснока.

### С КОЛБАСОЙ ИЛИ ЯЙЦОМ

Нарезанную тонкими ломтиками колбасу обжарьте с двух сторон. Зажарьте яйцо. Колбасу и глазунью теплыми закладывайте в гамбургер. Украсьте колечками сладкого цветного

### ПЕРЕЦ МАРИНОВАННЫЙ

Вам потребуется 2 кг перца. Разрежьте его вдоль пополам, очистите от семян и промойте. Подготовленный перец уложите в большую кастрюлю. Добавьте стакан уксуса, стакан растительного масла, 3 стакана воды, стакан сахара, 2 столовые ложки соли. Кипятите на слабом огне 15 минут. Затем в горячем виде переложите в горячие стерилизованные банки и закатайте.

### ПЕРЕЦ ЖАРЕННЫЙ МАРИНОВАННЫЙ

Перец очистите, промойте и разрежьте вдоль пополам. Обжарьте на растительном масле на слабом огне с двух сторон. Сложите в кастрюлю и накройте крышкой. Дайте перцу остыть и укладывайте его слоями в литровые банки, каждый слой пересыпая толченым чесноком. Приготовьте маринад, смешав из расчета на одну литровую банку столовую ложку соли, полстакана сахара и 50 г уксуса. Перец залейте маринадом и положите в каждую банку кусочек горького стручкового перца.

## ОСТРЫЙ ПЕРЧИК

### ПЕРЕЦ ПЕЧЕНЫЙ

Перец испеките в духовке, натерев его растительным маслом. Остудите и очистите от кожи и семян. Плотно уложите в банки, присыпая солью.

Возьмите 5 столовых ложек 9-процентного уксуса и залейте перец. Простерилизуйте банки: пол-литровые - 40 минут, литровые - 50 минут. Закатайте.



добавьте сыр и варите на сильном огне, помешивая. Готовое повидло разложите в стерилизованные банки и закатайте.

**Любовь ХАРЧЕНКО.**  
пос. Дальний  
Алтайского края.

\* \* \*

### СУП ИЗ МАЛИНЫ

Возьмите 500 г малины, 3 столовые ложки крахмала, стакан сахара, 1,6 л воды.

Отожмите сок из ягод, а отжимки варите 10 минут. Процедите и в отвар положите сахар. Доведите до кипения и влейте картофельный крахмал, разведенный холодной кипяченой водой. Доведите до кипения и влейте сок.

Суп заправьте свежими ягодами, отварным рисом. Подавайте на стол охлажденным со сметаной.

### МАЛИНА С МАННОЙ КАШЕЙ

Возьмите 200 г манки, 400 г малины.

Сварите густую кашу на молоке, добавив 2 столовые ложки сахара и соль по вкусу.

Третью каши уложите горкой в салатницу. Сверху - слой малины. Затем - оставшуюся кашу. Дайте каше остыть и на 2-3 часа поставьте в холодильник.

Готовую кашу выложите на тарелку, опрокинув салатницу.

### ПИРОГ С МАЛИНОЙ И ТВОРОГОМ

Вам потребуется 500 г творога, 1 кг малины, 10 яиц, 100 г сливочного масла, соль, сахар по вкусу.

Протрите творог вместе с 4 желтками, сваренными вкрутую. Добавьте сырые желтки, сахар, соль. Все перемешайте.

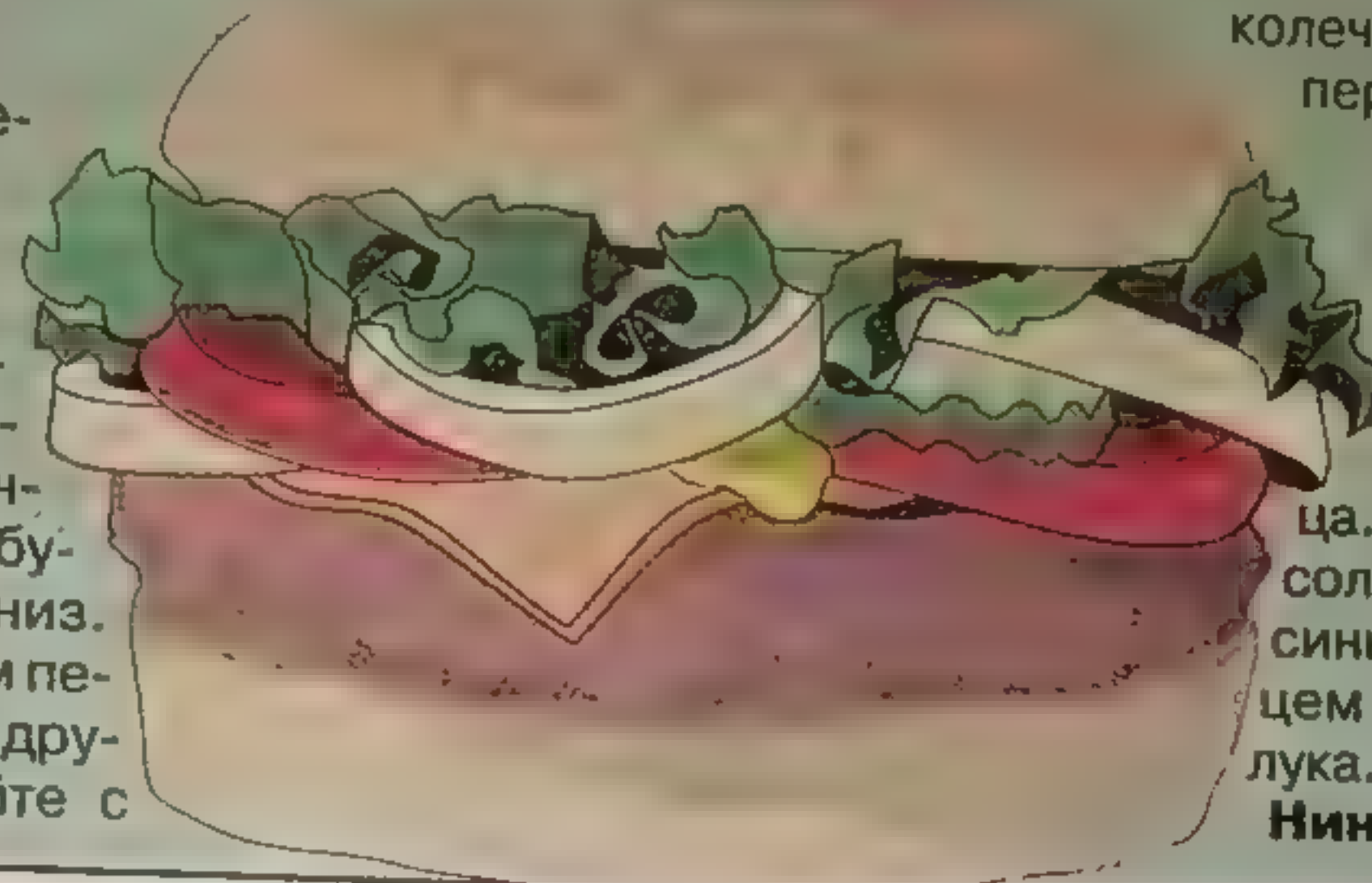
Теперь влейте взбитые белки. Творожную массу выложите на противень, сверху разложите малину и запекайте в духовке при температуре 220-230 градусов.

**Нина ФОМИНА.**  
г. Чапаевск  
Самарской области.

жаривать не надо. Приготовьте смесь из 2-3 яиц, мелко нарезанного лука и натертого на терке сыра. Посолите по вкусу, перемешайте и намажьте батон. С двух сторон обжарьте на растительном масле, начиная обжаривать с сырной стороны.

### ОРИГИНАЛЬНЫЕ БУТЕРБРОДЫ

Немного сырого свежего говяжьего фарша намажьте на кусочки белого хлеба, приправьте специями и посолите. В сковороде распустите немного сливочного масла и положите бутерброды фаршем вниз. Жарьте 2 минуты. Затем переверните, пожарьте с другой стороны и снимайте с



тем смажьте взбитым яйцом, обмакните в зерна сезама или кунжута.

Если нужны более плоские булочки, накройте их воощеной бумагой и немного придавите сковородкой. Оставьте еще на 10-15 минут для расстойки и вы-

пустите. Смажьте оливковым маслом или дольками чеснока.

### С КОЛБАСОЙ или ЯЙЦОМ

Нарезанную тонкими ломтиками колбасу обжарьте с двух сторон. Зажарьте яйцо. Колбасу и глазунью теплыми закладывайте в гамбургер. Украсьте колечками сладкого цветного перца.

### С ЛОСОСЕМ

Нижнюю половинку булочки смажьте домашним сыром с добавлением хрена или перца. Затем положите ломтики соленой или копченой лосося. Посыпьте черным перцем и украсьте колечками лука.

**Нина НИКИТИНА.** Москва.

### АРБУЗ В БАНКЕ

Подходит пора арбузов. Я предлагаю оригинальный способ их заготовки. Получается не хуже свежих.

Спелые и вымытые арбузы порежьте на куски, чтобы прошли в банки. Банку предварительно ошпарьте кипятком. На одну трехлитровую банку возьмите 2 столовые ложки сахара, столовую ложку соли, лимонную кислоту на кончике ножа, 3 таблетки аспирина. Заливайте банку кипятком и закручивайте. До остывания накройте чем-нибудь теплым.

### ДЕСЕРТ ФРУКТОВЫЙ "БЛАЖЕНСТВО"

Вам потребуются разные фрукты, но обязательно с добавлением цитрусовых. Например: яблоки, груши, апельсины, абрикосы, сливы, бананы, дыня, ананас, персики. Порежь-

те крупными кубиками и поставьте на холод. Примерно за 3 часа до подачи на стол залейте фрукты шампанским. Разложите их по высоким стеклянным бокалам, украсьте взбитым с сахаром белком, рублеными орехами и зернами граната.

### РОСТОВСКАЯ ЧЕРНАЯ ИКРА

Свежие грибы натрите на крупной терке. На сковороде раскалите растительное масло с солью. Грибы обжарьте и разложите по пластмассовым баночкам. Можно использовать упаковки из-под "Рамы". Храните их в морозильнике. Зимой разогревайте на сковороде с добавлением масла и муки. Можно положить репчатый лук и душистый перец.

**Наталья МАСНЫХ.**  
пос. Средний Чир  
Ростовской области.

Срежьте стрелки с чеснока и порежьте небольшими кусочками.

Отварите их 2-3 минуты в подсоленной воде. Воду слейте, а стрелки обжарьте на растительном масле, добавив томат.

**Вера ТУЛУБИНСКАЯ.**  
Хутор Ново-Покровский,  
КБР.

### СЕЛЬДЕРЕЙ ПО-ИСПАНСКИ

Возьмите 2 средних корня сельдерея, полтора стакана крепкого мясного бульона, головку репчатого лука, 2 помидора, столовую ложку муки, четверть стакана мадеры или красного вина.

Промойте и очистите сельдерей. Нарежьте соломкой и потушите в мясном бульоне. Добавьте мелко нашинкованный лук, очищенные от кожи и порезанные дольками помидоры, муку, поджаренную до золотистого цвета, и вино.

### СЕЛЬДЕРЕЙ, ЖАРЕННЫЙ В КЛЯРЕ

Вам потребуется 2 крупных корня сельдерея примерно на 1 кг, соль, уксус по вкусу.

Для кляра - чуть больше полустакана молока, яйцо, 70 г муки, 200 г жира для жарки.

Сельдерей нарежьте ломтиками и 1-2 минуты тушите в небольшом количестве воды с солью и уксусом.

Из муки, молока и яйца приготовьте не очень жидкое тесто. Посолите. Кусочки сельдерея обваливайте в кляре, затем жарьте на сковороде.

**Лидия ЩЕРБАК.**  
г. Златоуст  
Челябинской области.

**УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КОММУНИКАЦИИ**  
www.unico.ru

- Подключение к ИНТЕРНЕТ
- Web - сайты в ИНТЕРНЕТ
- Выпуск газет и журналов в ИНТЕРНЕТ
- Прием рекламы в СМИ

м. "Пр. Вернадского", 138-0820

натерев его растительным маслом. Остудите и очистите от кожи и семян. Плотнo уложите в банки, присыпая солью.

Возьмите 5 столовых ложек 9-процентного уксуса и залейте перец. Простерилизуйте банки: пол-литровые - 40 минут, литровые - 50 минут. Закатайте.

### ПЕРЕЦ АРОМАТНЫЙ

Сладкий красный перец разрежьте на 4 части, почистите от семян и сердцевин. Уложите в кастрюлю и на 7-10 минут залейте кипятком. Затем разложите в стерилизованные банки и залейте кипящим маринадом.

Маринад приготовьте так. Смешайте литр воды, стакан сахара, стакан с четвертью уксуса и стакан растительного масла. Добавьте специи: лавровый лист, гвоздику, душистый перец.

Банки сразу закатайте.

### ЛЕЧО

Смешайте литр томатного сока, стакан уксуса, стакан сахара и стакан растительного масла. Добавьте столовую ложку соли.

50 крупных стручков сладкого перца промойте, очистите от семечек, нарежьте дольками и опустите в томатный соус.

Кипятите 10 минут. Затем выньте перец, разложите его по простерилизованным банкам, в каждую добавляя по 2 растертых зубчика чеснока, залейте маринадом и закатайте.

**Ольга МАРИНОВА.**  
г. Скопин  
Рязанской области.







Жаждающие похудеть - весьма соблазнительный объект для мошенников. Как только они их не завлекают! Сотни фирм расклеивают объявления по подъездам, украшая их сомнительного качества снимками на диво постройневших личностей. Зазывалы суют прохожим в руки листочки с приглашени-

## ВЫПЬЕШЬ - КОЗЛЕНОЧКОМ СТАНЕШЬ

ями на всякого рода презентации. Кто с напором пишет: "Дорого!", пусть, мол, знают - солидная организация, не дешево. Другие заманивают баснословно дешевыми ценами, порой даже предлагают бесплатную приманку. Несчастные тол-

да". Но разница все-таки есть. Дело в том, что этот продукт показан далеко не всем желающим сбросить вес. Ведь действие чаев для похудения основано на послабляющем эффекте. Для кого-то это, как говорится, то, что доктор прописал. А вот, например, беременным женщинам и кормящим матерям вовсе не нужно, даже вредно. Но фальсификаторам было жаль исключить из числа возможных покупателей такую большую группу, как будущие и настоящие мамочки. Они не только выбросили противопоказания, но даже специально для них вписали косвенную рекомендацию по приему чая.

Текст печатается на внутренней стороне крышки чайной коробочки. Не вскрыв ее, этого не увидишь. Есть и дру-

гие приметы подделки: цвет упаковки блеклый, картинка размыта, нет логотипа и реквизитов фирмы-изготовителя, вместо этого значится: "Изготовлено в Польше специально для фирмы "ННК", Н. Новгород. Россия"; срок "годности" фальшивки - около двух лет, даты проставлены типографским способом, а не нанесены в виде штампа, как на коробке оригинального чая (срок годности которого один год); номер партии также отпечатан типографским способом и всегда один и тот же.

Но уж если вам попался такой экземпляр, то, увидев на внутренней упаковке крышки надпись, что употребление чая

## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

*Я с женой удочерил двухмесячную девочку. Теперь жена говорит, что мы могли бы получить на нее пособие, которое выдается при рождении ребенка. Может ли это быть? И если да, то как велико это пособие?*

**Николай В. Москва.**

Ваша супруга права, вы действительно можете обратиться за получением единовременного пособия, которое выплачивается при рождении ребенка. Его размер равен пятнадцатикратному МРОТ (минимальному размеру оплаты труда), который был законодательно установлен на день рождения усыновленного вами ребенка. Но торопитесь - это пособие назначается только в том случае, когда за ним обратились не позднее шести месяцев со дня рождения младенца.

*Мне дают отпуск на поездку домой. Но как я, солдат, доеду до своей станции? Денег ведь у меня нет...*

**Владимир Д. г. Владимир.**

Получившему отпуск солдату полагается денежное содержание размером в один оклад, а проезд до места отпуска в плацкартном вагоне пассажирского поезда будет бесплатным. Вам также выдадут сухой паек (или пропутевые деньги) и суточные, которые, правда, сейчас составляют немногим больше 12 рублей.

*Боюсь, что в фирме темнят. Меня берут на работу с испытательным сроком в семь месяцев, но он, говорят мне, может быть еще и продлен. Правильно ли это с точки зрения закона?*

**Анна ТИМОФЕЕВА. Омск.**

Нет, разумеется. Испытательный срок при приеме на работу не может превышать трех и только в исключительных случаях шести месяцев, но никак не больше. Причем, заметьте, в этот срок не входят ни период временной нетрудоспособности, ни другие периоды отсутствия по уважительным причинам работника на своем рабочем месте.

*Имеют ли право дети на неприватизированную квартиру, которая осталась после смерти их отца - моего бывшего мужа?*

**Галина САПОЖНИКОВА. Мытищи Московской области.**

## Оставить можно только собственность

Наследовать можно только то имущество, которое на день смерти находилось в собственности наследодателя. А неприватизированная квартира в наследство не включается, ведь она не является собственностью вашего бывшего мужа и поэтому к его детям не перейдет.

*Мы с матерью живем в приватизированной ею квартире. Она мне ее завещала. Потом мы поссорились, и она переписала завещание на брата. Неужели он меня выселит, если мать, не дай Бог, умрет?*

**Ирина Р. Новгород.**

## Не ссорьтесь!

Родители могут составить завещание, по которому квартиру унаследует только один из детей. Но если вы прописаны в завещанной квартире, то уже приобрели право постоянного пользования жилым помещением как член семьи собственника (п. 1 ст. 292 ГК РФ). В этом качестве вы имеете право проживать в квартире и после смерти наследодателя, поскольку переход права собственности на жилое помещение к другому лицу (в данном случае к брату) не является основанием для прекращения права пользования этим помещением членов семьи предыдущего собственника.

*У нас с мужем есть приватизированная в совместную собственность квартира. Стоит ли написать завещание на детей или проще оставить все как есть?*

**Анна Ростова. Ставрополь.**

## Чтобы потом не спорили

В принципе завещание можно не писать, а поделить имущество поровну между детьми.





### Внизу подделка

стяжки, отчаявшиеся избавиться от лишних центнеров веса, бьются в их сетях, как мухи в паутине. И нет-нет да и попадают на яркую приманку.

Чаще всего мошенники не мудрствуя лукаво фальсифицируют уже известную продукцию. В самом деле: зачем ломать голову, когда все уже придумано? Есть, например, чай для похудения "Red Slim Tea",

который изготавливает польская фирма "Еланда" по древнему восточному рецепту. В нем всего два компонента - цветы гибискуса (или суданской розы) и листья кассии. Чай регулирует обмен веществ, улучшает пищеварение. Выпивая в день по два стакана "Red Slim Tea", можно за месяц сбросить несколько килограммов лишнего веса. А если пить чай раз в неделю, то он действует как очистительное средство.

Зная о популярности этого чая, фальсификаторы уже второй раз выбрасывают на рынок подделку под него. Год назад она буквально заполонила крупные города России. В этом году поддельный чай "Red Slim Tea" опять всплыл на прилавках Москвы и Нижнего Новгорода.

Внешне подделка под "Red Slim Tea" как две капли воды похожа на оригинальную продукцию польской фирмы "Елан-

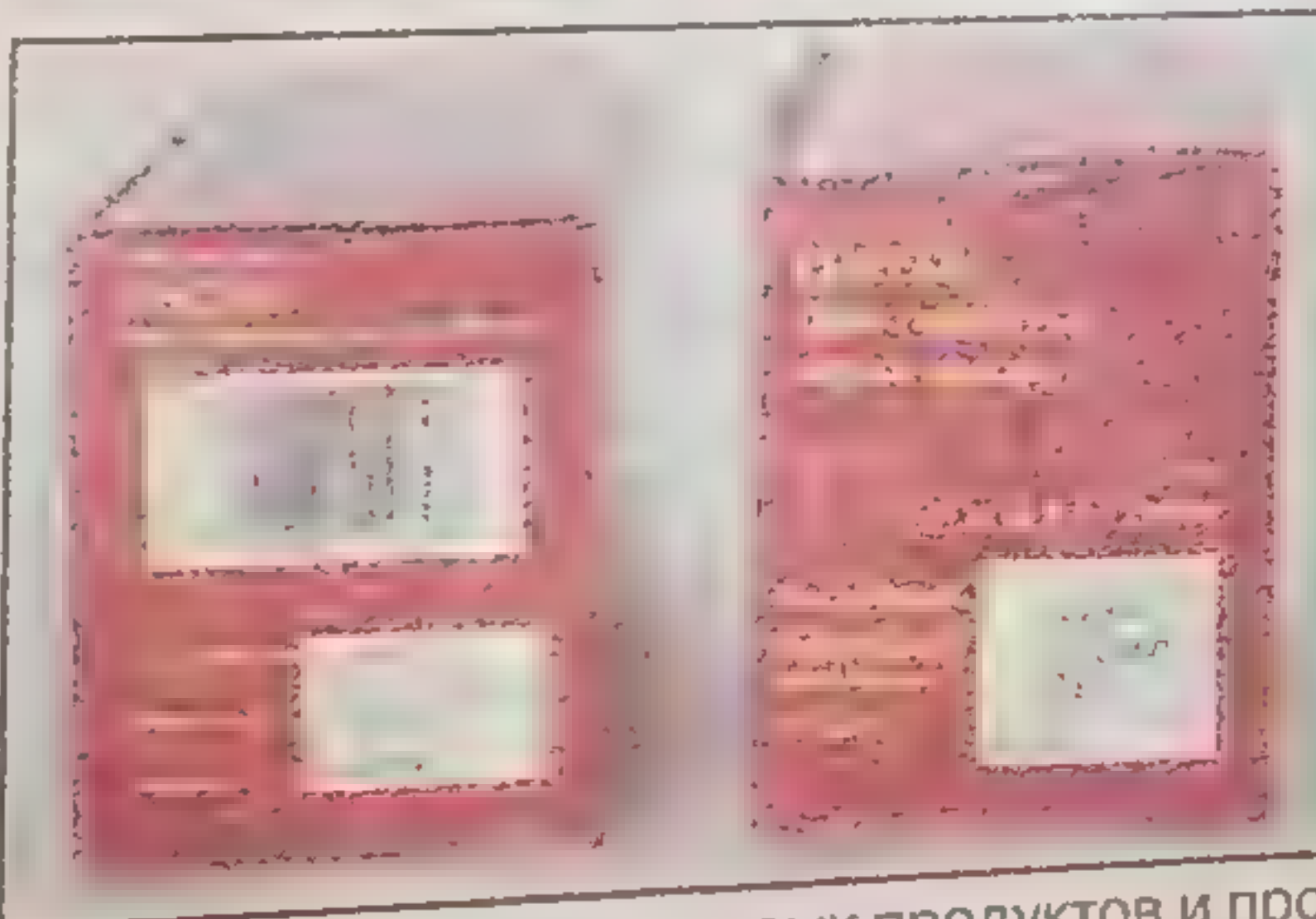
ности которого один год). Но мер партии также отпечатан типографским способом и всегда один и тот же.

Но уж если вам попался такой экземпляр, то, увидев на внутренней упаковке крышки надпись, что употребление чая "не сопровождается нежелательными побочными действиями, что особенно важно для беременных, кормящих мам и пожилых людей", не верьте этому.

В Москве таким фальсифицированным чаем торгуют как минимум две фирмы - "Интел-200" и "Максимум". Возможно, они даже не подозревают, что сертификат соответствия на эту подделку выдан организацией, не имеющей права сертифицировать биологически активные добавки к пище, - органом по сертифика-



Слева подделка



ции пищевых продуктов и продовольственного сырья, кормов, почв, земельных участков и грунтов, агрохимикатов ПИЦАС "Нижегородский".

Что за продукт запакован в красочные коробочки, сказать трудно - этого никто из специалистов не проверял; а верить неспециалистам оснований нет.

но никак не больше. Причем, заметьте, в этот срок не входят ни период временной нетрудоспособности, ни другие периоды отсутствия по уважительным причинам работника на своем рабочем месте.

*Я на общественных началах заведовал много лет одним из залов нашей районной библиотеки. Работа была большая... Входит ли это занятие в общий трудовой стаж для начисления пенсии?*

**Андрей КИРИЛЛОВ.**  
Санкт-Петербург.

К сожалению, нет, так как подобного понятия - работа "на общественных началах" - нет в существующем законодательстве. Кроме того, во время этой занятости вы ведь не подлежали государственному социальному страхованию.

*Пусть меня назовут завистницей, но мой перерыв на обед всего 45 минут, тогда как эта курносая, которой благоволит шеф, шляется по 2-3 часа (я засекала время), уходя то на час, а то и больше несколько раз в день! А денежек она получает не меньше, чем я! Разве это разрешается?..*

**Валентина Л.**  
Мурманск.

Нет, разумеется. Хотя работники используют время своего перерыва по собственному усмотрению, продолжительность перерыва для приема пищи и отдыха всем работникам согласно ст. 57 КЗоТа Российской Федерации не должна превышать двух часов. Эти перерывы не оплачиваются и в рабочее время не включаются.

Тем не менее для женщин, у которых, например, есть дети до полутора лет, устанавливаются дополнительные перерывы (для кормления ребенка), которые оплачиваются и включаются в рабочее время. Так что не все, может быть, так просто...

**Георгий ХЛЕБНИКОВ,**  
главный специалист Минтруда РФ.

## Единственная наследница

*Я оформила завещание на приватизированную квартиру на сына и дочь в равных долях. Но сын недавно умер. Теперь, наверное, его дети имеют право на наследство?*

**Виктория БЕККЕР.**  
Курск.

Нет, не имеют. В соответствии со ст. 551 ГК РСФСР, если один из наследников, указанных в завещании, умер до открытия наследства, то причитавшаяся ему доля не переходит к его наследникам. В данном случае единственной наследницей станет ваша дочь. Если вы, конечно, не переписите свое завещание.

Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос".

## Чтобы потом не спорили

В принципе завещание можно не составлять, поскольку переживший супруг и дети в любом случае наследуют все имущество умершего в равных долях (ст. 532 ГК РСФСР). Но если вы боитесь, что между наследниками возникнет спор из-за имущества, завещание лучше написать.

*Сосед обещал завещать мне свой дом. Но ведь я ему не родственник. Разве он имеет право завещать свое имущество чужому? И что можно вписать в завещание?*

**Игорь ПОРТНОВ.**  
Архангельск.

## Наследство и долги

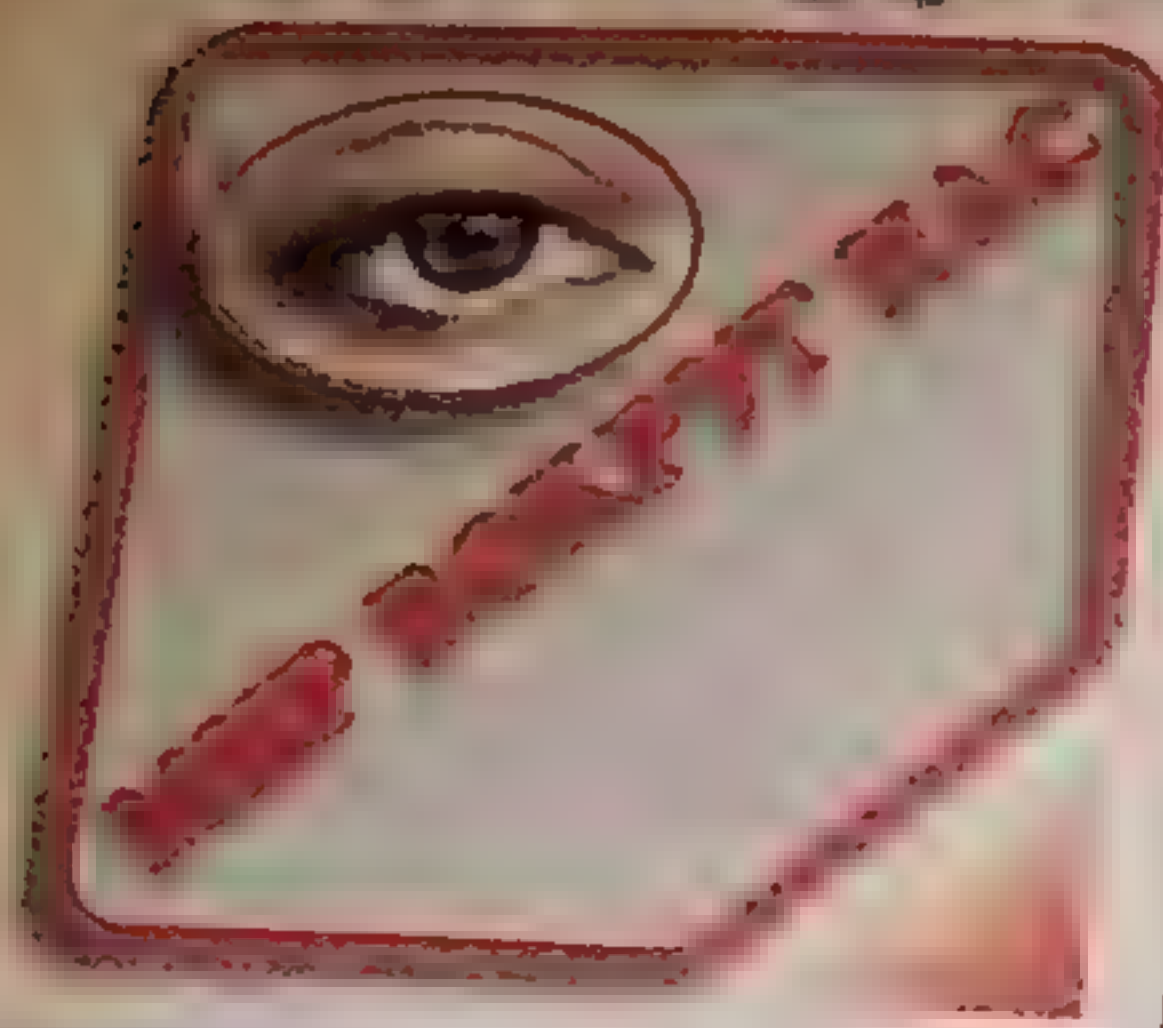
Человек имеет право завещать свое имущество кому угодно - он же его собственник и может им распоряжаться, как ему заблагорассудится. Форма завещания значения не имеет. Можно просто написать: все имущество, которое ко времени моей смерти будет мне принадлежать, завещаю такому-то. Если хотите, подробно опишите, какое имущество, кому, в каких долях завещается и при каких условиях. Например, завещается дом при условии, что наследник предоставит возможность пожизненного проживания в нем престарелому родственнику и т.п.

Наследодатель не может лишить части наследства (если оно есть) только ту категорию лиц, которые призываются к наследству в любом случае, даже если он не упомянет их в завещании (несовершеннолетние и нетрудоспособные дети наследодателя, в том числе и усыновленные, его нетрудоспособные супруг, родители и другие иждивенцы).

Один маленький нюанс: вступая в права наследования, вы не только получаете имущество наследодателя, но и принимаете на себя его долги.







## ОПАСНОСТЬ КРОЕТСЯ В СПАЛЬНЕ

Как, впрочем, на кухне и в ванной

Каждый год во Франции примерно 18 тысяч человек становятся у себя дома жертвами ожогов, поражения током, интоксикаций. Всех этих неприятностей можно было бы избежать, если бы люди внимательно следили за электроприборами, газовыми плитами, нагревателями воды и т.д. Вот почему французский журнал "Франс Диманш" решил дать несколько советов своим читателям, как избежать бытовых травм.

**На кухне.** Чтобы не допустить отравления газом, надо обязательно следить за состоянием не только газовой плиты, но и вытяжки, всех вентиляционных систем и, если они имеются, запасных выходов. А после истечения определенного срока следует непременно задуматься над тем, что пора менять газовые трубы.

Чтобы предохранить себя и близких от ожогов после глажки, надо обязательно сразу же выключить утюг. А ручки горячих кастрюль, стоящих на плите, должны быть повернуты к стене кухни. С большой осторожностью, чтобы не обжечься, следует вынимать посуду из микроволновых печей. Ну а чтобы не иметь порезов после того, как вскрыть содержимое вынута из консервной банки, постарайтесь как можно быстрее выбросить ее.

Во избежание падений придерживайте маленьких детей у высоким стульям во время еды. Пластиковые мешки и целлофановые пакеты надо прятать от детей, чтобы не допустить удушья...

**В гостиной.** Здесь в первую очередь следует опасаться пожара, а потому ни в коем случае нельзя оставлять подсвечники на быстро воспламеняющуюся материю - салфетки и т.д. Перед покупкой комнатных цветов в горшочках спросите продавца, не опасны ли они для детей. И обязательно закрашивайте поверхность тех предметов, где краска начала шелушиться. Это необходимо, чтобы малыши не ободрали засохшую краску

- со всеми опасными для них последствиями.

Люди разных возрастов часто падают и получают тяжелые травмы, поскользнувшись на ковре, который вдруг куда-то поехал из-под ног, либо запутавшись в телефонных проводах или шнурах от ламп. Поэтому закрепляйте постланные на полу ковры и старайтесь следить, чтобы провода от ламп и телефонов не попадались вам под ноги. Под окнами не стоит устанавливать низкие тумбочки, забравшись на которые ребенок мог бы подняться на подоконник и выпасть в окно.

**В спальне** никогда не курите. Французский журнал не советует также покупать кровати со спинками из планок, между которыми маленькие дети часто любят просовывать голову. Некоторые складывающиеся матрасы, случается, не бывают снабжены предохраняющими устройствами. Поэтому надо иметь в виду, что они могут сложиться как раз в тот момент, когда по ним ползают малыши. И ни в коем случае нельзя оставлять лекарства на ночном столике, если в квартире есть маленькие дети. Штепсели и удлинители не должны быть постоянно воткнутыми в розетку. Это может вызвать либо поражение током, либо пожар. Попробуйте снабдить ящик или сундучок с игрушками блокирующей системой, мешающей их полному закрытию. Старайтесь, чтобы над колыбелью ничего не висело, а шнуры от занавесей не спускались слишком низко. Из-за этого может произойти удушение ребенка. И никогда не оставляйте домашних животных в комнате новорожденного...

**В ванной комнате** массу неприятностей может причинить горячая вода. Поэтому надо сделать так, чтобы температура

воды, нагреваемой с помощью газовых горелок или бойлеров, не превышала пятидесяти градусов. И всегда с помощью термометра определяйте, не слишком ли горячая вода в ванне, перед тем как начинать купать в ней ребенка. И конечно же постоянно следите, как функционирует газовая горелка. Это необходимо, чтобы не допустить отравления газом. Ну а электроприборы, в частности фены, должны находиться, когда ими пользуются, на расстоянии не ближе одного метра от ванны. А чтобы не поскользнуться в ней, следует положить на дно резиновый нескользящий коврик. И обязательно снабдите дверь ванной комнаты еще одним замком с другой стороны, чтобы в случае непредвиденного можно было быстро попасть туда...

**На лестнице** происходит особенно много происшествий. Именно с них часто падают дети. Взрослые же поскользываются, падают и нередко попадают в больницы, если на ступеньках лестниц плохо закреплены ковровые дорожки либо сами ступеньки скользят от чистки. Поэтому их надо покрывать липкой противоскользящей пленкой. Лестницу же стоит снабдить перилами, за которые было бы удобно держаться. И надо научить детей уже в их самом раннем возрасте подниматься и спускаться по лестнице, которая, пока они растут, должна быть перегорожена снизу и сверху. На дверях же погреба, чердака крючки и замки должны быть установлены на такой высоте, чтобы до них не дотянулись дети...

**В гараже или в погребе** шланги и другие предметы, необходимые для полива сада, должны быть спрятаны в укромное место и закрыты на ключ. Когда заводите машину, оставляйте всегда дверь гаража открытой. И конечно же упаковки с различными жидкостями и порошками должны плотно завинчиваться крышкой. И ни в коем случае не надо переливать или пересыпать их содержимое в другие емкости. Они должны находиться там, где до них не могут добраться дети. Штепсели всех электроприборов надо вынуть из розеток, которые должны быть снабжены блокирующими клапанами на пружине.

Подготовил Никита ШЕВЦОВ.

## СИНИЙ ЧУЛОК НА КРАСНОМ ДИВАНЕ

Птицу узнают по перьям, а человека - по выбору цвета. Так в небольшой модификации могла бы звучать известная поговорка.

Действительно, по мнению американского психолога Бетрис Айсмен, сообщает "Пресс Экстра", выбор цвета тесно связан с основными чертами характера.

**Красный.** Является любимым цветом активного, импульсивного, эмоционального человека. Того, кто охотно идет на риск и большое значение придает всякого рода соперничеству.

**Синий.** Характерен для холодного, самоуверенного человека, чрезвычайно болезненно воспринимающего обиду.

Свидетельствует об оригинальном уме и богатой фантазии. Идеализм таких людей находится в непосредственной связи с их интеллектом.

**Зеленый.** Этот цвет чаще всего выбирают люди с сильным характером и мягким сердцем. "Зеленые" в большинстве своем любят детей, дружелюбны и великодушны.

**Фиолетовый.** Любящие различные оттенки фиолетового цвета - это натуры творческие, высоко ценящие оригинальность и необычность.

Вид плачущего человека вызывает у нормальных людей чувство острой жалости.



интеллектом. Этот цвет чаще всего выбирают люди с сильным характером и мягким сердцем. "Зеленые" в большинстве своем любят детей, дружелюбны и великодушны.

**Фиолетовый.** Любящие различные оттенки фиолетового цвета - это натуры творческие, высоко ценящие оригинальность и необычность.

Перед покупкой комнатных цветов в горшочках спросите продавца, не опасны ли они для детей. И обязательно закрашивайте поверхность тех предметов, где краска начала шелушиться. Это необходимо, чтобы малыши не ободрали засохшую краску

системой, мешающей их полному закрытию. Старайтесь, чтобы над колыбелью ничего не висело, а шнуры от занавесей не спускались слишком низко. Из-за этого может произойти удушение ребенка. И никогда не оставляйте домашних животных в комнате новорожденного...

**В ванной комнате** массу неприятностей может причинить горячая вода. Поэтому надо сделать так, чтобы температура

открытой. И конечно же унакажили. И ни в коем случае не надо переливать или пересыпать их содержимое в другие емкости. Они должны находиться там, где до них не могут добраться дети. Штепсели всех электроприборов надо вынуть из розеток, которые должны быть снабжены блокирующими клапанами на пружине.

Подготовил Никита ШЕВЦОВ.

**Вид плачущего человека вызывает у нормальных людей чувство острой жалости.**

Но, оказывается, плач нам жизненно необходим. Это своего рода клапан, через который мы выпускаем вызванный стрессом нервозность, возбуждение и тревогу, сообщает "Пресс Экстра".



## Не экономьте на слезах

Более того, тот, кто умеет плакать и не боится проявлять своих чувств, живет значительно дольше, так как даже пятьдесят слезинок наполовину снижают воздействие стресса и успокаивающе влияют на возбужденного человека, установил сотрудник Университета Миннесоты профессор Уильям Фрей. Обычно мы не экономим на слезах: в течение жизни по лицу человека стекает 70 литров слез, что соответствует 4,2 миллиона слезинок. Женщины плачут в пять раз чаще, чем мужчины.

Невыплаканные слезы рано или поздно приводят к язве желудка, воспалению толстой кишки, астме и даже сердечной недостаточности. Не нужно стыдиться плакать. Женщины имеют склонность "омы-

вать слезами" и достигают счастья в семье по этому поводу, они плачут 21 процент. Мужчины же плачут 26 процентах случаев люди плачут. И глаза, стресс и неудач в любви.

Каков механизм плача? Над глазами яблоком расположена слезная железа размером 1,5х1 сантиметр. Ее возбуждают вегетативные нервы, на которые воздействуют гнев, радость или печаль. Через слезные каналы соленые слезинки попадают в глаза. Их действие на организм подобно морфию, так как заглушает боль. Содержащиеся в них антибактериальные белковые вещества и гормоны снижают вероятность заражения инфекцией, то есть усиливают сопротивляемость организма, ну и конечно же одновременно успокаивают.

# ЗАГАД НЕ БЫВАЕТ БОГАТ

Надо ли быть колдуном, чтобы обладать способностью сглазить? Можно ли сглазить самого себя? Как распознать человека, который может сглазить?

**Анастасия ШИФРИНА.**  
Москва.

- В принципе все мы немножко колдуны. Ведь что такое сглаз? Максимально упрощенно - отрицательные, негативный энергетический посыл. Зависть, злоба, недоброжелательность - когда эти эмоции направлены на человека, его энергетическое поле страдает. И чем сильнее негативные эмоции, тем больший ущерб они наносят. Таким образом нас можно сглазить по сорок раз на дню: вы наступили кому-то на ногу - вас "обложили"; вы пришли на работу в новом платье - на вас посмотрели с "черной" завистью... Другое дело, что с такими мелкими сглазами прекрасно справляется наша естественная энергозащита.

Вообще биополе человека - своего рода самовосстанавливающийся конгур. Но если ваша энергетика находится в нестабильном состоянии (алкогольное опьянение, похмелье, стресс, простуда и так далее), подобные "булавочные уколы" вы переносите гораздо болезненнее. И если к тому же у человека,

глянувшего на вас со злобой, сильное биополе или пожелал он вам зла, что называется, от души - готово: получается полноценный сглаз.

А сами на себя мы насылаем сглаз сплошь и рядом. Наверняка не раз замечали: стоит похвастаться кому-нибудь будущей прибылью или рассказать всем, как хорошо вы собираетесь отдохнуть в выходные, как обязательно что-нибудь случится. Этот "самосглаз" имеет двойную природу: вы похвалились, вам позавидовали - обычный, описанный выше сглаз. И если можно так выразиться, обратный механизм: вы всем говорите о том, что собираетесь получить прибыль. Подсознательно вы уже положили ее в карман и решили, на что потратите. А по закону кармического равновесия любое событие влечет за собой движение энергии. И, подумав и примерив к себе событие, вы вызвали это движение без события, оно как бы уже произошло в вашем воображении. Не зря же на эту тему столько пословиц: "Не говори "гоп", пока не перепрыгнешь", "Загад не бывает богат", "Загад поглядом красен". Поэтому, чтобы не сглазить самого себя, не забывайте, рассказывая кому-нибудь о своих планах, добавлять фразу-нейтрализатор, что-нибудь вроде "если бог даст", "если все сложит-

ся". Таким образом вы не подгоняете событие, а просто ждете его.

А чтобы не страдать от мелкого бытового сглаза, во-первых, постарайтесь относиться к окружающим максимально доброжелательно - это нейтрализует направленные на вас негативные эмоции. Во-вторых, избегайте факторов, дестабилизирующих вашу энергетику: сильных эмоций, например сильного опьянения. Понятно, конечно, все мы не без греха, но уж если выпиваете, то с теми, кто к вам хорошо относится.

Что же касается внешних признаков - как я уже говорил, сглазить может любой. А лучше всего это получается у того, чья энергетика мощнее. Обычно это люди с черными, темно-кариыми или, наоборот, очень светлыми, прозрачными, так называемыми "льдиными" глазами.

**Александр ШЕВЦОВ,**  
парапсихолог.







### Напишите мне письмо

Привет всем, кто хочет завести знакомство! Меня зовут Наташа. По гороскопу я - Телец. Люблю слушать "Scooter", "Стрелки", "Ахи-вздохи" и "Space girls". Я обожаю танцевать в хорошей компании и, конечно, писать письма. Если не лень, черкните пару строчек - отвечу всем.

Мой адрес: 353825, Краснодарский край, Красноармейский р-н, п/о Заря, ул. Почтовая, 3. Пархоменко Наталья.

### Своими руками

## ЧУДЕСНАЯ КОРОБОЧКА

Я работаю педагогом-организатором в клубе по месту жительства. И хочу предложить ребятам сделать коробочки-сувениры.

На листе бумаги начертите прямоугольник размерами 175x90 мм. Плюс оставьте по 10 мм припуски на склеивание. Но не по всему периметру, а так, как показано на рисунке. Затем к прямоугольнику А пристройте прямоугольник Б размерами 170x50 мм. Припуски на склеивание тоже 10 мм. А для того, чтобы наиболее рационально использовать бумагу, чертежи нужно расположить так, как показано на рисунке.

Свернув цилиндр, зубцы отогните вовнутрь. Приклейте к ним круги В (для цилиндра А) и Г (для цилиндра Б). Оформите коробочку

Я очень люблю готовить и хочу поделиться с вами своими рецептами. Некоторые мы готовим вместе с мамой, а некоторые, хотя мне еще 13 лет, и без нее.

### ТОРТ "ЗАЙЧИК"

Он пользуется большим успехом у моих родителей и друзей. Возьмите три стакана муки, стакан сахара, пачку маргарина, 6 яиц, два стакана натертой на мелкой терке сырой моркови.

Желтки разотрите с половиной стакана сахара, добавьте размягченный маргарин, морковь. Белки взбейте с половиной стакана сахара до по-

### Поварешка

## МОРКОВНОЕ ЛАКОМСТВО

явления пены и половину белковой массы осторожно введите в тесто. Добавьте три стакана муки и замесите тесто. В форму, смазанную маслом, выложите тесто и выпекайте при температуре 180-200 градусов.

Крем нужно приготовить так: возьмите полстакана воды, пол чайной ложки лимонной кислоты и 200 г сахара и сварите сироп. В оставшиеся взбитые белки, продолжая взбивать, вливайте кипящий сироп и добавляйте чуть-чуть свекольного сока. Крем намажьте коржи и ненадолго поставьте в духовку, чтобы крем чуть-чуть подсох.

### ОЛАДЫ "ЗАЯЧЬИ"

На терке натрите очищенную морковку, добавьте 2-3 сырых яйца, 2-3 столовые ложки муки, перемешайте и посолите по вкусу. Жарить оладьи надо на разогретой сковородке с обеих сторон. А есть их можно со сметаной.

А по этим рецептам могут готовить самые маленькие повара.

### САЛАТ

#### "МОРКОВНО-МЕДОВЫЙ"

Почистите три сырые морковки, натрите их на мелкой тер-

ке, полейте четырьмя столовыми ложками меда и посыпьте орехами или изюмом.

### САЛАТ "МОРКОВЬ - ЯБЛОКО - ГОРОХ"

Четыре сырых моркови и три яблока помойте и порежьте соломкой. Положите в тарелку и добавьте 6 столовых ложек зеленого горошка и полстакана сметаны или майонеза. Посолите по вкусу и перемешайте.

Лена АПТУКОВА.  
г. Нефтекамск,  
Башкирия.

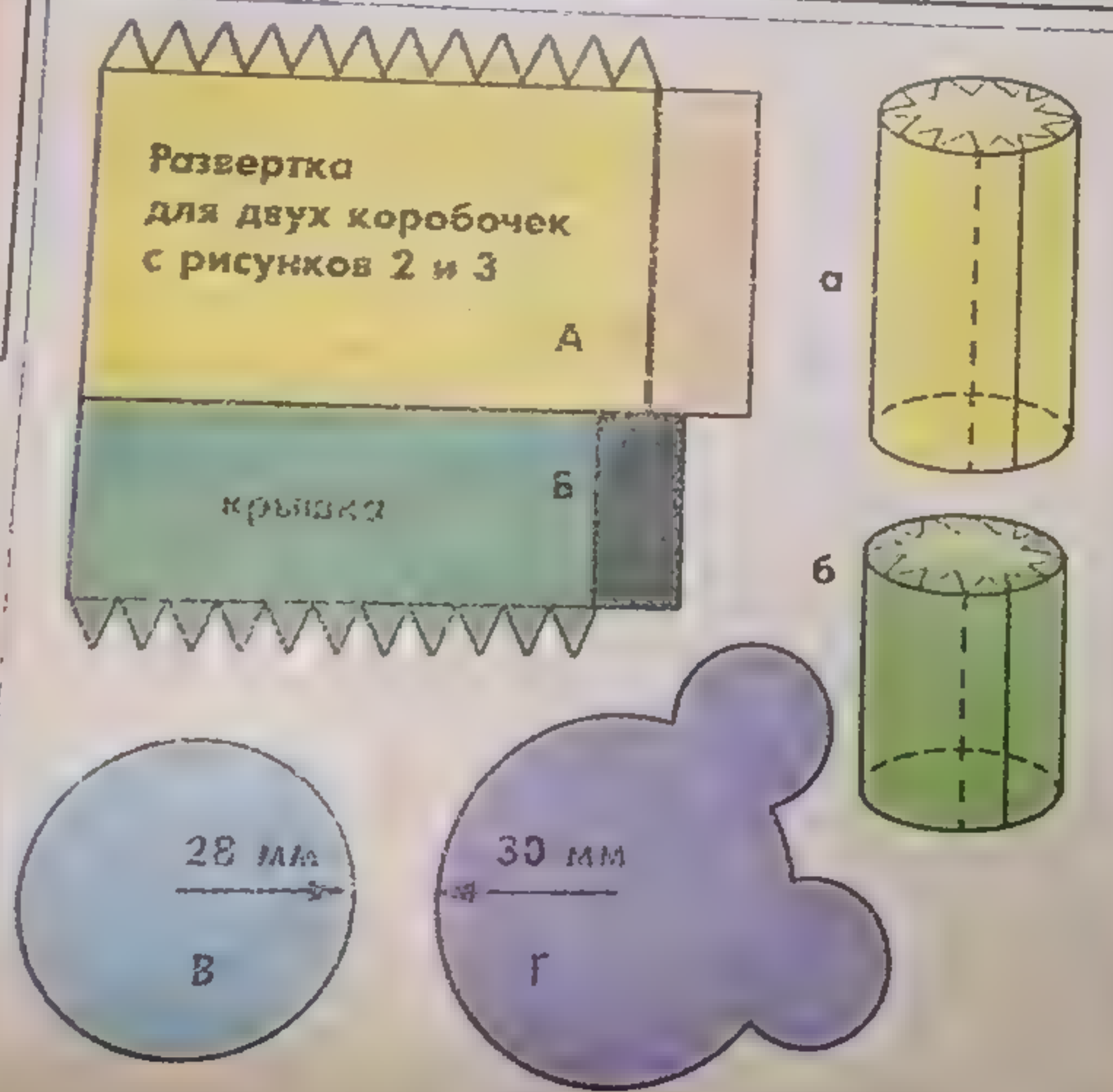


Рисунок 1

### Напряги извилины!

Наверное, все любят разгадывать головоломки. А вот загадки, которые предлагает детский писатель Владимир КРЕМНЕВ, даже с подсказками. Чтобы найти правильный ответ, достаточно подобрать подходящую рифму.

В РЕЧКЕ,  
В ПОЛЕ И В ЛЕСУ

### НЕ ВООРУЖЕНА, НО ОПАСНА

Опасна вся ее семья,  
Она - гремучая ...

(змея)

### ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ

В мальков, когда придет пора,  
Преобразуется ...

(лягу)

### СТРАННОЕ НАМЕРЕНИЕ

Надвое волну  
Рассечь  
Попыталась  
Рыба-...

(аку)

### ЛЕСНЫЕ БОГАТЫРИ

В избе из хвои и стеблей  
Живет семейство силачей.  
Богатыри таскают кладь

Мигом фрукты улетели.  
Друг воскликнул: - Посмотри:  
Взмыли в небо ...

(идилэнэ)

### МНОГОНОЖКА

Четыре пары ног  
Имеет ...

(членистоногий)



ние. Но не по всему периметру, а так, как показано на рисунке. Затем к прямоугольнику А пристройте прямоугольник Б размерами 170x50 мм. Припуски на склеивание тоже 10 мм. А для того, чтобы наиболее рационально использовать бумагу, чертежи нужно расположить так, как показано на рисунке.

Склейте цилиндр, зубцы отогните вовнутрь. Приклейте к ним круги В (для цилиндра А) и Г (для цилиндра Б). Оформите коробочку аппликацией из цветной бумаги.

По такому же принципу сделайте основу для игольницы. Шапочка-подушечка для иголок делается из кружочка картона и кусочка ваты, обклеенных или обтянутых материей.

Любовь АЛЕКСАНДРОВА.  
Ижевск.

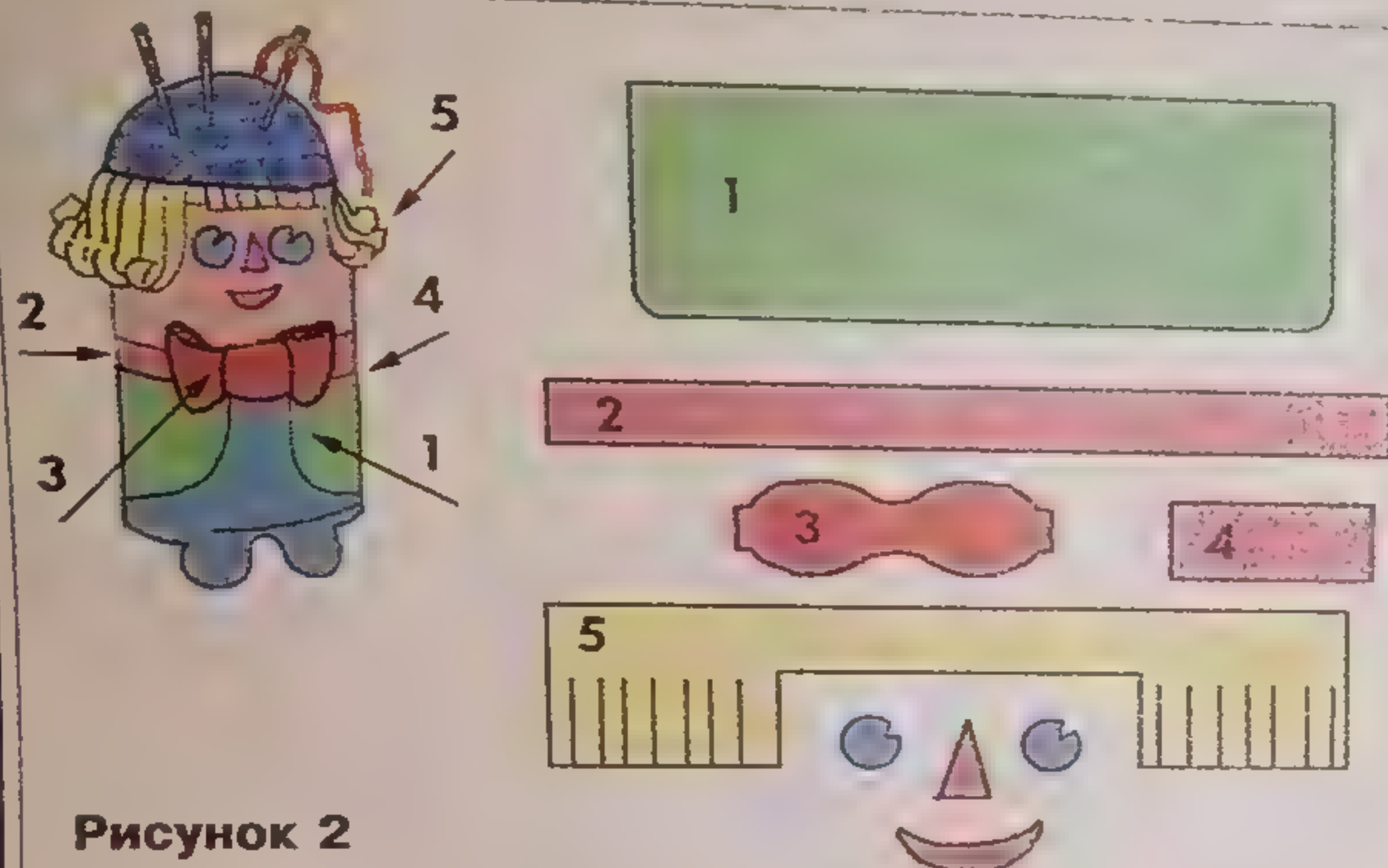


Рисунок 2



Рисунок 3. Подсвечник

Рисунок 1

### ЛЕСНЫЕ БОГАТЫРИ

В избе из хвои и стеблей  
Живет семейство силачей.  
Богатыри таскают кладь  
Потяжелей раз в двадцать пять,  
Наверно, собственного веса.  
Нет силачам роднее леса.  
Друг для друга, для семьи  
Не щадят сил ...

(ичаевдлw)

### ГЛУБИНА НИПОЧЕМ

В гнезде рождены,  
Не страшатся ни капли  
Речной глубины  
Голенастые ...

(иилетн)

### БЕЗ СУМКИ НИ ШАГУ

С сумкой отроду хожу,  
В ней детенышей ношу.  
Доложу, ребята, вам:  
Чемпионом по прыжкам  
Я в Австралии слышу.  
Верьте в давнюю молву.  
Я люблю простор, жару,  
Меня кличут ...

(хлхлнех)

### ЖИВОЕ ПЛАМЯ

Меж деревьями, кустами -  
Мельк стрелой живое пламя,  
Но не подожжет леса:  
Пламя - рыжая ...

(евиил)

### НЕ ОГОНЬ, А ЖЖЕТСЯ

Обожгу я - только тронь! -  
Хоть и вовсе не огонь.  
Никакого нет здесь дива:  
Я - обычная ...

(евииледх)

### НЕПУТЕВАЯ БОЛТУШКА

Одно и то же без конца  
Твердит в лесу болтушка.  
Отдаст родимого птенца  
Растить чужим ...

(ежтлхлх)

### ЯБЛОКИ НА ЕЛИ

С другом изумились мы:  
Яблоки спели  
В буйный холод - средь зимы -  
На колючей ели.  
Мы сорвать их захотели -

Мигом фрукты улетели.

Друг воскликнул: - Посмотри:

Взмыли в небо ...

(идиланс)

### ДЛИННОНОГИЕ СЕСТРЫ

Долгоногие сестрицы  
Стайкой вышли на лужок.  
Как снег, белы их ресницы,  
Желт, как солнышко, зрачок.  
Меж травы стоят и кашки  
Сестры дивные ...

(ичтешовд)

### ГЛАЗА ПОЛЕЙ

Из пшеницы и овса  
Дружно смотрят в небеса.  
Их колышут ветерки,  
Любы сердцу ...

(ичхлисева)

### СКУДНОЕ МЕНЮ

Коль нет, и не надо  
Множества блюд,  
Колючка - отрада,  
Сыт ею ...

(длорбдв)

### МНОГОНОЖКА

Четыре пары ног  
Имеет ...

(лонимчсо)

### ШЛАНГ-ГИГАНТ

Живет в чащобе  
Джунглей он.  
На пестрый шланг  
Похож ...

(нолиил)

### НЕТОРОПКАЯ

На себе везет непрытко  
Домик собственный ...

(ежтлхл)

### ЖИТЕЛИ РЕЧКИ

Проживают в речке рак,  
Карп, и окунь, и ...

(хедлс)

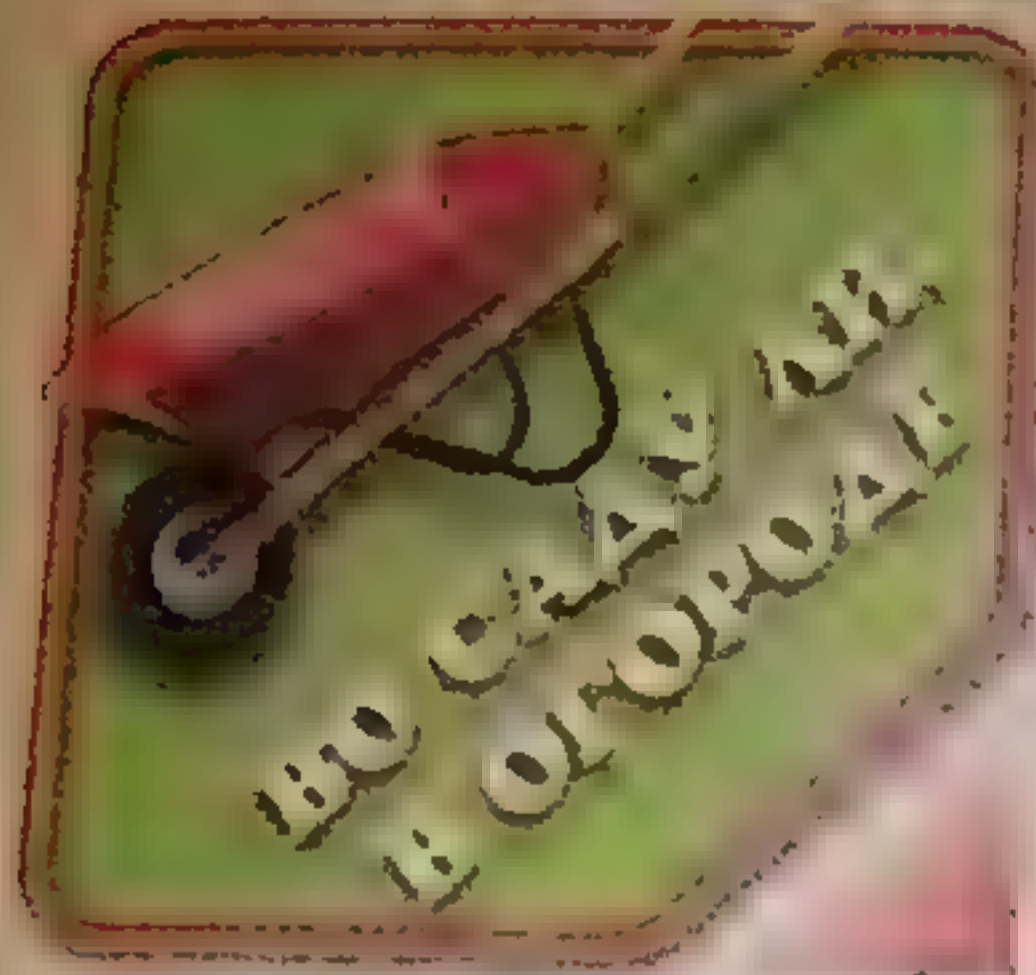
### УСАЧ

Глубь реки - родимый дом,  
Там живет усатый ...

(сом)







## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

Как вывести на садовом участке хвощ?

**Валентина ХАРИНА.**  
пос. Козыревск  
Камчатской области.

Хвощ относится к низшим растениям, то есть он не образует цветков, а размножается так же, как папоротник, - спорами и подземными корневищами. Причем особенно активно этот сорняк разрастается на кислых почвах. Следовательно, для того чтобы естественным образом ограничить его развитие, кислотность почвы нужно уменьшить. Обычно для этого используют гашеную известь или доломитовую муку. Осенью или весной эти вещества рассыпают по поверхности земли и заделывают на небольшую глубину граблями или культиватором. Норма внесения извести или доломитовой муки 300-400 г на квадратный метр.

В моем саду по деревьям постоянно ползают муравьи. Как с ними бороться?

**Тамара ИВАНОВА.**  
г. Тайшет  
Иркутской области.

Вообще муравьи - полезные насекомые. За лето они



## ОСЕННИЙ ОСЛИННИК

Энотеру цветоводы в шутку называют ослинником или ослиными ушками. Столь забавное имя это растение получило за то, что во время засухи или просто в жаркую погоду листья энотеры поникают и становятся похожими на ушки упрямого домашнего животного. Ярко-желтые цветы ослинника распускаются только в солнечные дни. Ночью и во время дождя лепестки плотно закрыты. Однако, несмотря на кажущуюся нежность и прихотливость, энотера хорошо стоит в срезке. Кро-

ме того, это растение неплохо смотрится на клумбах, альпийских горках и в миксбордерах. Правда, есть у энотеры одна особенность. Благодаря быстрорастущему корневищу она очень скоро "убегает" с того места, куда ее посадили. Но зато именно поэтому энотера легко размножается делением кустов или отрезками корневищ.

После цветения верхнюю часть стеблей с семенами лучше обрезать, а поздней осенью или весной нужно удалить все стебли целиком. Растения лучше всего сажать на открытых солнечных местах, но при этом не следует забывать о поливе, чтобы листья энотеры не превратились в "ослиные ушки".

## СЕВЕРНАЯ КОЗА



## И КОСА ИНОГДА ЛЕНИВА

Нужно ли обрезать листья у клубники?

**Эльвира КУКЛИНА.**  
Смоленск.

В иные годы листья клубники могут сильно поражаться различными грибными болезнями. Вместо того чтобы опрыскивать посадки пестицидами, можно просто срезать или скосить все листья. Эта зеленая масса является источником инфекции, поэтому сразу же после скашивания листьев нужно сжечь. Молодые листочки будут развиваться уже в несколько других микроклиматических условиях, и поэтому они останутся здоровыми вплоть до следующей весны. Только следует помнить, что скашивать листья нужно вскоре после уборки урожая. Медлить нельзя, потому что в конце лета - начале осени закладываются цветочные почки, то есть формируется урожай будущего года. Срезать листья нужно аккуратно, чтобы не повредить верхушки побегов. Каждый год они подрастают на несколько сантиметров и поэтому к концу лета возвышаются над поверхностью почвы. Сразу после скашивания листьев растения нужно прополоть, обильно полить и удобрить комплексным минеральным



удобрением. Вскоре начнут образовываться молодые листья и побеги с розетками. Если вы не планируете размножать клубнику, то усы лучше обрезать, как только они начнут формироваться. В сентябре не забудьте удобрить кустики древесной золой (горсть на растение), чтобы обновленные растения смогли быстрее подготовиться к зиме.



**Тамара ИВАНОВА.**  
г. Тайшет  
Иркутской области.

Вообще муравьи - полезные насекомые. За лето они уничтожают многих вредителей плодовых растений. Однако есть у этих трудолюбивых существ один недостаток - возле своих муравейников они обязательно разводят тлей. Для них это своеобразные домашние животные. Когда в саду муравейников очень много, то баланс полезных и вредных насекомых сохраняется. Но иногда муравьи размножаются особенно активно, и тогда вред от разводимых ими тлей становится весьма ощутимым. Избавиться от лишних муравьев можно при помощи любого средства, которое предназначено для отпугивания комаров. Обычно эти репелленты выпускаются в аэрозольной упаковке. Для уничтожения муравейника достаточно опрыскать его в течение 1-2 секунд с близкого расстояния. Но к этой мере следует прибегать лишь в том случае, когда муравьев в саду стало действительно слишком много.

*Правда ли, что если абрикос, выращенный из косточки, три года подряд пересаживать, то из него вырастет деревце, которое будет плодоносить не хуже привитого?*

**Елена СОКОЛОВА.**  
с. Покровка  
Приморского края.

Нет, даже такой необычный метод "воспитания" саженцев не сможет изменить их наследственные свойства. Дичок так и останется дичком. Для того чтобы вырастить деревце культурного сорта, сеянец нужно привить или купить уже привитой саженец.

*Можно ли вырастить виноград, если приусадебный участок находится не на юге, а в средней полосе России?*

**Иван ПОДРЕЗКОВ.**  
Рязань.

Этой проблемой еще в начале века занимался И.В. Мичурин. Он скрещивал южные теплолюбивые сорта с диким амурским виноградом. Впоследствии аналогичные работы были начаты во многих селекционных центрах России. В результате сегодня выведено уже несколько десятков сортов, которые обильно плодоносят и при этом успешно переносят самые суровые зимы. В любительских садах специалисты рекомендуют выращивать такие холодостойкие сорта, как Московский устойчивый Августовский, Космонавт, Ранник ТСХА, Кодрянка, Мускат московский и некоторые другие.

Кстати, несмотря на суровый климат, садоводы средней полосы находятся даже в более выгодном положении, чем их южные коллеги. Ведь в северных областях пока еще нет грозного врага винограда - филлоксеры. А эта корневая тля доставляет немало хлопот виноградарям Украины и Молдавии.

Виноград - растение выносливое



*Сезонная*  
*103*



поэтому его нужно сажать возле какой-нибудь опоры и своевременно подвязывать длинные побеги. В отличие от плодовых деревьев саженцы винограда заглубляют на 20-25 см. А впоследствии у растений удаляют все корни, которые развились в поверхностном слое почвы. Этот прием называется картовка. Его применяют для того, чтобы у винограда интенсивнее развивались глубоко расположенные корни.

На зиму виноград, даже устойчивый к морозам, нужно укрывать. После листопада побеги снимают с опоры, если нужно - слегка укорачивают, затем укладывают на землю и присыпают почвой или торфом. Весной перед распусканием почек укрытие следует снять и закрепить побеги на шпалере или иной опоре. Тогда же проводят обрезку. При этом из пораненных мест будет выделяться сок (так называемый плач винограда). Это нормальное явление, которое закончится во время распускания почек. В августе проводят чеканку, то есть удаление зеленых верхушек, для того чтобы молодые побеги интенсивнее образовывали древесину и готовились к зиме.

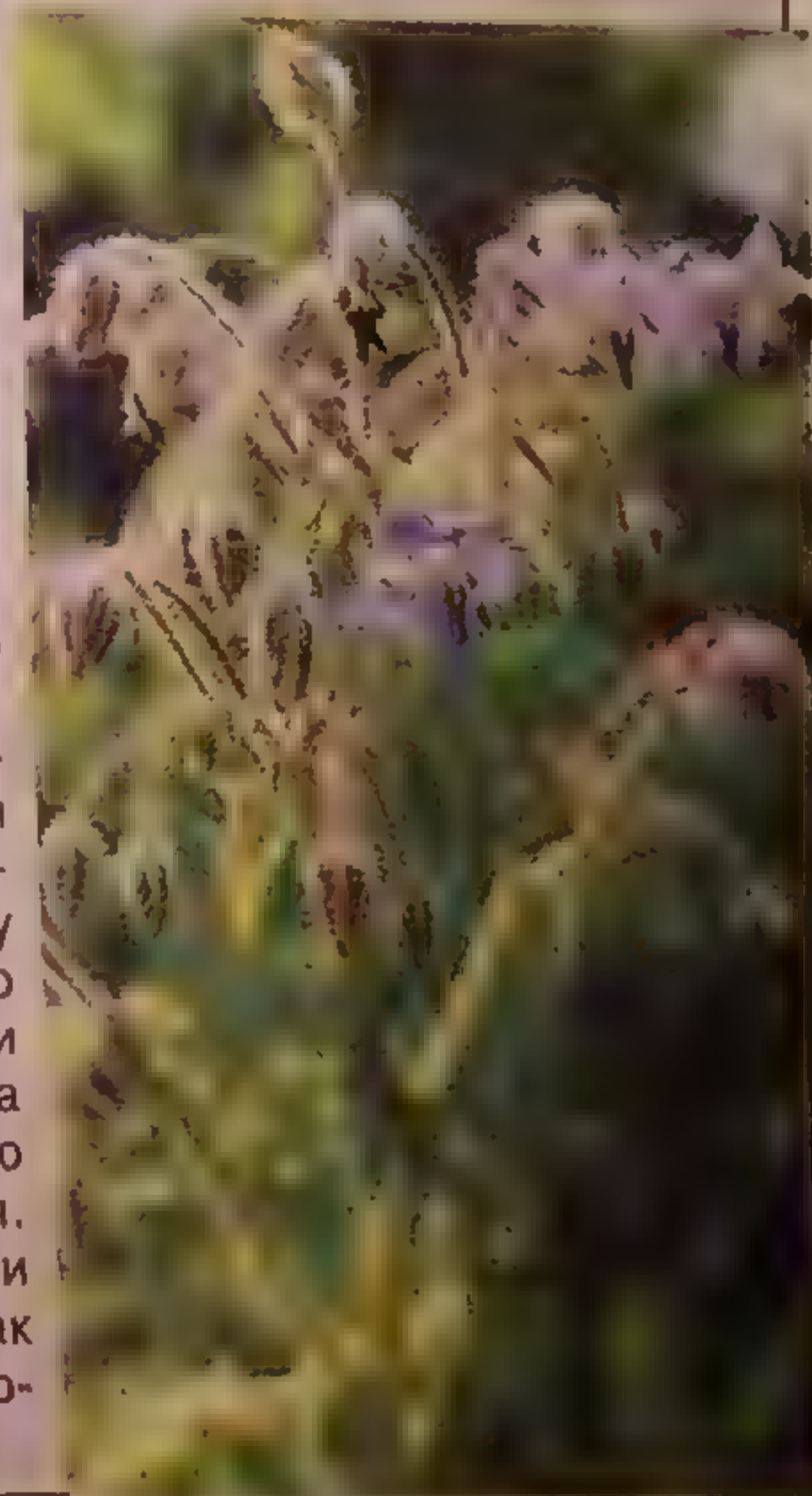
метров и поэтому к концу лета возвышаются над поверхностью почвы. Сразу после скашивания листьев растения нужно прополоть, обильно полить и удобрить комплексным минеральным

миноваться. В сентябре не забудьте удобрить кусты древесной золой (горсть на растение), чтобы обновленные растения смогли быстрее подготовиться к зиме.

*Что за растение "огуречная трава", и можно ли ее выращивать в Сибири?*

**Константин БОЙКИЙ.**  
пос. Ключи Красноярского края.

Огуречная трава, или иначе бораго, - это удивительно неприхотливое растение. Обычно его сеют только один раз. Во второй половине лета созревшие семена осыпятся, и потом они будут исправно всходить каждую весну. Огуречная трава замечательна тем, что все ее части имеют довольно сильный запах свежего огурца. Из нее получают чудесные весенние салаты. Однако по мере взросления пахучие листья бораго грубеют и покрываются жесткими ворсинками. Поэтому в пищу это растение используют совсем маленьким - в фазе 1-2 настоящих листьев. Для таких малюток и посев должен быть соответствующим. Огуречную траву нужно сеять густо, как укроп, с расстоянием между рядками 10-15 см. Посев проводят в октябре или ранней весной, как только сойдет снег. Семена глубоко заделывать не нужно, достаточно присыпать их тонким (0,5 см) слоем земли или торфа. Если огуречная трава насеялась сама и весной всходов появилось достаточно много, то можно не дожидаться, когда на растениях образуются настоящие листья. Семядоли у бораго особенно ароматные, и кроме того, на них совершенно нет опушения. Они гладкие и хрустящие, как настоящие огурчики.







## НЕЗНАЮЩИЕ НЕ ПОДПУСКАЮТ

Не знаю, как у вас на даче, а у нас часто "отрубает" электричество. Свет-то ладно, а вот то, что в холодильнике "оттепель" наступает, - беда! Поэтому я сделал себе земляной холодильник или мини-погреб - называйте, как хотите.

Я взял старое эмалированное ведро и закопал его с теневой стороны дома вровень с землей. Теперь, когда электричество отключают, я быстренько перетаскиваю все, что можно, из холодильника в ведро, закрываю крышку и прикрываю сверху пластом дерна. В таком "холодильнике" продукты совершенно спокойно "живут" один-два дня, оставаясь свежими.

Алексей СУХОВ. Москва.

## СОВЕТЫ АВТОМОБИЛИСТУ

### В отпуск на своей машине

Ехать в отпуск на собственном автомобиле не только удобнее, но и дешевле, особенно когда на отдых отправляется вся семья. Достаточно сравнить цену железнодорожных или авиабилетов на морской или горный курорт и цену бензина, который сожрет ваша "машка", преодолевая то же расстояние. На машине удобнее ездить также на загородный уик-энд. Однако летом, особенно во время жары, при таких поездках следует соблюдать необходимые правила.



## РЕЗЦЫ С КАНЦЕЛЯРСКИМ ПРОШЛЫМ

Хорошие резцы для работы по дереву можно изготовить из канцелярских перьев. Для этого перо острым концом загоняется в металлическую трубку и закрепляется в ней втулкой. Хвост пера затачивается. Для удобства на трубку можно надеть деревянную ручку.

Готовя цементный раствор, гораздо удобнее перемешивать его не лопаткой, а садовыми вилами. Работа намного облегчается и ускоряется, а главное - смесь получается более однородной.

Из ненужных полиэтиленовых флаконов и игрушек можно сделать хорошие ручки для инструмента. С этой целью полиэтилен помещают в сосуд, ставят в духовку и нагревают, пока он не расплавится. В жестяную или картонную форму наливают жидкую массу и, пока она еще горячая, вдавливают в нее конец инструмента.

Щели между полосками линолеума можно заделать так: длинные обрезки линолеума вложите в щели, расплавьте их лампой (мощность не менее 100 Вт), а затем разровняйте и заглайте размягченную массу.

Рассохшиеся деревянные вещи можно соединить клеем

собственного приготовления. Смешайте четыре части творога и одну часть нашатыря. После нанесения на поверхность тонкого слоя этой кашицы соедините поврежденные части и крепко перевяжите бечевкой.

Погнувшуюся алюминиевую посуду можно исправить, наполнив ее водой до краев и поставив в морозильную камеру. Замерзшая вода выпрямит искривленные стенки.

Работать ножовкой по металлу станет намного удобнее, если снабдить ее дополнительной ручкой, служащей опорой для левой руки.

Заржавевшую гайку нетрудно отвернуть, если на ее гранях сделать одну-две насечки глубиной по 1-2 мм и смочить резьбу керосином.

Лидия ЩЕРБАК.  
Златоуст  
Челябинской области.

## ШАРИК ОТ РОЛИКА

При разборке сцепления мотоцикла часто теряется шарик выжима сцепления, который не всегда можно точно подобрать по диаметру. Из такого положения я предлагаю выходить так.

Возьмите роликовый подшипник от задней втулки колеса велосипеда, сточите его наждаком до половины, подгоняя по диаметру шарика с одной стороны. И вставьте между "грибком" и штоком выжима сцепления.

Сделать это несложно, а детали подходят точно. Вот уже больше десяти лет на моем мотоцикле "Минск" такое сцепление работает отлично, без замены вставленной детали. Этот способ подойдет и к другим мотоциклам, у которых сцепление работает по такому же принципу.

Виталий ЗАДКОВ.  
д. Лубяны Костромской области.



- Прежде чем вы сядете за руль, проверьте техническое состояние автомобиля.

- Отправляться в путь лучше всего ранним утром.

**Заснуть за рулем - значит заснуть навсегда. Поэтому примите все необходимые меры, чтобы избежать этого.**

- Откройте окно в машине полностью, чтобы поток свежего воздуха взбадривал вас постоянно.

- После каждых двух часов езды останавливайтесь для разминки: сделайте несколько наклонов, приседаний, глубоких вдохов, побегайте возле машины.

- Во время езды время от времени прихлебывайте крепкий кофе из термоса, который следует заполнить перед выездом.

- Попросите едущих с вами, чтобы они разговаривали или пели, а если вы один, то просто включите радио.

- Настройте приемник на передачу, которая вас злит. Хорошая порция злости уж точно не даст вам заснуть.

- Не боритесь с сонливостью до "победного конца" - сон все равно победит. Когда уже совсем невмоготу, надо съехать на обочину и немного вздремнуть.

**Перед выездом не забудьте укомплектовать аптечку.** В ней обязательно должны нахо-

диться пластыри разной ширины; эластичные и обычные бинты; марлевые заготовки для компрессов; треугольный головной платок, вата, лигнин, пинцет с тупыми концами; резиновые перчатки.

Врачи также советуют положить в аптечку йод и перекись водорода для обработки возможных ран, обеззараживающие таблетки, аэрозольные дезинфицирующие и противоожоговые средства. Для пассажиров следует запастись и таблетками от морской болезни - в машине тоже укачивает.

**Ни в коем случае не садитесь за руль после приема:**

- транквилизаторов (элениум, газепам, нозепам и другие);

- обезболивающих средств (спазмалгон, пенталгин, темпалгин);

- антибиотиков (любых);

- противоаллергических средств (супрастин, диазолин);

- снотворных (любых).

**Если вы едете с ребенком,** в машине обязательно должно быть специальное сиденье для него. Ремни безопасности у ребенка должны быть застегнуты так, чтобы они не стесняли его движений. Естественно, когда в кабине находится малыш, курить в машине не следует. Да и остановки надо делать почаще, пишет польский журнал "Глос моторизаций".

Владимир ГУРЬЕВ.

## КРЕСЛО-ВЫРУЧАЛОЧКА

Наше складное кресло очень удобно для малогабаритных квартир и дач. У него нет деревянного каркаса. А состоит оно из комплекта обшитых мебельной тканью подушек размерами примерно 40х60 см. Подушек нужно 4-5 штук, так что общая длина получится 170-210 см. Еще одну подушку для спинки лучше сделать побольше - 60х60 см. Сами подушки лучше сделать из поролона толщиной 8-10 см, впрочем, подойдут и пористая резина или войлок. На поролон можно положить ватин, пластовую вату. Готовую подушку обшейте декоративной тканью. А вот у подушки-спинки нужно еще сделать "карман", который будет надеваться на специальный щиток, прикрепленный к спинке. Тогда кресло не будет ерзать.

Подушки сшейте гранями, тогда кресло будет легко складываться. На боковых частях спинки и верхней подушки пришейте соответственно пуговицы и петли, с помощью которых кресло будет скреплено в собранном виде.

Ольга КОРОТКИХ.  
Новокузнецк.



больше десяти лет на моем мотоцикле "Минск" такое сцепление работает отлично, без замены вставленной детали. Этот способ подойдет и к другим мотоциклам, у которых сцепление работает по такому же принципу.

Виталий ЗАДКОВ.  
д. Лубяны Костромской области.

## СИЛЬНЫЙ ПОЛ БОЛЕЕТ ЧАЩЕ

**Мужчины живут в опасности! И все потому, что мало кто из них обращается к врачу, если в этом нет крайней необходимости. А ведь представители сильного пола более склонны к инфаркту и инсульту, чаще, чем женщины, страдают раком легких, и алкоголь представляет для них в три раза большую опасность, чем для дам. Риск умереть до 65 лет - в два раза выше по сравнению с женщинами, констатирует "Пресс Экстра".**

С другой стороны, тот, кто регулярно показывается врачу, проходит профилактическое обследование, является самым лучшим спасителем самого себя. Многие болезни, будучи обнаруженными на ранней стадии, поддаются лечению. По этой причине и был создан помещенный ниже план обследования, следуя которому можно избежать или приостановить шесть наиболее опасных заболеваний, угрожающих главным образом мужчинам.

**Высокое давление.** Приступы головокружения, давящее ощущение в голове, чудовищная усталость - при этих симптомах необходимо по меньшей мере дважды в год измерять кровяное давление. При излишнем весе следует похудеть и стремиться к достижению нормального веса. Желательно есть поменьше жирной пищи и побольше овощей и фруктов.

**Сердце.** Признаки инфаркта: ощущение давления или колющей боли в груди, в шее или в плечах. Недостаток воздуха, нечувствительность пальцев рук. На наличие сердечного заболевания может также указывать потливость или головокружение. Обязательно следует показаться врачу.

**Рак легких.** Первыми симптомами являются затяжной кашель и хрипота. Самый эффек-

тивный способ предотвратить заболевание - это бросить курить.

**Диабет.** На ранней стадии наблюдаются повышенная жажда и обильное мочеиспускание. Несмотря на волчий аппетит, уменьшение веса, вялость и снижение работоспособности. Зуд и нагноение кожи, подверженность инфекциям. Дряблость мышц, боль в области икр, проблемы со зрением и потенцией. При появлении хотя бы одного из этих симптомов следует обратиться к врачу. В профилактических целях обследоваться раз в год необходимо и в том случае, если кто-то в семье страдал диабетом или вы имеете избыточный вес.

**Воспаление печени.** Вначале наблюдаются пожелтение белка глаз, отсутствие аппетита, недомогание и тошнота, давящее ощущение в правой части живота. В большинстве случаев причиной заболевания является вирус гепатита или чрезмерное потребление алкоголя (цирроз). Необходимо тщательно следовать рекомендациям врача.

**Рак простаты.** Частые позывы к мочеиспусканию, которое между тем осуществляется очень слабо, по каплям. Кровь в моче или боль в области таза. Обязательно следует показаться урологу.





## ЛЕНИВАЯ СТИРКА

Хочу предложить способ, как без особых усилий отстирывать кухонные полотенца и постельное белье.

Вам понадобится одна столовая ложка "Персоли", четыре столовые ложки любого стирального порошка, одна столовая ложка растительного масла. Все это смешайте в небольшом количестве горячей воды. Затем этот раствор залейте 10 л кипящей воды и размешайте. Замочите в этом растворе белье на 10-12 часов, а потом прополощите сначала в горячей, а затем в холодной воде.

**Юлия МОСКАТОВА.**  
г. Борисоглебск  
Воронежской области.

Какая хозяйка на кухне может обойтись без приправ? Думаю, что таких просто не существует. Ведь порой достаточно одного листика, чтобы превратить простое блюдо в кулинарный шедевр. Только нужно знать, какие приправы подходят для данного блюда, а какие ему категорически про-

## ДИВАНЫ ЛЮБЯТ ЧИСТОТУ

Чтобы мебель служила долго, за ней следует регулярно ухаживать. При этом нужно помнить, что для нее одинаково вредны и повышенная сухость и чрезмерная влажность. Сокращают ее век пыль, близкое расположение к батарее и даже прямые солнечные лучи.

Полированную и лакированную мебель нужно ежедневно протирать мягкой тряпкой, используя специальные средства для ее обновления. Вскипятите стакан пива с кусочком воска. Чуть теплую массу нанесите на мебель, дайте ей высохнуть, а затем натрите до блеска шерстяной тряпочкой.

Чтобы мебель хорошо блестела, смешайте полчашки оливкового масла с таким же количеством винного уксуса. Этой смесью протрите поверхность, а затем хорошенько отполируйте мягкой тряпочкой.

Можно почистить мебель тряпочкой, смоченной в молоке, вытерев затем насухо шерстяной или бархатной тканью.

Красное дерево можно освежить, если сначала протереть влажной тряпочкой, а затем вытереть досуха льняной тканью.

Еще один способ - протереть тряпочкой, смоченной репейным маслом.

Неполированная мебель очищается от пыли сухой мягкой тряпочкой, а раз в неделю - пылесосом с мягкой насадкой. Время от времени ее можно протирать влажным тампоном, а при сильном загрязнении помочь мыльной водой, а затем насухо вытереть.

Матовую мебель можно очистить скипидаром, протирая поверхность по направлению древесных волокон. А вот от

полирующих средств на такой мебели могут остаться жирные пятна, которые потом будет сложно удалить.

Ореховое дерево протирают смесью оливкового масла и сухого красного вина, взятых в равных пропорциях. После этого отполируйте поверхность кусочком фланели.

Мягкая мебель нуждается в уходе не меньше, чем любая другая. Обивку следует чистить пылесосом или щеткой. Пылесосить нужно полосами в одном направлении. Щетку при этом необходимо обернуть двойным слоем марли, смоченной соленой водой (чайная ложка на литр воды).

При ежедневной уборке протирайте очищенную от пыли обивку влажной шерстяной тряпочкой, смоченной в мыльном растворе (чайная ложка моющего средства на литр воды). А

затем вытирайте ее сухой тканью.

Плюшевую или бархатную обивку нельзя пылесосить и чистить щеткой. Необходимо протирать ткань по ворсу мягкой тряпочкой, смоченной в теплой воде.

Металлические детали мебели, потемневшие и потускневшие, можно очистить смесью из нашатырного спирта (30 г), мела или зубного порошка (15 г) и воды (50 г). Фланелевой тряпочкой протрите фурнитуру, а суконной натрите очищенный металл до блеска. Такой же эффект дают питьевая сода, лимонный сок, разрезанная пополам луковица.

Кухонную мебель, покрытую эмалью и отделанную пластмассой, моют раствором любого стирального порошка (столовая ложка на литр воды). Использование соды, мыла и очень горячей воды (выше 50 градусов) приводит к потускнению окрашенных поверхностей.

**Ольга МАРИНОВА.**  
г. Скопин Рязанской области.



Если от утюга остались подпалины, то поврежденное место на ткани нужно смочить лимонным соком, присыпать сахарной пудрой и через некоторое время простирнуть в холодной воде.

## ПОДПАЛИН НЕ ОСТАНЕТСЯ

Еще один способ - смочите подпаленное место холодной водой, посыпьте мелкой солью и выставьте на солнце. Затем материал хорошо прополощите в холодной воде.

Сильно подпаленные места слегка смочите перекисью водорода и выставьте на яркий свет. Через несколько минут прополощите в холодной воде.

Если подпалины остались на шелковой ткани, то нужно приготовить кашку из пищевой соды и воды. Этой смесью покройте пятно и дайте высохнуть. Остатки соды удалите щеточкой.

**Полина ЕРМОЛОВА.**  
Красноярск.

## РЕЖУ ЛУК, НЕ БУДУ ПЛАКАТЬ

Если вы хотите добавить репчатый лук в салат, мелко нарежьте его, положите в дуршлаг и обдайте кипятком. Такой лук будет вкуснее.

Перед тем как чистить лук, помойте луковицу в холодной воде. А когда будете резать ее, тихонько дуйте от себя. Эти меры спасут вас от слез.

Ломтик лука, положенный в холодильник, уничтожит в нем неприятные запахи.

Собираясь жарить лук, обваляйте его сначала в муке - он



# УКРОПА НЕЖНЫЙ АРОМАТ

тивопоказаны, как сделать, чтобы приправа сохранила свой аромат, и в какой момент ее нужно добавить. Поэтому я хочу предложить небольшой путеводитель по стране ароматов.

## УКРОП

Самое популярное ароматическое растение. Молодые ростки укропа добавляют в супы, картофель, фаршированные рыбу и яйца. Укропный соус оживит пресноватый вкус вареного мяса. Целиком растение используют при засолке огурцов, а "зонтики" - при квашении капусты и приготовлении маринадов. Свежий укроп можно хранить в плотно закрытых банках, пересыпав его солью.

## БАЗИЛИК

Обладает приятным запахом, а его листья имеют освежающий кисловатый вкус. Именно они, особенно сорванные до начала цветения, применяются в качестве приправы. Базилик хорошо добавлять в салаты, супы, мясные и рыбные блюда, соусы и подливы, особенно если они на томатной основе. А вот с другими приправами он сочетается плохо. Исключение составляет лишь чеснок.

## МЯТА

В качестве приправы используется, как правило, мята перечная. Ее мелко рубленные листки - великолепная добавка в салат из помидоров, творог, зеленый салат и шпинат. Она хороша для молодого вареного картофеля, сладких десертов и фруктовых напитков. Мятный чай прекрасно утоляет жажду.

## ЧАБЕР

Острый пряный вкус и сильный аромат этой травы давно привлекают кулинаров. Свежим чабером приправляют начинки для фаршированной птицы, мясные и рыбные блюда, картофельные и мясные салаты, грибы, блюда из бобовых. Но добавлять эту приправу нужно не раньше чем за 10 минут до окончания готовки, иначе блюдо будет горчить.

## ТИМЬЯН

Его в основном используют как приправу к жирным блюдам - свинине, баранине, жареным на сале картофелю и яичнице. Он вполне подходит и к овощам, но в небольших количествах. Тимьян хорошо использовать в сочетании с перцем, это усиливает его аромат.

## ЭСТРАГОН

Можно использовать и листья, и верхушки молодых побегов. Свежими листьями посыпают салат из помидоров, творог, яйца. Хорош эстрагон в качестве специи при засолке. Если веточку эстрагона положить в бутылку с уксусом, получится прекрасная приправа для салатов. Если эстрагон варить или тушить, он потеряет свой аромат. Поэтому

он добавляется в уже готовые блюда.

## ТМИН

Высушенные семена тмина добавляют в капусту и супы. Он плохо сочетается с другими приправами, кроме соли и перца.

## МАЙОРАН

В качестве приправы используют сушеные листья - они обладают очень сильным ароматом. Его лучше добавлять в жирные и трудно перевариваемые блюда (жаркое, жирные колбасы, картофельные блюда, овощные рагу). Используется он также как пряность при консервировании. Майоран улучшает вкус супа, особенно горохового, рубцов, фаршей, пельменей, придает особый аромат жареному гусю.

## КОРИАНДР (КИНЗА)

Обладает превосходным резким ароматом. Свежую зелень измельчают и приправляют ею блюда из мяса или птицы. А семена лучше использовать в составе сложных смесей пряностей - для мясных и овощных супов, жареного мяса, рыбы и салатов.

**Елена ПЕНЯГИНА.**  
Элиста, Калмыкия.



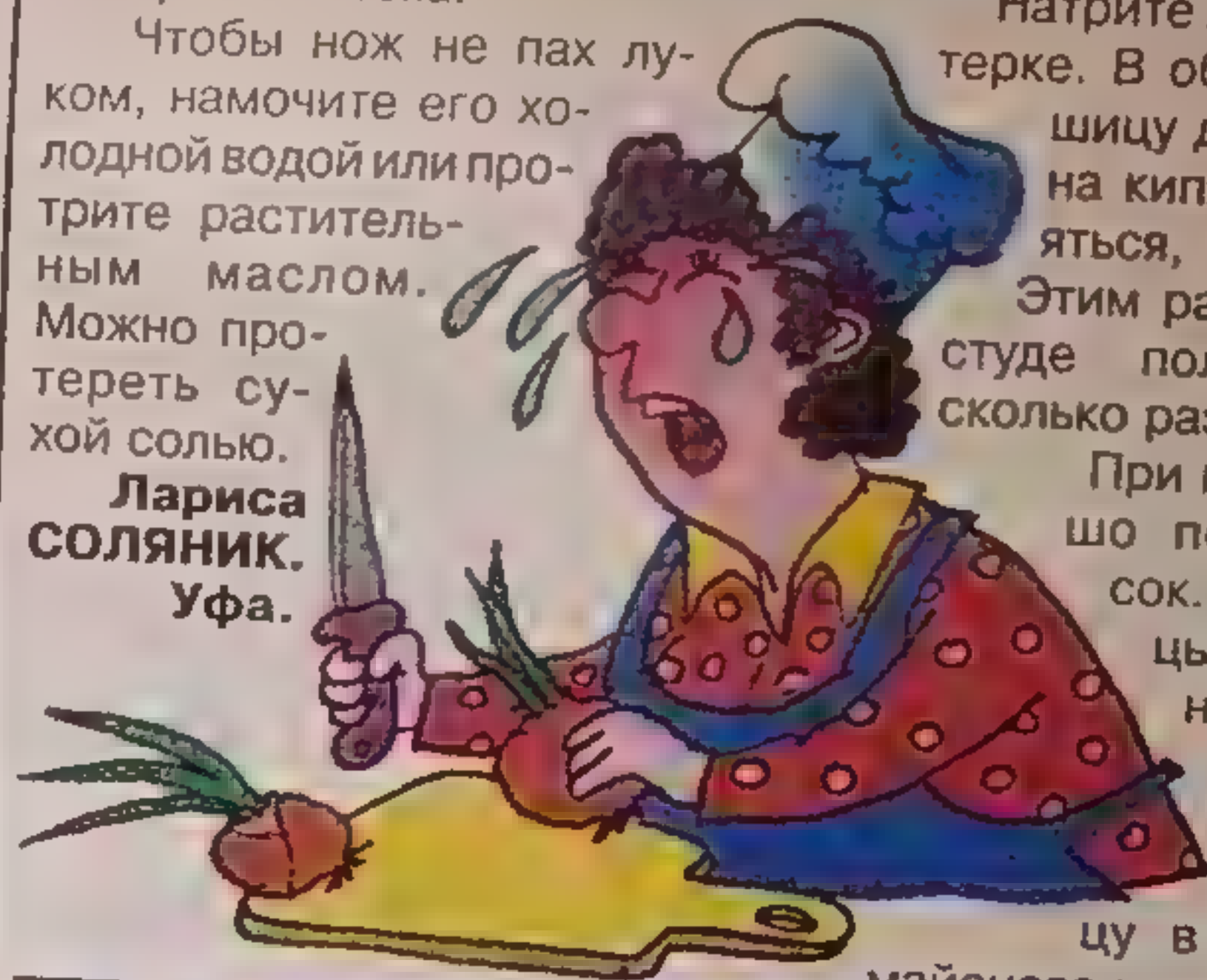
**Ольга МАРИНОВА.**  
г. Скопин Рязанской области.

Собираясь жарить лук, обваляйте его сначала в муке - он получится золотистым, хрустящим и не подгорит.

Лук лучше подрумянится, если добавить в масло немного сахарного песка.

Чтобы нож не пах луком, намочите его холодной водой или протрите растительным маслом. Можно протереть сухой солью.

**Лариса СОЛЯНИК.**  
Уфа.



## ДУШ ДЛЯ ЧЕБУРАШКИ

Не секрет, что дети таскают своих мишек и чебурашек по всему дому и на улицу, а совсем маленькие ребятки постоянно тянут их в рот.

Мягкие пушистые игрушки можно помыть в пене из любого туалетного мыла, только постарайтесь не слишком мочить корпус. Затем протрите игрушку тряпочкой, смоченной в чистой теплой воде, пока не снимется вся пена. Когда игрушка высохнет, расчешите ее. Синтетический порошок применять не следует.



Игрушки из плюша почистите смесью равных частей бензина и крахмала. Игрушки смазывают этой смесью, сушат, а затем чистят щеткой. После этого их надо хорошо проветрить.

Целлулоидные, резиновые, пенопластовые игрушки моют тряпочкой, смоченной в холодной воде и хорошо отжатой. Следите, чтобы вода не попала внутрь игрушек.

**Зинаида АСТАХОВА.**  
г. Каменск-Уральский Свердловской области.

Перед тем как чистить лук, помойте луковицу в холодной воде. А когда будете резать ее, тихонько дуйте от себя. Эти меры спасут вас от слез.

Ломтик лука, положенный в холодильник, уничтожит в нем неприятные запахи.

Если вы добавляете лук в фарш, то лучше не пропускать его через мясорубку, а натереть на мелкой терке.

Натрите луковицу на мелкой терке. В образовавшуюся кашу добавьте полстакана кипятка. Дайте настояться, потом процедите. Этим раствором при простуде полощите горло несколько раз в день.

При кашле очень хорошо помогает луковый сок. У крупной луковицы чуть срежьте основание, а верхнюю часть вырежьте в виде лунки. Вставьте луковицу в баночку из-под майонеза и насыпьте в луковицу сахар. Образовавшийся луковый сок будет капать на дно баночки.

**Татьяна ТАРАНОВА.**  
г. Котово Волгоградской области.



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Клумба, засаженная цветами жизни. 6. Микроволновое устройство на кухне. 8. Картина, на которую молятся. 9. Его голосом говорил Рикардо в сериале "Дикая Роза". 10. Что шофер должен крепко держать в мозолистой руке? 11. Возлюбленная Гойи в романе Л. Фейхтвангера. 16. Что дают мать и отец ребенку? 19. Непонятливый человек. 20. Шведская косметическая фирма. 22. Сильный гнев. 25. Тапочки, в которых удобно ходить по гальке. 29. "Хвост" важной персоны. 30. Кондитерское изделие. 32. "Счастье есть удовольствие без раскаяния" (русский писатель). 33. Плод, символ супружеской верности в Греции.

**По вертикали.** 2. Мужчина с точки зрения кухарки. 3.

## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 15 ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 4. Штопка. 8. Склероз. 10. Левретка. 11. "Велла". 13. Антипатия. 17. Изaura. 18. Роброн. 20. Фольклор. 22. Пани. 23. Лад. 25. Отрез. 29. Каюк. 30. Внучка. 31. Озеро. 32. Болт. 33. Джерси.

**По вертикали.** 1. Эклер. 2. Метла. 3. Пол. 5. Тореадор. 6. Патриархат. 7. Арап. 9. Зефир. 12. Антрекот. 14. Нимфа. 15. Цапля. 16. Интим. 19. Поле. 21. Развод. 24. Жабо. 25. Окош. 26. Ржев. 27. Купе. 28. Вкус.

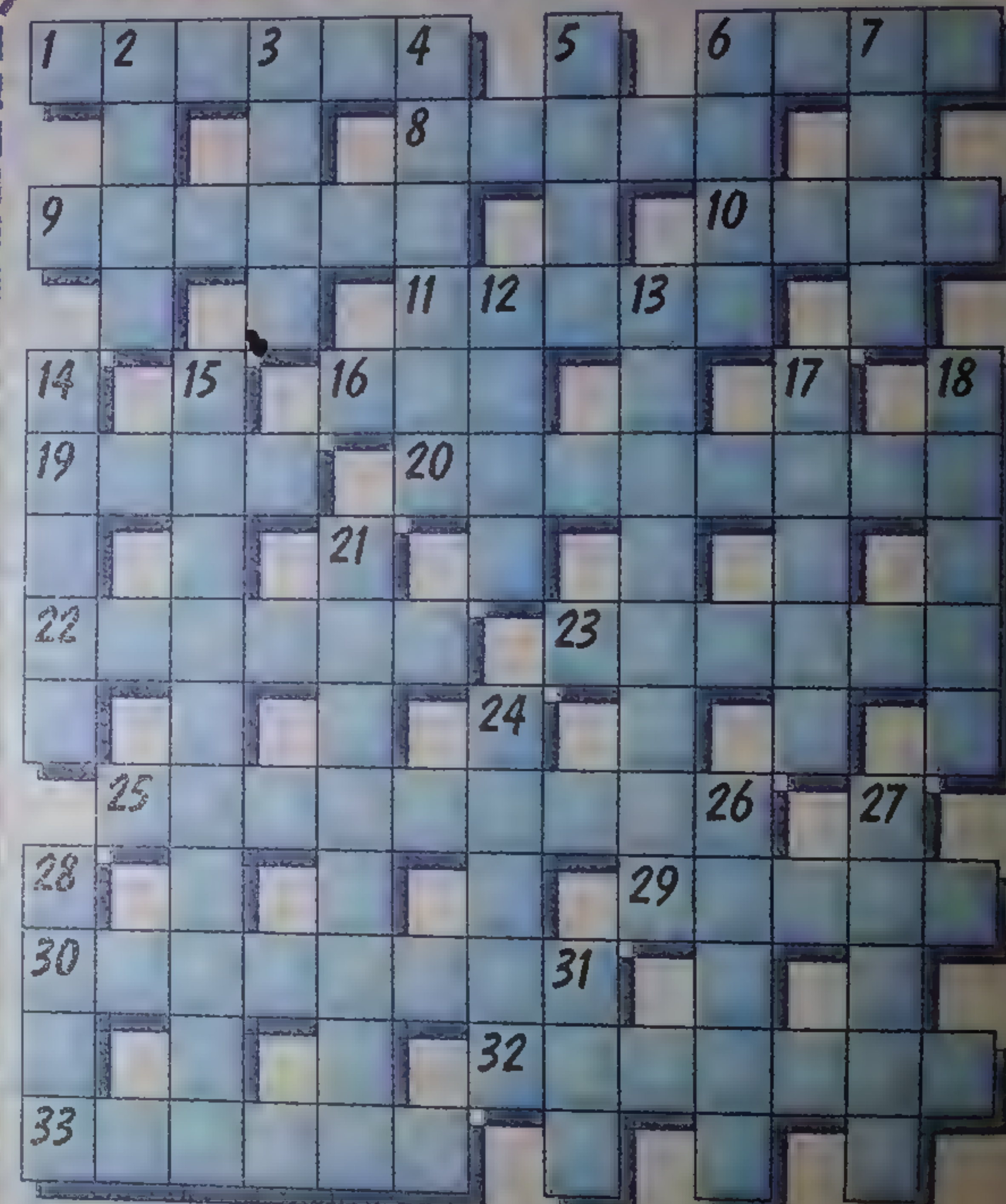
## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 4. Дарвин. 8. Перелет. 10. Дредноут. 11. Орден. 13. Гастроном. 17. Оборот. 18. Метчик. 20. Гастелло. 22. След. 23. Ерш. 25. Юноша. 29. Ромб. 30. Текила. 31. Кредо. 32. Вена. 33. Реликт.

**По вертикали.** 1. Мегрэ. 2. Берег. 3. Мед. 5. Андроген. 6. Виолончель. 7. Нить. 9. Треть. 12. "Наполеон". 14. "Волга". 15. Шоссе. 16. "Шкода". 19. Клеш. 21. Оратор. 24. Ложе. 25. Юбка. 26. Обет. 27. Укол. 28. Блок.

## ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Мост. 4. Кафе. 6. Литр. 7. Суок. 10. Енот. 11. От-



## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Венгерский трактир. 6. Киллер американского президента Авраама Линкольна. 8. Маленькие усы. 9. "Высокопоставленный" вид спорта. 10. Неглубокая пещера с широким входом. 11. Охладитель машинного пыла. 16. Место, где от радости может спереть дыхание. 19. Газ, повышающий предел усталости металла. 20. Вид спорта, который бывает пляжным. 22. Наставник Вовы Шарапова. 23. Бойцовые "птички". 25. Человек, обладающий даром сверхъестественной проницательности. 29. Изображение числа на письме. 30. Невежда, выдающий себя за знатока. 32. "... велик - и совесть молчит" (поговорка). 33. Нервная клетка.

**По вертикали.** 2. Греческий бог войны. 3. Группа, воспевавшая бабника Бориса. 4. Русский купец, придумавший "Рябину на коньяке". 5. Бильярдная осечка. 6. Корвет, на котором Чарльз



мать и отец ребенка? 19. Непонятный человек. 20. Шведская косметическая фирма. 22. Сильный гнев. 23. Не стоит его поминать, а то можно глаза лишиться. 25. Тапочки, в которых удобно ходить по гальке. 29. "Хвост" важной персоны. 30. Кондитерское изделие. 32. "Счастье есть удовольствие без раскаяния" (русский писатель). 33. Плод, символ супружеской верности в Греции.

**По вертикали.** 2. Мужчина с точки зрения кухарки. 3. Плотская сторона любви. 4. Самое подходящее спортивное общество для "не дам". 5. Приправа к пище. 6. Комплект ботинок. 7. Перец-остряк. 12. Топленое свиное сало. 13. Жареный кусок говядины. 14. Человек, не интересующийся модельной обувью. 15. Украшение из живых цветов на прическе. 17. Кожура померанца, лимона, мандарина. 18. Блюдо из яиц с молоком. 21. Особая кастрюля. 24. Холодная закуска. 26. Дальневосточная сельдь. 27. Отличительная черта военных. 28. Урбанистический туман. 31. Столовый прибор.

Шкода. 19. Клеш. 21. Оратор. 24. Ложе. 25. Юбка. 26. Обет. 27. Укол. 28. Блок.

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Мост. 4. Кафе. 6. Литр. 7. Суок. 10. Енот. 11. Отличник. 12. Спас. 15. Хобот. 19. Родинка. 20. Карло. 21. Неделя.

**По вертикали.** 1. Мясо. 2. Стол. 3. Жизнь. 4. Крекс. 5. Флора. 8. Утро. 9. Кино. 13. Пенал. 14. Скат. 15. Хаки. 16. Боря. 17. Трон. 18. Удод.

радости может спереть дышанье. 19. Газ, повышающий предел усталости металла. 20. Вид спорта, который бывает пляжным. 22. Наставник Вовы Шарапова. 23. Бойцовые "птички". 25. Человек, обладающий даром сверхъестественной проницательности. 29. Изображение числа на письме. 30. Невежда, выдающий себя за знатока. 32. "... велик - и совесть молчит" (поговорка). 33. Нервная клетка.

**По вертикали.** 2. Греческий бог войны. 3. Группа, воспевавшая бабника Бориса. 4. Русский купец, придумавший "Рябину на коньяке". 5. Бильярдная осечка. 6. Корвет, на котором Чарльз Дарвин совершил кругосветное плавание. 7. Древний город, пострадавший от деревянного коня. 12. Степной караван. 13. Шевелюра на казацком темени. 14. Княжеский титул в Индии. 15. Затянувшееся строительство. 17. Результат труда шорника. 18. Древний грек. 21. Родимый штат жука-картофелееда. 24. Мифический царь, которому позавидовал бы любой алхимик. 26. Ручной инструмент для зачистки паркета. 27. Атмосферное явление, которое предвещают "огни святого Эльма". 28. Лев, которого бразильцы прозвали "черным пауком". 31. Строитель знаменитого ковчега.

## ПИСЬМЕЦО В КОНВЕРТЕ

Здорово, что существует такая газета, в которой можно найти для себя много нужного и полезного. Стараюсь не пропускать ни одного номера, читаю каждый от корки до корки. Ведь каждый выпуск газеты - это приятный сюрприз. Свое уважение и любовь к "Другудому" я выразила в этом стихотворении.

Когда живешь не очень сытно  
Поддержка очень дефицитна  
Зачем растить побег тоски  
и сожаленья -  
Читай и изучай "Друг дома"  
с наслаждением  
Уйдут печали, станет  
жизнь полегче,  
Когда в друзьях такой  
есть у тебя совет-  
чик!

Марина ЖДАНОВА.  
г. Гуково  
Ростовской  
области.



#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Видимо-невидимо. 4. Захватчик у экскаватора. 6. И кофе, и футболист. 7. Теннисное поле. 10. Число, похожее на бублик. 11. Звездочет. 12. Самый первый человек. 15. Посох Бабы Яги. 19. Умная и сообразительная птица из мультфильма "Тайна третьей планеты". 20. "Классное" учебное заведение. 21. Так во времена Ивана Грозного называли переводчика.

**По вертикали.** 1. Газетная небылица. 2. Весенний месяц. 3. Планета, на которой мы живем. 4. Подруга Винни-Пуха. 5. По морю идет, идет, а до берега дойдет - тут и пропадет (загадка). 8. Упрямое домашнее животное. 9. Ловкий, искусный прием. 13. Она у сыра есть, но нельзя ее съесть. 14. Перечень подаваемых блюд. 15. "Щи да ... - пища наша" (поговорка). 16. Понимание комического. 17. Ценный камушек. 18. Продолговатая окружность.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместители главного редактора: Варвара БОГДАНОВА,  
Людмила ВАСИЛЬЕВА, Вадим ХУДЯКОВ.  
Ответственный секретарь Евгений КУЛЕМИН.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Компьютерная верстка Ксении МИНАКОВОЙ.  
Билд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА,  
Татьяны ЗУБКОВОЙ, Ольги НОВАКОВСКОЙ.  
Учредитель - ТОО «Редакция газеты «Фаворит».

«Друг дома» принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 229-84-59. Ответственность за содержание и достоверность рекламы по тел. (095) 229-84-59. рекламодатели. Перепечатка и иное использование рекламных материалов несут редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. http://www.unico.ru/drugdoma. Нашу страницу в Интернете обслуживает компания «УНИКО» (138-08-20). Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ИПП «Кострома». Тираж 78550 экз. Тип. № 5867. Цена свободная.





**“Учитесь правильно флиртовать на рабочем месте!” - таков девиз стремительно завоевавшего популярность движения, организованного австрийским журналом “Новости” под руководством профессора психологии Бригитты Бисинкопф, сообщает “Пресс Экстра”.**

## ТОНКАЯ ГРАНЬ

Большинство людей значительную часть жизни проводит на работе, где отношения между ними играют, по крайней мере, такую же важную роль, как и в других областях жизни. Более того, настроение, атмосфера влияют и на производительность, и на качество труда. Выяснилось, например, что для двух женщин из трех понятие “оптимальное рабочее место” неразрывно связано с хорошим самочувствием на работе, что во многом обусловлено возможностью пофлиртовать. В этой связи следует придерживаться определенных правил.

# СТОЛЬКО, СКОЛЬКО МОЖЕТСЯ

*Как влияют на организм женщины ежедневные половые акты?*

*Как сказывается на здоровье чрезмерная половая жизнь?*

**Евгения.  
Мурманская область.**

Для каждого человека и для каждой пары понятие нормы в половой жизни свое. Частота сношений меняется в зависимости от множества факторов: возраста, здоровья, взаимоотношений, воспитания, привлекательности супруга как сексуального партнера и т.д. Как правило (но не обязательно!), сексуальные аппетиты мужчины сильнее, чем женщины. Это предусмотрела сама природа.

Поскольку большинство браков заключается в достаточно молодом возрасте, вначале чаще всего мужчина навязывает жене свой ритм половой жизни, а женщина, не имея собственного опыта, подчиняется его желаниям. Однако со временем (как считают психологи, в среднем через 5-7 лет) женщина, полностью осознав собственные запросы и возможности, может начать борьбу за изменение сексуальных стереотипов в семье. Эта борьба может происходить совершенно неосознанно, а может принимать вид конфликта, порой доводящего семью до развода.

В среднестатистической супружеской паре ритм половой жизни составляет примерно 4-6 сношений в неделю до 30 лет,

3-5 - до 35 лет, 2-4 - до 50 лет, 1-3 сношения в неделю - до 60 лет, в более старшем возрасте - еще реже. Однако эти показатели только ориентировочные, а в жизни главное - чтобы оба супруга были удовлетворены своим интимным общением. Примерно в 35 лет большинство супружеских пар переходят на так называемый условно-физиологический ритм половой жизни (2-3 сношения в неделю), которого совершенно неосознанно придерживаются до возраста климакса - 55-60 лет.

Ежедневно и в течение длительного времени живут половой жизнью молодые мужчины, а также мужчины с сильной половой конституцией. В обоих случаях частота зависит от высокого уровня мужских половых гормонов, но если у большинства молодых мужчин их уровень высок до 25-28 лет, а затем постепенно снижается, то само понятие “сильная половая конституция” подразумевает высокий уровень гормонов на протяжении всей жизни.

Насколько такая напористость совпадает с запросами женщины, зависит и от ее физических данных (уровня половых гормонов), и от психологического климата в семье, и отношения к интимной жизни вообще. Порой от пациентки приходится слышать жалобы на слишком частую половую жизнь - аж 3 раза в месяц! Другая может предъявлять мужу претензии, что он за месяц два раза “отлынивал” от своего супружеского дол-

га. Поэтому вопрос о пользе или вреде какого-то определенного ритма сношений должен решаться в каждом случае индивидуально.

Если женщина (или, что бывает чаще, мужчина) постоянно возбуждена, сексуальные мысли и фантазии мешают нормально жить и работать, ощущаются боли внизу живота, промежности, слишком часто снятся эротические сны (а у мужчины происходят и ночные поллюции), - все это является признаком сексуальной неудовлетворенности и служит сигналом для учащения половой жизни.

Признаком слишком частой интимной жизни служат недостаточное половое возбуждение у женщины в ситуации, когда раньше оно было достаточно сильным, урежение оргазма, учащение неприятных ощущений внизу живота и пояснице после сношения. Однако поскольку половая жизнь женщины не так прямо зависит от биологических показателей, как у мужчины (эрекция, семяизвержение), то в каждом отдельном случае нужно отдельно разбираться в возможных причинах указанных проявлений. Все они бывают симптомами не только слишком частой половой жизни, но и психологических проблем, гинекологических и других заболеваний. Понятно, что в этих случаях урежение половой жизни может не только не решить проблему, но порой и ухудшает течение заболевания.

Таким образом ежедневные



**Юрий ПРОКОПЕНКО,  
врач-сексолог,  
кандидат Медицинских наук,  
обозреватель  
“Друга дома”**

половые акты могут влиять на организм женщины положительно, если происходят по ее желанию (или хотя бы действительному согласию). Если же такой (или любой другой) ритм сношений расценивается женщиной как чрезмерный, он может вести к снижению и даже угасанию полового влечения, развитию гинекологических заболеваний, невроза, психологическим конфликтам с партнером.

Но поскольку в сношении участвует и вторая сторона - мужчина, со своими потребностями, ритм половой жизни в семье должен в конце концов складываться исходя из интересов обоих супругов.

# МЫ ВЫБИРАЕМ, НАС ВЫБИРАЮТ



из трех понятие "оптимальное рабочее место" неразрывно связано с хорошим самочувствием на работе; что во многом обусловлено возможностью пофлиртовать. В этой связи следует придерживаться определенных правил.

1. Нужно прощать и проявлять снисходительность к другому: женщине - к мужчине, мужчине - к женщине. Следует все и всех воспринимать с хорошей стороны и это положительное мнение доводить до сведения других.

2. Необходимо знать, где проходит граница. Самой лучшей стратегии придерживается тот, кто флиртует безобидно, то есть избегает сексуальных отношений. Нередко конечно же лишь тонкая грань отделяет легкое заигрывание от сексуального влечения. Однако разницу могут почувствовать все, если быть искренним с самим собой.

3. Оказывайте внимание не только привлекательным коллегам. Сотрудники, не одаренные красотой, быстро распознают бессознательное разграничение, и благое намерение в мгновение ока обернется отрицательной стороной. Они обидятся на вас, и тогда прощай столь желательная хорошая атмосфера на рабочем месте.

Самыми важными средствами истинного флирта являются:

- ясный взгляд, при этом обязательно глаза в глаза;
- улыбка и смех, благодаря чему вы станете симпатичны всем окружающим;
- умение слушать, что будет облегчением для других, ведь наконец-то смогут высказаться и они;
- умение вовремя остановить флирт, прежде чем отношения зайдут слишком далеко.

Если же все это не удастся, то придет любовь, что уже не относится к категории флиртани на рабочем месте, ни вне его.

развода. В среднестатистической супружеской паре ритм половой жизни составляет примерно 4-6 сношений в неделю до 30 лет,

раз в месяц! Другая может предъявлять мужу претензии, что он за месяц два раза "отлынивал" от своего супружеского дол-

гательства. Таким образом ежедневные

семье должен в конце концов складываться исходя из интересов обоих супругов.

# МЫ ВЫБИРАЕМ, НАС ВЫБИРАЮТ

Кто мне нравится, тому я не нравлюсь, а кто ухаживает за мной, тот мне не симпатичен. Как мне найти суженого, а то я уже изверилась?..

Зоя П. Чита.



**С подобными вопросами люди часто обращаются к экстрасенсам - просят снять "венец безбрачия" или пуще того - убрать ментальный блок. Хотя в действительности "венец безбрачия" - пресловутая кармическая отработка прошлых грехов - встречается чрезвычайно редко. В основном проблема чисто психологическая. Вот что рассказывает кандидат медицинских наук, врач-психотерапевт Михаил СЕМЕНОВ.**

- Подобное "безбрачие" обусловлено несколькими причинами. Одна из самых распространенных - "синдром принцессы", он же своеобразный инфантилизм девушки, когда она сидит и ждет принца. Но принц почему-то к ней не спешит. Она ждет его год, ждет два, три, а потом заявляет, что никому она не нравится, что одинока, и вообще - "спасайте меня колдуны и ведьмы". Проистекает это от неправильной оценки собственной персоны, либо чрезмерно

завышенной, когда соответственно все мужчины, ухаживающие за ней, "недостойны", либо, наоборот, чересчур заниженной ("синдром Золушки"), когда в свою привлекательность не верят и объясняют ухаживания мужчин исключительно низменными помышлениями.

Часто подобный подход сопровождается завышенными требованиями к мужчинам, а они, бедные, до статуса принцев никак не дотягивают. А вообще, как это ни парадоксально, не

только мужчина борется за женщину. Женщина также должна не сидеть сиднем, а стараться обратить на себя внимание того, кто ей нравится. Причем речь не идет о банальном соблазнении. Просто надо уметь обращать внимание на мужчину. Согласен, звучит немного странно, но многие ли женщины умеют это? Например, мужчина - страстный рыбак, а женщина совершенно не обращает внимания на его хобби. Конечно, ездить с ним и тосковать по полдня с удочкой на берегу вовсе не обязательно, но выслушать с заинтересованной улыбкой дифирамб в адрес японского спиннинга и не надевать маску великомученицы

при совместном посещении магазина рыболовных принадлежностей не так уж и сложно.

Однако во всем нужно соблюдать меру. Неприкрытое желание выскочить замуж за кого угодно - "лишь бы человек был хороший" - просчитывается мужчиной моментально и столь же моментально его отпугивает. Даже если мужчина подсознательно ориентирован на семейный союз (таких, кстати, как ни странно, большинство). Когда на первом же свидании ему рассказывают, какая она, мол, домовитая и как она мечтает о детях, да чтобы не меньше трех, любой потенциальный семьянин убегает без оглядки.

В ситуации подобного "безбрачия" девушке надо прежде всего разобраться в себе - чего она хочет от мужчины. Часто, особенно в возрасте 14-18 лет,

девушка хочет завести себе парня, чтобы быть "как все". Подруги делятся секретами, кто с кем "ходит", кто на кого "глядит", а ей в подобной ситуации и сказать нечего. Ее нормальный моральный ценз не позволяет вести себя архираскованно, чтобы ею интересовались школьные "казановы", а нормальные серьезные ребята, симпатичные ей в силу воспитания, менталитета, по тем или иным причинам не обращают на нее внимания. Развивается не ментальный блок, а пресловутый комплекс.

Затем необходимо постараться трезво оценить себя. В завышенной или заниженной самооценке бывают виноваты родители. Например, в детстве девочку часто называли "пышечка ты наша!" Эта самая "пышечка" прочно отложилась в подсознании, и абсолютно нормальная, пропорционально сложенная девушка свято верит в то, что она толстая, следовательно, некрасивая. Другой пример: мать пеняет дочери, что не умеет она печь, жарить, стирать, шить и "кто же тебя такую замуж возьмет!" Дочь к 20 годам научилась все вышеперечисленное делать лучше матери, но считает, что делает это плохо, следовательно, путь замуж ей заказан.

Есть старая истина: полюби себя такой, какая ты есть. Не надо тратить деньги на колдунов, стремясь снять несуществующий "венец безбрачия". Просто постарайтесь конкретно решить для себя, что вы ждете от жизни вообще и от мужчин, точнее, от отношения с ними в частности.

Записал  
Алексей ТУМАНОВ.





Актрису театра имени Моссовета Евгению КРЮКОВУ называют одной из самых красивых российских актрис. А на одном из многочисленных телевизионных конкурсов ей присвоили титул "Оболастительная женщина". Действительно, ее героиня в нашумевшем сериале "Петербургские тайны" красавица Юлия Борова казалась слепком с античных статуй. А какое изящество, легкость в движениях, несмотря на все жуткие злоключения и невзгоды, постигающие ее героиню! Впрочем, у самой Евгении в жизни случались ситуации не менее головокружительные. Плюс у нее были серьезные проблемы со здоровьем (она ломала позвоночник), лишний вес, всевозможные супержесткие экспериментальные диеты, вследствие которых с ней однажды случился голодный обморок прямо на съемках в центре Москвы... И вообще лозунг "Хочешь быть красивой - страдай!" ничуть не устарел. Например, Женя призналась, что вся ее жизнь - это сплошная диета, по-другому просто не бывает...

## ХОЧЕШЬ БЫТЬ КРАСИВОЙ - СТРАДАЙ

- Женя, глядя на вас, трудно представить, что у вас были проблемы с лишним весом и что вы вообще прикладываете какие-либо усилия для поддержания формы.

- Почти всегда, глядя на известных актрис и фотомоделей, блистающих с экранов и обложек журналов, мы невольно вздыхаем: эти женщины выглядят такими красивыми, ухоженными, беспечными! Кажется, сама жизнь расстилает перед ними коверную дорожку, и им ни к чему не надо прилагать особых усилий.

...иногда боюсь, что я тоже так буду выглядеть, как эти женщины, которые...

...иногда боюсь, что я тоже так буду выглядеть, как эти женщины, которые...



- Спорт и поддержание хорошей формы вам не помогает?

- Этот период у меня в жизни тоже был. Я три года бегала, занималась на тренажерах. У меня дома и гантели валяются, и велосипед стоит... Но, видимо, сейчас моя близнецовская натура это отторгает. Я себе периодически даю разные страшные клятвы, глядя на все это хозяйство: ну уж завтрашнего дня... Воз и ныне там. Но я знаю, что однажды во мне что-то щелкнет, мне все это снова станет интересно, и я буду тренироваться как заведенная, и заставить не придется.

А вообще...

## НЕ ЗУДИТ, НЕ ЧЕШЕТСЯ

У меня двухлетняя дочь. С четырех месяцев у нее сильнейший диатез. За это время я перепробовала множество всевозможных способов лечения и хотела бы поделиться лучшими из них.

Несколько лавровых листьев залейте одним стаканом кипятка и поддержите на огне 20 минут, плотно закрыв крышкой. Отвар должен быть желто-голубоватым и пахнуть смолисто. Смочите ватные тампоны в отваре и прикладывайте на язвочки. Результат необычайный. Буквально после нескольких компрессов ранки начинают затягиваться.

Можно купать ребенка в отваре березовых листьев или почек сосны и ели. А еще лучше делать теплые примочки и компрессы.

Очень радикальным средством является сок калины. Им

можно смазывать воспаленные участки кожи. Но сам по себе он очень щиплет кожу. Поэтому ребенок плачет. Но если смешать 2 части сока калины и одну часть детского крема, вы получите отличный результат и не доставите малышу особых неприятностей. К тому же вещи, запачканные этим лекарством, легко отстираются.

Конечно, калину, березу, сосну не каждая мама сможет достать, но с лавровым листом ни у кого проблем не будет. Я просто спасалась этими средствами.

Ирина КЛАУС.  
Омск.

Скорлупку сваренного вкрутую яйца хорошенько высушите на блюде, предварительно тщательно удалив пленочку. Растолките скорлупу в фарфоровой посуде. Получившийся порошок и будет лекарством при диатезе у детей. Эффект проявится лучше, если на порошок выжать несколько капель лимонного сока (но нельзя использовать лимонную кислоту).

Детям от 6 месяцев до года нужно давать порошка совсем чуть-чуть, на кончике ножа, и 3-5 капель сока. От года до двух - в два раза больше и 6-8 капель сока, до трех лет - втрое больше и 10-12 капель сока. Принимать порошок нужно один раз в день в течение месяца, а при необходимости и дольше. Если малыш отказывается есть лекарство, то порошок можно добавить в кашу.

Очень хорошо при диатезе купать ребенка в отваре листьев черной смородины. 4-5 кг свежих или 1-1,5 кг сухих листьев смородины залейте холодной водой. Доведите до кипения, кипятите 15 минут, оставьте настаиваться 2 часа и вылейте в ванну. Добавьте воды до получения нужного вам объема.

Ольга МАРИНОВА, г. Скопин Рязанской области.

У моей подруги несколь-

ВОДА...



Однако в большинстве случаев это заблуждение. Как правило, эти безупречные фигуры и свежие лица - результат жестких ограничений и строгой самодисциплины. Ведь это только в сказках можно за секунду превратиться из лягушки в царевну, в жизни над этим приходится изрядно потрудиться.

Когда сижу дома и не работаю, то стараюсь соблюдать диету. Когда работаю и надо откудато брать силы, ем все, но в небольших количествах. Однажды я устроила себе пятилетний пост - вообще не ела мяса. И стало меня в конце концов пошатывать. Я пошла к врачу, говорю: "Что-то я сознание теряю". А он мне отвечает: "Ну еще бы, если у вас в организме совершенно нет железа. Мясо все-таки надо есть". И я стала его есть. Хотя все равно в области питания экспериментировала очень долго. А по диетам я вообще профессор. Они у меня собственные, авторские, что называется выстраданные.

**- В какой момент вы поправились?**

- После съемок в Грузии. Кормили меня там просто на убой и в итоге раскормили. Вы представляете себе национальные грузинские блюда?

**- Острые, калорийные, безумно вкусные...**

- Именно. А что такое диета - я тогда в принципе не знала. Было как-то ни к чему. Но тут медлить было нельзя, я поправилась страшно. И решено было принимать экстренные меры. Свою битву за стройность начала с такой "диеты" - не есть вообще. Когда становилось совсем нестерпимо, пила воду. И вот истязаю я себя день за днем, но жизнь и работа ведь продолжают. Я тогда снималась в одном фильме, и нам с оператором предстояло снять для него рекламу. Поехали мы с ним в центр. И там у меня

вдруг прямо посередине улицы поплыли круги перед глазами, в ушах зазвенело, я почувствовала, что неудержимо теряю сознание. Когда очнулась, первое, что увидела, - это наш оператор, который лихорадочно размахивал загипсованной рукой (он перед этим повредил руку), "голосовал", пытаюсь поймать машину. Вокруг меня испуганно охали-ахали какие-то сердобольные бабушки. Когда же какая-то машина наконец остановилась, то в ней оказался... доктор, который поехал с нами ко мне домой и там уже вызвал "скорую". Увидев оператора со сломанной рукой, врачи со "скорой" сначала не поняли, что происходит и кому они должны оказать помощь, - гипс-то уже наложен. Потом посмотрели на меня, находившуюся в крайней степени истощения, и предложили: "Может, за хлебом сходить?"

Потом приехал папа, всыпал мне по первое число, залез в холодильник, приготовил какой-то еды и велел мне все съестьсию минуту. С тех пор к истязанию плоти я стала относиться более разумно. Хотя на диете я все равно постоянно, в общей сложности похудела на 13 килограммов.

**- А самой любимой диетой поделитесь?**

- Самая любимая - это чай и тыквенные семечки. Чай, естественно, без сахара. Вообще семечки - великая вещь! Когда вдруг жутко захочется есть, надо немного погрызть, и аппетит притупляется. Я после таких разгрузочных дней чувствую себя просто замечательно. Конечно, это, наверное, не всем подходит...

занималась конным спортом (кстати, в кино это очень пригодилось), но упала с лошади и сломала позвоночник. Долго лежала в больнице...

**- Женя, считается, что красивая женщина согласится скорее потерять жизнь, чем собственную красоту. Вы к своей как относитесь, с трепетом?**

- Ничуть не бывало. Я себя не хожу, не лелею. У меня просто нет на это времени. И даже если бы было, не стала бы этим заниматься. Я лучше что-нибудь порисую, помастерю - вот это и есть для меня красота. Диеты же я соблюдаю потому, что я актриса. Мне необходима легкость в движениях, мне нужно чувствовать каждую мышцу.

**- Следовательно, для вас забота о красоте - это поддержание здоровья?**

- Пожалуй. Распускать себя нельзя. Но и всю жизнь расписывать по часам, принеся ее в угоду собственной внешности, моему, просто глупость.

**- Что бы вы пожелали нашим читательницам?**

- Полюбить и самих себя, и ближнего своего. Без этого невозможно полноценно жить. Устраивайте себе праздник по любому поводу, дарите подарки близким людям, совсем не обязательно дорогие, просто какой-нибудь милый пустячок... Жизнь сразу же заиграет совсем иными красками. Кстати, красивая женщина - это прежде всего счастливая женщина, которую любят и которая сама себя тоже любит.

Беседу вела  
Елена РУЛЕВА.

черной смородины. 4-5 кг свежих или 1-1,5 кг сухих листьев смородины залейте холодной водой. Доведите до кипения, кипятите 15 минут, оставьте настаиваться 2 часа и вылейте в ванну. Добавьте воды до получения нужного вам объема.

Ольга МАРИНОВА. г. Скопин Рязанской области.

## ПОДЛЕЧИТЕ ВАШИ НОЖКИ

У моей подруги несколько лет болели ноги. Диагноз: заболевание сосудов. Ее каждый год лечили в больнице, но, увы, выходила она после лечения с теми же проблемами. Вот мы проанализировали с ней народные способы лечения и нашли рецепт, которым бы хотели поделиться. Результаты видны через 4 месяца.

Возьмите две столовые ложки измельченных плодов шиповника и пять столовых ложек сосновой хвои, нарезанной ножницами. Все это залейте пол-литром воды. Доведите до кипения и кипятите 10 минут на медленном огне. Потом отвар снимите с огня и укутайте одеялом, чтобы сохранить тепло, и оставьте в таком виде до утра.

Утром процедите через два слоя марли и пейте в течение дня по трети стакана. Через месяц увеличьте количество хвои до 7 ложек и заливайте уже 0,7 л воды. Если у вас болят почки, то нужно добавлять одну ложку луковой шелухи.

Вместе с этим отваром надо принимать 2 раза в день таблетки "Сплат" (они сделаны из морских водорослей).

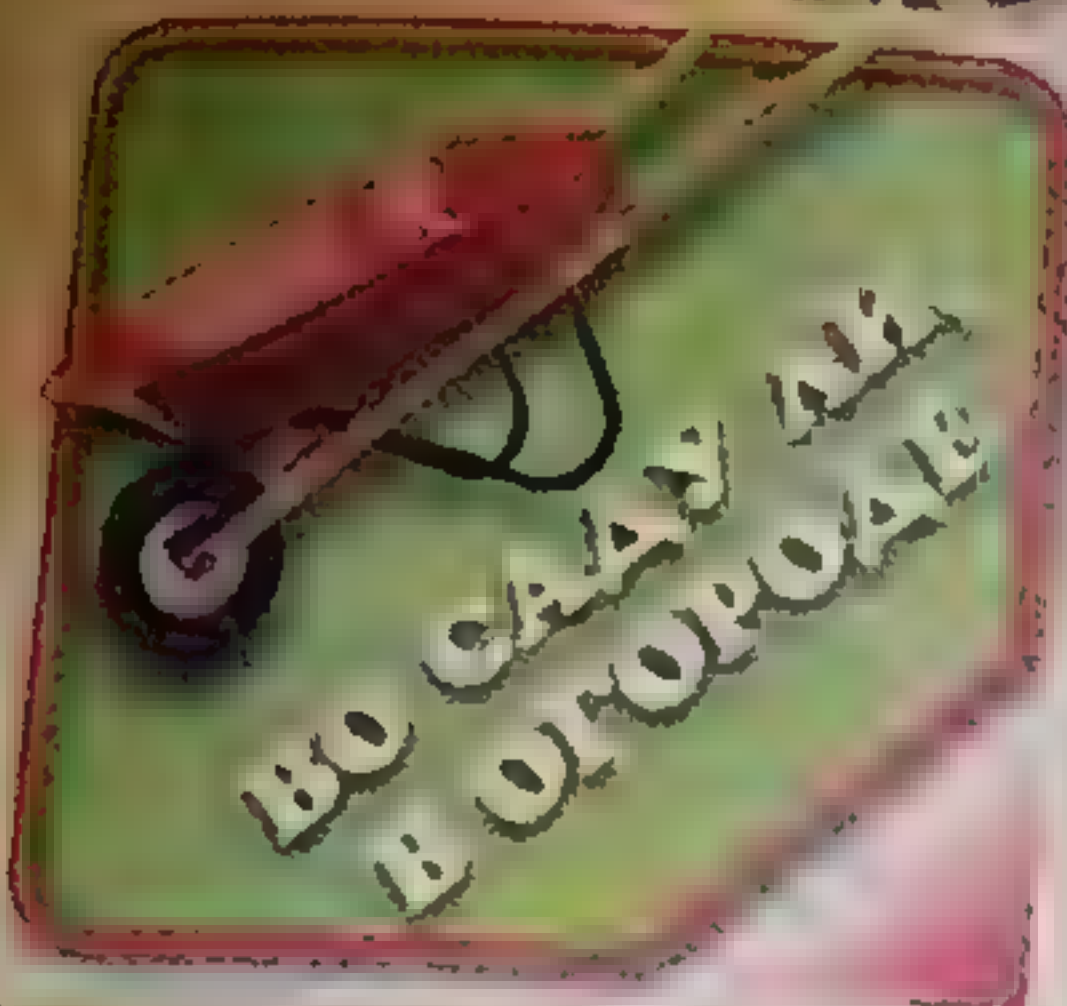
В период лечения необходимо соблюдать некоторые правила питания. Необходимо есть рисовую или гречневую кашу, сваренную на воде. А лучше - на овощной "подушке". То есть положите слой овощей, слой крупы, затем опять овощи, сверху полейте растительным маслом, если есть возможность - оливковым. Также не рекомендуется есть наваристые супы. И вообще мясо лучше заменить орехами и творогом. Желательно есть свежие яблоки, черную смородину в любом виде (свежую, варенье, сок).

Отвар желательно пить минут за 15-20 до еды. Моя подруга сейчас совершенно здорова.

Нина  
ОРЕХОВА.  
г. Скопин  
Рязанской  
области.







## ЧЕРНЫЙ ТЮЛЬПАН - ПРИРОДЫ ОБМАН



Существуют ли цветы черной окраски?  
**Олеся КУДРЯВЦЕВА,**  
Курск.

Вообще абсолютно черного растительного пигмента в природе не существует. Потому что задача яркочернокрашенных лепестков заключается в том, чтобы привлекать внимание насекомых-опылителей. А черный цвет, как известно, отнюдь не самый заметный. Тем не менее благодаря усилиям селекционеров были получены отдельные сорта, цветы которых имеют окраску, близкую к черной. Такой эффект достигается при

достаточно высокой концентрации темно-бордового и темно-фиолетового пигментов. В этом легко убедиться, посмотрев лепестки на просвет.

Цветов с такой необычной окраской в общем-то немного: анютины глазки, ирисы, тюльпаны. Однако их применение в декоративном садоводстве ограничено. Темноокрашенные сорта используют главным образом для составления цветочных композиций.

Газания - это относительно небольшое растение, высота которого составляет около 30 сантиметров. Ее крупные ромашковидные цветы окрашены в различные оттенки желтого и коричневого цветов. Газания идеально подходит для небольших клумб. Она образует плотный зеленый ковер и цветет с июня до заморозков.

Вообще газания - это многолетник, но обычно ее выращивают как однолетник. Рассадку высаживают на постоянное место, когда минует угроза весенних заморозков. Расстояние между растениями должно быть около 30 сантиметров.

Газания неприхотлива, но для нормального роста ей необходимо много солнечного света. Это нужно обязательно учитывать при устройстве клумбы или рабатки.

Цветы газании неплохо стоят в воде, однако для срезки их



## БОЛЬШОЙ ЦВЕТОК ДЛЯ МАЛЕНЬКОЙ КЛУМБЫ

используют редко - уж очень короткие у этого растения стебли. Но зато газанию очень хорошо выращивать на балконе. Ведь

это достаточно редкое явление, когда столь крупные цветы образуются на относительно небольшом растении.

## ВСЕ СОСЕДИ ОБОММЕЛИ - ЗАЦВЕЛА В САДУ КОСМЕЯ

Если вы озабочены внешним видом вашего забора, сарая или иных садовых строений, то попробуйте задекорировать их космеей.

Это очень эффектный одно-

летник, который сочетает в себе достаточно высокий рост (до метра), пышную ажурную листву и обилие простых или махровых цветов-ромашек. Их окраска может быть белой, розовой,

красной или двуцветной.

Цветы космеи довольно крупные, диаметром 7-10 сантиметров.

Размножают космею посевом семян непосредственно в грунт. Поскольку растение это холодостойкое, то посев можно проводить уже в начале мая. Выращивание растений через рассаду ускоряет цветение на 2-3 недели. Поскольку космея - это цветок достаточно крупный, то молодые растения следует высаживать на расстоянии 25-30 сантиметров друг от друга. Цветет космея с июня до поздней осени. Удаление завязавшихся плодов стимулирует образование новых цветочных



КРАСИВО

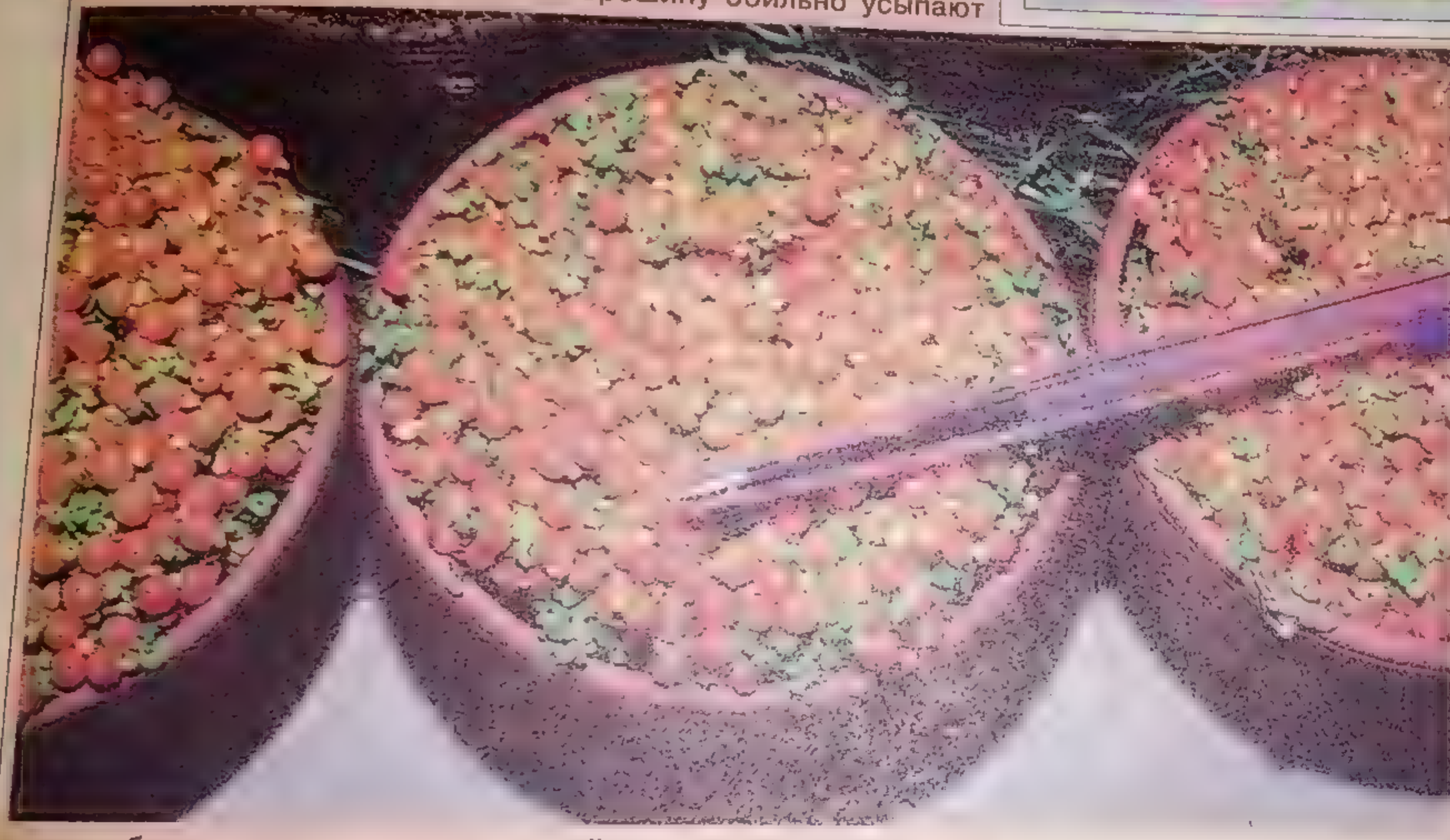


ные сорта, цветы которых имеют окраску, близкую к черной. Такой эффект достигается при

сорта используют главным образом для составления цветочных композиций.

## КРАСИВО НО НЕ СЪЕДОБНО

Нертера по внешнему виду напоминает невзрачную травку или даже мох: тонкие стебельки, мелкие округлые листочки. Цветки нертеры мелкие, невзрачные, почти незаметные. Но зато когда начинают поспевать плоды, неприметная травка подобно гадкому утенку преобразается до неузнаваемости - яркие оранжевые ягоды величиной с горошину обильно усыпают



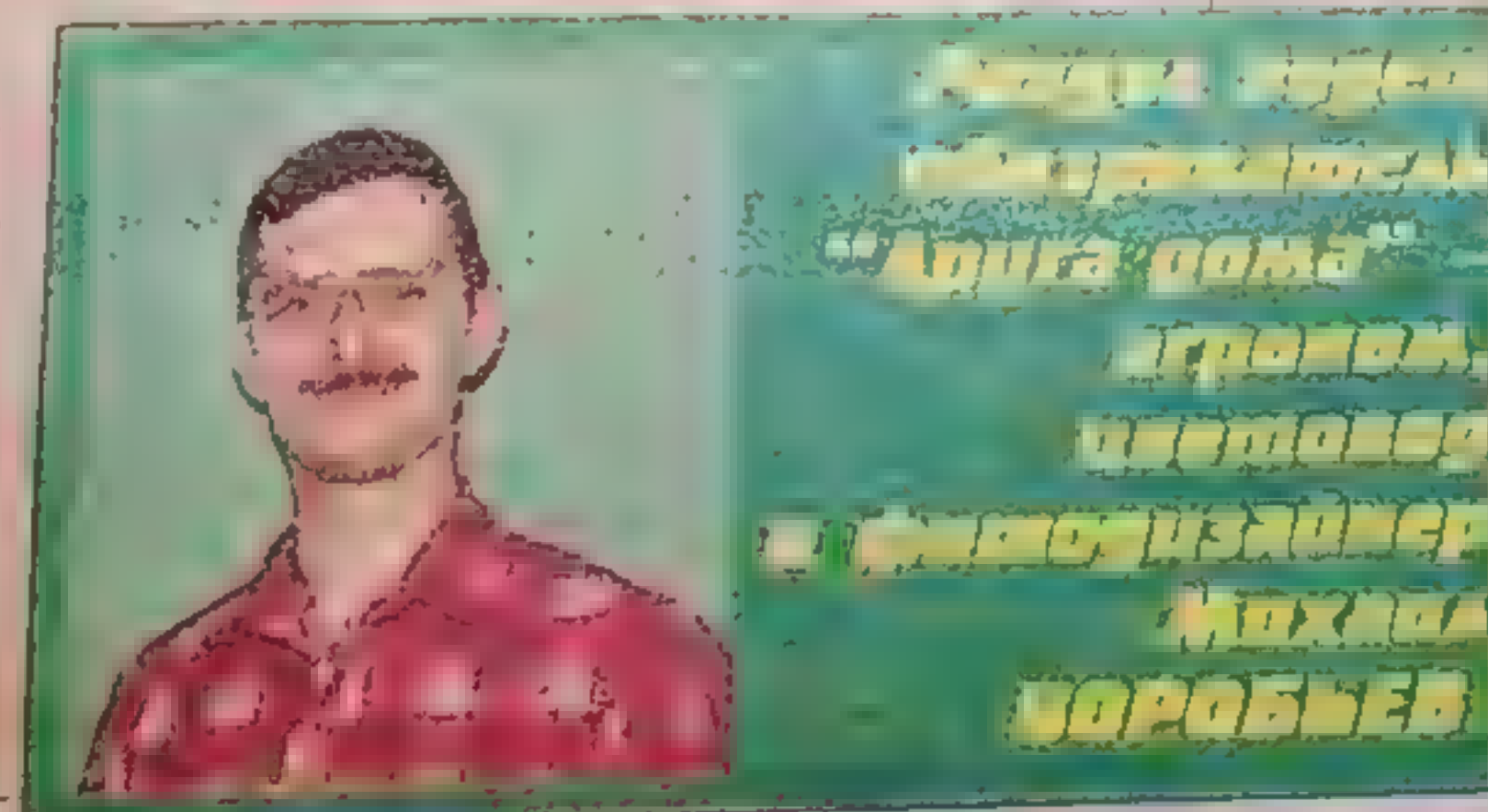
все стебли, да так, что листьев иной раз почти и не видно.

Но, увы, плоды нертеры, несмотря на их аппетитный вид, несъедобны. Поэтому ее используют только как декоративное растение.

Ягоды украшают цветок в течение нескольких месяцев, после чего опадают. Из созревших плодов можно извлечь семена и использовать их для размножения.

Нертера - влаголюбивое растение, весной и летом во время интенсивного роста побегов ее нужно обильно поливать, а нежные листочки опрыскивать.

Нертера - многолетник, однако во взрослом состоянии она теряет декоративность, и поэтому в комнатных условиях ее выращивают не более 1-2 лет, после чего цветок возобновляют из семян или молодых побегов.



но проводить уже в начале мая. Выращивание растений через рассаду ускоряет цветение на 2-3 недели. Поскольку космея - это цветок достаточно крупный, то молодые растения следует высаживать на расстоянии 25-30 сантиметров друг от друга. Цветет космея с июля до поздней осени. Удаление завязавшихся плодов стимулирует образование новых бутонов.

Во второй половине лета космея разрастается настолько, что ей бывает необходима какая-нибудь опора. Отдельно растущие экземпляры можно подвязывать к воткнутым в землю тонким рейкам.

## НЕПРИХОТЛИВЫЙ МЕКСИКАНЕЦ

В семействе толстяковых очиток - это наиболее многочисленный род. Всего насчитывается около 500 видов этого растения. Многие из них обитают в умеренной климатической зоне. Вспомним хотя бы очиток едкий, который фитодизайнеры так любят высаживать на альпийских горках.



Те немногие виды, которые выращивают в комнатных условиях, происходят из засушливых мексиканских предгорий. Среди цветоводов наиболее популярен очиток Моргана. Его легко отличить по длинным (до 1 метра) свисающим стеблям и цилиндрическим листьям, покрытым голубоватым восковым налетом.

Очиток Моргана, как, впрочем, и другие виды очитков, совершенно неприхотлив. Он не требует частых поливов, безразличен к влажности воздуха, может расти в почве любого состава. Единственное, что необходимо очитку, - это хорошее освещение. Поэтому летом растения полезно выносить на открытый воздух и размещать их где-нибудь на солнечном месте.

Все очитки очень легко размножаются черенкованием. Отрезки стеблей легко укореняются во влажной почве или воде. У очитка Моргана, кроме того, могут укореняться еще и листочки. Только перед этим их следует подсушить в течение суток, иначе сочная мякоть листьев может загнить.







Вы выбрасываете старые пакеты из-под молока? Я - нет. Картонный пакетик - отличная "опалубка" для изготовления кирпичиков.

Разводим цемент с песком в надлежащей пропорции и заливаем в пакетики. Застывает - вытряхиваем готовый кирпичик. Правда, не всегда удается не повредить "опалубку", ну да не беда: в

## КИРПИЧ ИЗ ПАКЕТНИКА

нашем доме молоко все пьют, так что в пакетах недостатка нет.

Я их всю зиму потихоньку перетаскиваю на дачу. Езжу я туда раз в две недели и вечером у печки сижу и заливаю... В следующий раз приедешь - готовые вытряхнешь, новые зальешь. К лету получается солидный запас. Я такими кирпичиками все клумбы обложил. За будущую зиму думаю наделать кирпичиков на дорожку. Только в те, которыми буду дорожку выкладывать, надо вставлять обрезки арматурных прутьев - кирпичики получаются крепче.

А уж о выгоде и говорить нечего: сколько стоит мешок цемента и сколько кирпич или плитка?

Игорь СУХОРУК. Тула.

## И ЗАВАРИМ, И СОГРЕЕМ

С помощью такого "термического карандаша" вполне можно сварить несложные металлические узлы. Особенно он удобен на дачном участке, когда нет под рукой сварочного аппарата или бывают проблемы с электричеством.

Карандаш представляет собой отрезок проволоки из обычной углеродистой стали диаметром от 2 до 3 мм в зависимости от толщины свариваемых деталей. Чем толще металл, тем больше должен быть диаметр карандаша.

На проволоку нанесите термическую смесь, замешенную на силикатном клее. Для того

грамм (впрочем, можно и два, и три, все зависит от размера грелки) опилок железной окалины. Затем добавьте обычной воды из расчета одна ложка на килограмм опилок. Сразу же начнется химическая реакция окисления металла и быстрый разогрев до температуры 80 градусов, которая держится в течение суток, и 60-70 градусов - до трех суток.

После высыхания по мере необходимости добавляйте воду, и реакция повторяется.

Старайтесь использовать мелкие опилки.

Любой водитель знает: для того чтобы заклеить камеру в дороге, понадобится не менее

# СИЛА, ГРАЦИЯ, ЗДОРОВЬЕ

## Как начать заниматься атлетизмом

На Руси издавна ценились сильные и гармонично развитые люди. Первые кружки русского культуризма появились в конце прошлого века. Легендарный олимпийский чемпион Юрий Власов, первый человек, поднявший над головой 200 килограммов, писал об этом виде спорта: "...прекраснейшая оздоровительная система вкупе с режимом и продуманным питанием. Сила, грация, здоровье, рожденные атлетизмом, доказывают и утверждают величие духа и красоту преодоления". Сегодня популярность культуризма в России, Белоруссии, других странах СНГ неуклонно растет. С чего же надо начинать занятия и как следует правильно тренироваться? Ответить на этот вопрос мы попросили Ивана БЕЛЬСКОГО, кандидата педагогических наук, тренера-практика, воспитавшего не один десяток мастеров по культуризму, пауэрлифтингу (силовое троеборье, включающее жим штанги лежа, приседание со штангой на плечах и становую тягу), тяжелой атлетике, армрестлингу (борьба на руках), автора книги "Магия культуризма", а в настоящее время заведующего кафедрой физвоспитания и спорта Белорусской государственной политехнической академии.

Приступая к занятиям, надо знать: цель потребует огромнейшего терпения и немало времени. Существуют усредненные пропорции для мужчин: обхват груди - 100 см, обхват таза - 88, шеи - 38, предплечий - 30, бицепсов - 38, талии - 75, бедра - 54, голени - 36. Обхваты шеи, голени, бицепса должны быть примерно равны. Массу тела высчитывают по формуле: рост в сантиметрах минус 90.

Если ваше решение заниматься культуризмом серьезное, в первую очередь пересмотрите режим дня, образ жизни. Важно учесть самочувствие, психическое состояние, работоспособность. Регулярно проходите медосмотр. Помимо физических аспектов подготов-

меньше восьми часов. Опыт показывает: на начальном этапе занятий новички часто переоценивают свои силы. Это приводит к перегрузкам и - как следствие - вызывает бессонницу, повышенную утомляемость, нежелание тренироваться.

7. Лежа на наклонной скамье, подъем согнутых ног 3х15.

8. Стоя с отягощением в руках, подъем на носки 3х20-25.

Второй двухмесячный цикл развивает мышечную массу (занятия четыре раза в неделю)

Занятия 1-е и 3-е

1. Лежа на скамье, жим штанги средним хватом

4х6 - 10.

2. Стоя, тяга штанги к подбородку узким хватом 4х6 - 10.

3. Сидя, опираясь о наклонную скамью (угол не более 40 градусов), 4х6 - 8.

4. Подтягивания на перекладине широким хватом 4х8 - 12.

5. Стоя со штангой в руках наклоны туловища вперед 4х8

6. Лежа на скамье, подъем





диаметром от 2 до 3 мм в зависимости от толщины свариваемых деталей. Чем толще металл, тем больше должен быть диаметр карандаша.

На проволоку нанесите термическую смесь, замешенную на силикатном клее. Для того чтобы приготовить эту смесь, возьмите 24 части опилок алюминия (но не сплава суламина) и 76 частей железной окалины (размеры частиц до 0,5 мм). На конце карандаша затравка, служащая, как и у обычных спичек, для возгорания. Состоит она из 1 части бертолетовой соли и 0,5 части мелких алюминиевых опилок. Оба компонента также замешиваются на клее и наносятся на конец карандаша.

После высыхания карандаш готов к применению. Зажечь его можно спичками или зажигалкой, как бенгальские огни. Но при работе необходимо соблюдать меры безопасности - пользоваться держателем и очками с темными стеклами.

Теперь другой совет. С помощью химической грелки можно согреться в течение нескольких дней. А сделать ее очень просто. В мешочек из любой ткани засыпают кило-

течение суток, и 60-70 градусов - до трех суток.

После высыхания по мере необходимости добавляют воду, и реакция повторяется. Старайтесь использовать мелкие опилки.

Любой водитель знает: для того чтобы заклеить камеру в дороге, понадобится не менее получаса, и это днем и в хорошую погоду, а ночью или в дождь это время значительно увеличивается.

Хочу предложить более быстрый способ наложения заплат.

Сначала заплату и камеру, как положено, обработайте и смажьте резиновым клеем. Затем клей подожгите и сразу же погасите пламя. Через несколько секунд операцию повторите и повторяйте до тех пор, пока воспламенение не прекратится. После этого нанесите второй слой клея и снова все повторите. При этом нужно внимательно следить, чтобы не появились пузыри. А дальше склеивайте как обычно. Такое соединение надежно и прочно.

**Владимир АКСАКОВ.**  
г. Тында  
Амурской области.



## КРИВО ЗАТОЧЕНО - ЛЕГЧЕ СВЕРЛИТЬ

Может, это старый известный способ, но я его сам "открыл" и хочу поделиться с читателями "Друга дома". Дело в том, что я не слесарь, и заточить сверло для меня - проблема. А здесь как-то взялся стены сверлить победитовым сверлом, подточил его, и так хорошо пошло! Неужто, думаю, научился? А когда присмотрелся, вижу - заточено оно у меня криво, то есть несимметрично.

Я специально не стал исправлять, наоборот, стал так именно точить. И оказалось, что твердосплавным сверлом с асимметрично заточенной режущей частью сверлить бетонную стену гораздо легче. Только одна проблема - такое сверло, когда начинаешь сверлить, "пляшет". Поэтому стоит сначала с помощью керна выдолбить лунку хотя бы 1-2 мм глубиной.

**Виктор СИТНИКОВ.**  
Омск.

ся культуризмом серьезное, в первую очередь пересмотрите режим дня, образ жизни. Важно учесть с а м о - чувство, психическое состояние, работоспособность. Регулярно проходите медосмотр. Помимо физических аспектов подготовки важен и психологический тренинг. Научитесь управлять желаниями, укрепляйте волю, добивайтесь внутреннего спокойствия - все это для атлета значит ничуть не меньше, чем силовые показатели.

Тренироваться можно в любое время дня, но учтите, что работоспособность человека неодинакова. Исследования показали: трижды в день наступает прилив физических сил, но пик работоспособности мышц приходится на 13.30.

Первые три-четыре недели тренировок масса тела снижается за счет уменьшения жировой прослойки. Когда организм адаптируется к упражнениям с отягощениями, мышечная масса начинает увеличиваться. Существенная характеристика - частота пульса. Норма в состоянии покоя - 60-80 ударов в минуту. Если тренировочный процесс организован правильно, то у показателя должна быть тенденция к снижению, как и у времени, за которое пульс возвращается после нагрузки к исходному состоянию.

Следующий показатель - артериальное давление. При занятиях культуризмом оно не должно быть выше 140/80 мм ртутного столба.

Сну - основному средству восстановления атлета - должно отводиться не



В первый

год тренируйтесь три раза в неделю. В одно занятие целесообразно включать более 12 и менее 8 упражнений. Разминка - бег, велоэргометр, прыжки со скакалкой, упражнения для мышц рук, туловища, ног и подвижности в суставах. Продолжительность - 15 минут. Если мало времени, лучше разминка без тренировки, чем тренировка без разминки.

На начальном этапе предпочтительнее упражнения с гантелями и штангой. Они лучше развивают мышечное чувство, координацию движений и очень эффективны при развитии силы.

Для занятий приготовьте гантели, штангу, скамью со стойками для жима лежа, стойки для приседания, перекладину, блочное устройство. Первый двухнедельный цикл тренировок развивает силовую выносливость (занятия три раза в неделю).

### Начальный комплекс упражнений

1. Приседания со штангой на плечах - три подхода по 10-15 повторов.
2. Стоя, наклоны туловища вперед с отягощением за головой - 3 подхода по 20 повторов.
3. Стоя, тяга штанги к подбородку хватом уже ширины плеч 3х12.
4. Стоя в наклоне, тяга гантели одной рукой 3х10 - 12.
5. Стоя, попеременное сгибание-разгибание рук с гантелями 3х12.
6. Сидя, попеременный жим гантелей от плеч 3х10 - 12.

2. Стоя, тяга штанги к подбородку узким хватом 4х6 - 10.

3. Сидя, опираясь о наклонную скамью (угол не более 40 градусов), 4х6 - 8.

4. Подтягивания на перекладине широким хватом 4х8 - 12.

5. Стоя со штангой в руках, наклоны туловища вперед 4х8.

6. Лежа на скамье, французский жим 4х8 - 10.

7. Сидя, опираясь локтями о наклонную скамью, сгибание-разгибание рук со штангой (гриф изогнут) 3х6 - 10.

8. Лежа, подъем туловища с поворотами 3х15.

### Занятия 2-е и 4-е

1. Приседания со штангой на плечах 4х6 - 10.

2. Сидя, жим штанги из-за головы средним хватом 4х8 - 10.

3. Стоя в наклоне, тяга штанги к поясу 4х8 - 10.

4. Сидя, тяга рукояти блочного тренажера широким хватом 4х10.

5. Отжимания на широких брусьях 4х10 - 12.

6. Стоя, сгибание-разгибание рук со штангой (гриф изогнут) 4х8 - 10.

7. Стоя, подъем на носки на тренажере 4х15 - 20.

8. В висе на перекладине подъем согнутых ног 4 подхода максимально возможное количество раз.

Предлагаемая программа не обязательная схема. Используйте ее творчески, пытаясь найти свое, вплоть до замены отдельных упражнений.

Варьируйте отягощения, количество повторов, порядок выполнения упражнений.

После каждого месяца определяйте результаты в охватных размерах рук, плеч, ног, в силовых показателях - жиме лежа, количестве подтягиваний, отжиманий. Без контрольных упражнений невозможно определить эффективность тренировок.

**Записала**  
**Татьяна ХРЯПИНА.**  
Минск.



# ДРУГ ДОМА

дополнительный  
выпуск

№ 7 а / 126

2000

АПРЕЛЬ ©

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

## Я ЖИЗНЬ СВОЮ ПЕРЕМЕНИЛА

А помог в этом "Друг дома"

Я читаю "Друг дома" уже давно. Каждую газету перечитываю по нескольку раз - так просит душа. А наиболее понравившиеся статьи храню у себя на столе, на рабочем месте, чтобы радовали глаза. Столько полезного я нахожу для себя в "Друге дома"! Вы даже представить себе не можете, что вы со мной сотворили! А произошло вот что.

Долгое время я была домохозяйкой. Суежилась по дому, воспитывала своих де-

хают, так как расценки мои - минимальные, всем по карману. И как приятно слышать, когда говорят, что у меня не только дешево и качественно. И если человек приходит во второй и в третий раз ко мне - это уже победа.

Я не собираюсь останавливаться на достигнутом, есть еще планы...

Вы спросите, а как же мои доченьки, не забросила ли я при этом семью?

Нет! Старшие и учатся отлично, и мне помогают по дому, стараются удивить своими кулинарными способностями. Они даже стали более самостоятельными, что конечно же пошло им на пользу. Ведь, собственно говоря, дети и стали своего рода стимулом для моих начинаний. Так хочется дать им самое лучшее.

Знаете, даже муж стал смотреть на меня по-другому, тоже старается помочь, хотя вижу иногда, что сомневается: а выдержу ли я?..

Я выдержу обязательно! Мне теперь нельзя отступать, в меня верят мои клиенты, мои дочери.

Дорогой "Друг дома", спасибо за то, что помог мне разобраться в себе

## ЕДИНЫ В ДВУХ ЛИЦАХ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Напоминаем, что награда победителям составляет 300 рублей каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 7 призы получают самые активные их участницы - **Инна Станиславовна ГРИГОРЕНКО** из г. Шахты Ростовской области и **Лидия Михайловна ЩЕРБАК** из г. Златоуст Челябинской области. Они не только выступили как замечательные повара, но и проявили себя в качестве опытных кондитеров, научив в Клубе взаимопомощи "Друга дома", как печь торт "Наполеон".

Поздравляем с заслуженной победой!

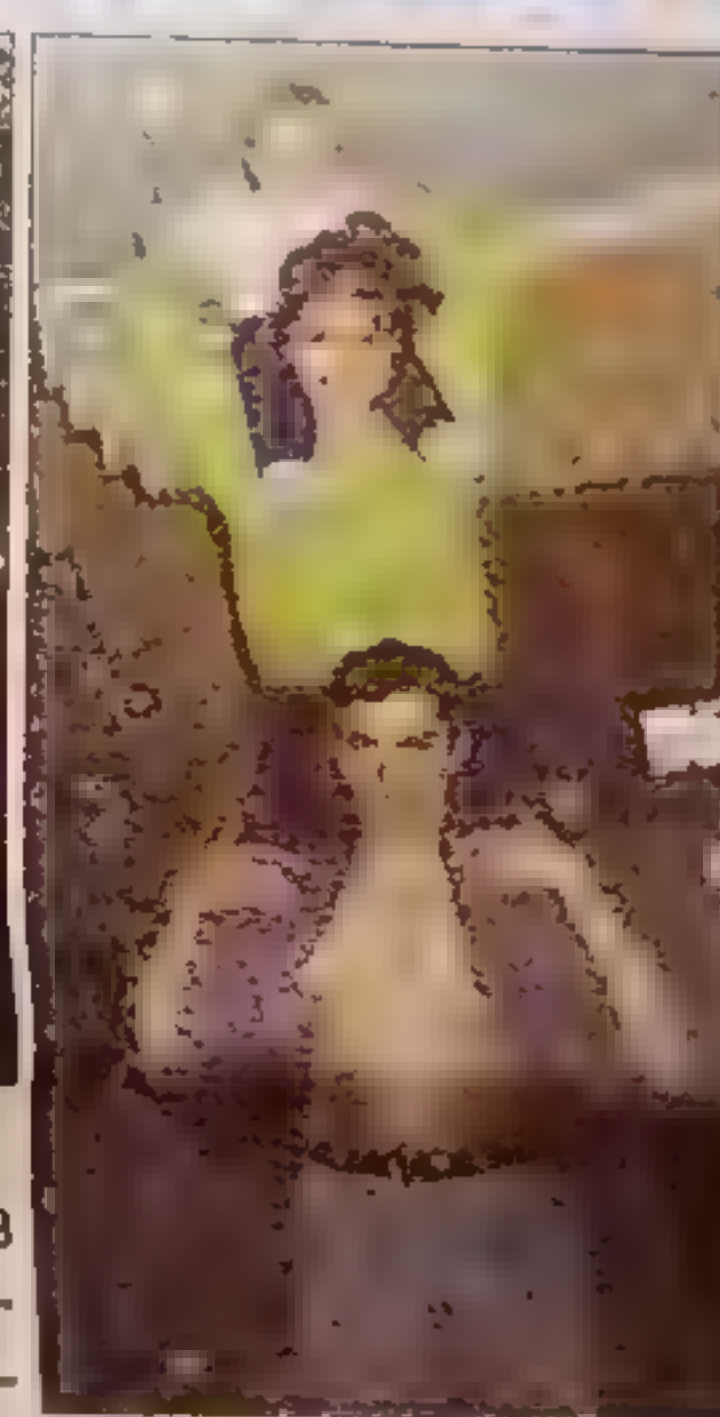
Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



Жанна КРУПКО

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей.





те, что вы со-  
мной сотворили! А  
произошло вот что.

Долгое время я была до-  
мохозяйкой. Суежилась по  
дому, воспитывала своих до-  
чек и не видела, не замеча-  
ла вокруг ничего интерес-  
ного. Я ведь и в зеркало  
раньше редко смотрелась.  
Словом, совсем на себя ру-  
кой махнула. Но после того  
как стала регулярно читать  
“Друг дома”, во мне про-  
изошел какой-то перево-  
рот, бунт мыслей. Мне  
вдруг захотелось попра-  
виться... самой себе, дока-  
зать, что я тоже чего-то  
стою и что-то умею.

Конечно, возможности  
мои невелики, превратить  
себя в королеву я не могу, но  
украсить себя внутренне - это мне  
по силам.

Я представила себя деловой жен-  
щиной. Ведь жизнь настолько инте-  
ресна, что негоже сидеть на месте,  
надо двигаться, развиваться. Ведь я -  
обладательница замечательной профес-  
сии: мастер по пошиву женской одеж-  
ды. Вот я и решила стать частным пред-  
принимателем, открыла что-то вроде ма-  
ленького ателье в уголке, выделенном  
мне в одном из магазинов. И уже несколь-  
ко месяцев тружусь на пользу наших ми-  
лых дам.

И вы знаете, меня признали как ма-  
стера. Это очень радует и вдохновляет.  
Ведь я работаю для простых людей,  
даже бабушки ко мне с заказами при-

ходят, хотя вижу иногда,  
что сомневается: а выдержи-  
жу ли я?..

Я выдержу обязательно!  
Мне теперь нельзя от-  
ступать, в меня верят мои  
клиенты, мои дочери.

Дорогой “Друг дома”,  
спасибо за то, что помог  
мне разобраться в себе,  
найти себя и решитель-  
но изменить свою жизнь  
к лучшему!

**Елена АНОПКИНА.**  
г. Кинель  
Самарской области.

**От редакции.** “Друг дома”  
искренне рад успехам Елены  
Анопкиной, кстати, лауреату  
наших конкурсов, и желает ей  
новых творческих успехов во  
всех ее начинаниях. Нам пред-  
ставляется, что ее история - убе-  
дительный пример не только того,  
как можно выжить в сегодняшних  
непростых условиях, но и найти  
себя как личность, вырваться из  
бытовой рутины. Уверены - доче-  
ри и муж вправе гордиться своей  
мамой и женой. И конечно, нам  
особенно приятно, что “Друг дома”  
дал толчок этим переменам, что-то  
подсказал, чему-то научил. Отсю-  
да - просьба к нашим читателям.  
Напишите, чем помог “Друг дома”  
лично вам? Может, вы научились  
хорошо готовить и удивили близ-  
ких необычным блюдом, измени-  
ли в лучшую сторону отношения  
в семье, стали лучше выглядеть,  
избавились от болезни... Са-  
мые интересные и поучитель-  
ные истории мы обязательно  
опубликуем в газете.



**Жанна КРУПКО**

“Друг дома” в  
каждом номере про-  
водит опрос читате-  
лей. А чтобы отве-  
чать было веселее,  
установлен своего  
рода призовой фонд, который составляет



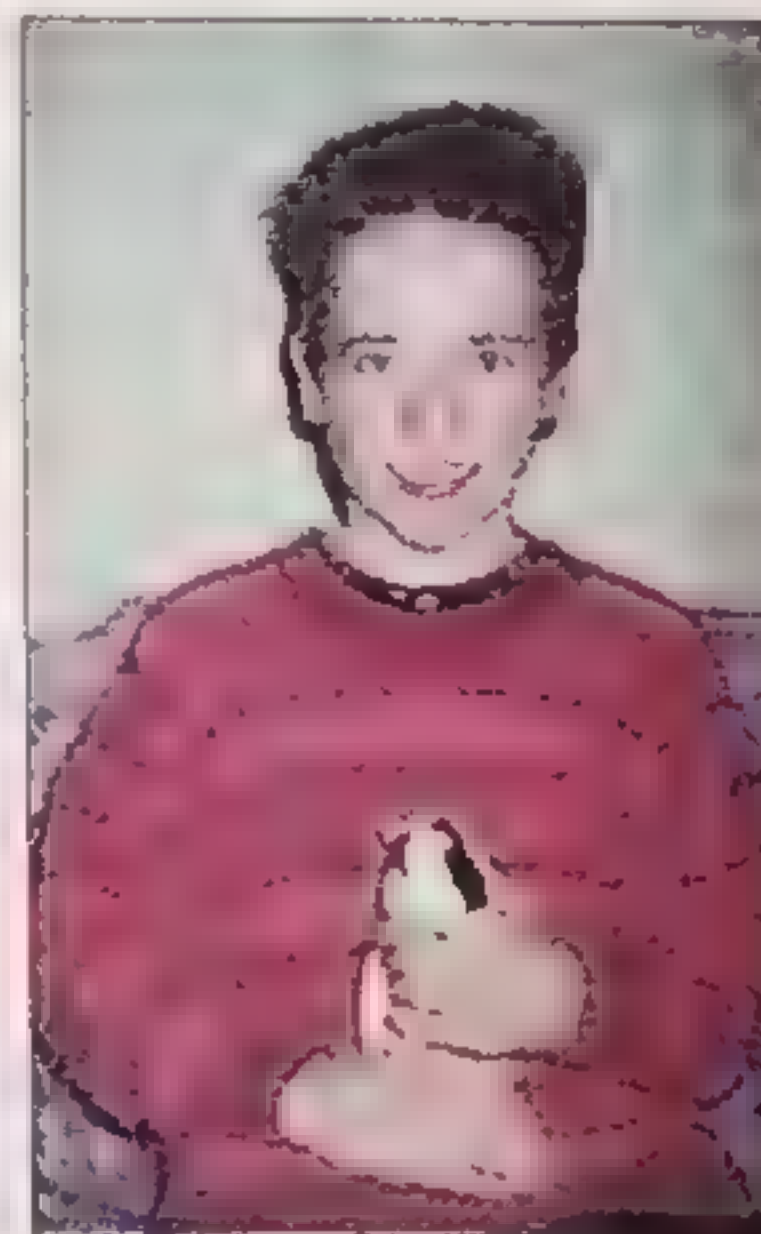
**Семья Елены  
АБАКУМОВОЙ**



**Лидия ПАНАС  
с дочкой Аней**



**Людмила Васильевна  
ЧЕРНЯЕВА и Аян**



**Женя ЛУКИН  
и его свин Кеша**

1500 рублей на  
каждый выпуск “Друга дома”. Все вырезанные из газеты, запы-  
ленные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по  
принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера  
будут определены счастливчики - десять  
читателей, которым достанутся призы по  
150 рублей.

Только одно условие - анкета из каж-  
дого очередного номера должна быть  
отправлена в редакцию до определен-  
ной даты, в данном случае - до 1 мая  
2000 года. Дату будем определять по  
почтовому штемпелю. Если есть жела-  
ние, присылайте свои фотографии. Ан-  
кеты из каждого номера разыгрываются  
дважды.

По итогам второго розыгрыша ан-  
кет из “Друга дома” № 2 в счастливую  
десятку попали Елена Валерьевна АБА-  
КУМОВА из п. Врангель Приморского  
края, Ирина Александровна ЕФИГИ-  
НА из пос. Большая Мурта Красноярско-  
го края, Галина Васильевна КАПРА-  
ЛОВА из Воронежа, Жанна Викторов-  
на КРУПКО из г. Остров Псковской обла-  
сти, Евгений Владимирович ЛУКИН  
из Вологды, Марина Вячеславовна ОС-  
ТОЛОВА из г. Кирсанов Тамбовской  
области, Лидия Николаевна ПАНАС из  
г. Костомукша, Карелия, Марина Ива-  
новна СОКОЛОВА из пос. Снегири Мос-  
ковской области, Людмила Васильев-  
на ЧЕРНЯЕВА из Краснодар и Татьяна  
Валерьевна ШЕСТАКОВА из г. Про-  
хладный, Кабардино-Балкария.

**Поздравляем победителей!**

## ВЫГОДНАЯ ПОДПИСКА

У москвичей и жителей ближнего Подмосковья,  
часто бывающих в столице, есть уникальная возмож-  
ность подписаться на газету “Друг дома” на льготных  
условиях, то есть гораздо дешевле, чем на почте.

Это можно сделать прямо в редакции с 10 до  
18 часов по адресу: Малый Гнездиковский пер.,  
12/27, строение 3 (станции метро “Пушкинс-  
кая”, “Тверская”, “Чеховская”). Сюда же нужно  
будет приезжать за свежей газетой.

Оформить подписку можно на любой период.  
Справки по телефону 229-76-51.

## “ДРУГА” НЕ ЗАБЫВАЙТЕ

Напоминаем, что  
“Друг дома” теперь вы-  
ходит 4 раза в месяц.

Следующий выпуск  
газеты - № 8 выйдет  
17 апреля. Он посту-  
пит как в розничную  
продажу, так и подпис-  
чикам.

“Друг дома” № 7а

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у “Друга дома” о...

“Друг дома” выписываю; покупаю регулярно; от случая к  
случаю; крайне редко; этот номер первый  
(нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов,  
ответы необходимо отправить до 01.05.2000 г.





## КАК ПОЛАДИТЬ СО СВЕКРОВЬЮ

Воскресный обед у родителей мужа. Мать говорит: "Прежде чем вы уйдете, я хочу заштопать сыну дырку на его свитере". Вы отвечаете:

1. Пожалуйста, не беспокойтесь. Я сама это сделаю дома.

2. Вот спасибо! Штопка для меня - целая проблема.

3. Чепуха, дырочка совсем маленькая. И вообще, для того и существует воскресенье, чтобы человек мог одеться небрежно.

В словах свекрови чувствуется осуждение, что вы не заботитесь как следует о ее сыне. Это, конечно, неприятно, но что поделаешь - мать остается матерью. Она заботится о сыне, потому что привыкла делать это, а не потому, что хочет обидеть вас. Значит, вариант № 2 наверняка доставил бы ей удовольствие, да и вас избавил бы от хлопот. Отказывая же свекрови в праве на столь мелкую услугу сыну (ответ 1-й), вы лишь подтвердите ее опасение, что хотите ограничить заботу о сыне. Ну а ответ 3-й совсем плох, так как в нем - явное несогласие.

Вы получили в подарок от родителей мужа занавески. Об этой покупке вы думали давно, но то, что купили новые родственни-

Взаимоотношения со свекровью, увы, не у всех складываются гладко. Поэтому предлагаем несколько жизненных ситуаций и несколько вариантов поведения невестки. Какой вариант выберете лично вы? Проверьте, правильно ли это, с точки зрения психолога.

1. Что вы, он отлично себя чувствует. И вообще, кому нужен толстый муж!

2. Я и сама знаю это. Ест он нормально, но очень много работает. Надеюсь, за время отпуска придет в норму.

3. А моя мама считает, что сейчас он выглядит даже лучше, чем когда жил с вами. Хорошо, что он скинул несколько килограммов. Еще два-три - и станет изящным.

Даже если замечания свекрови вас раздражают, найдите силы для 2-го ответа потому что ответ 1-й пренебрежителен, а ответ 3-й еще более провокационен, чем слова свекрови.

После воскресного обеда у свекрови вы появляетесь на кухне, где свекровь собирается мыть посуду. И говорите:

1. Можно я вам помогу?

2. Сядьте и отдохните, я сама все вымою.

3. Знаете поговорку: "Где кухарок шесть, там нечего есть"? Лучше уж я не буду вам мешать.

Ответ 1-й - самый правильный, при условии, конечно, что вы действительно хотите помочь. Не забудьте, что это дом свекрови, и давать ей указания (ответ 2-й), даже с самыми лучшими намерениями, не следует. Вариант № 3 может показать, что вы просто ленивы.

## НЕ РУГАЙ МЕНЯ ЗА ДВОЙКИ!

Нужно ли ругать и наказывать ребенка, если он не очень силен в учебе? Может, просто не обращать на это внимания?

Елена СТЕПАНОВА,  
пос. Талинский  
Тюменской области.

На самом деле проблема хороших оценок - это в первую очередь проблема родителей, а не самих школьников. Ведь показать пятерочный дневник, похвалиться успехами ребенка в учебе очень приятно. С другой стороны, не надо забывать, что отличников любят учителя, а с одноклассниками у них редко складываются хорошие отношения. Оценка зачастую становится ярлыком. "Отличник" - значит "хороший", "двоечник" - "плохой". И здесь уже начинается манипуляция оценкой школьных знаний и самооценкой ребенка. И если родители стремятся во что бы то ни стало вырастить отличника, то рискуют получить человека, лишённого чувства индивидуальности, вечно недовольного собой, очень зависимого от мнения окружающих.

Поэтому все же постарайтесь убедить ребенка (а в первую очередь и самого себя), что оценка по геометрии - вещь очень субъективная. Один учитель может оценить ответ на тройку, другой - на четыре. И очень важно, чтобы ребенок понимал, что реальные знания гораздо важнее отметок. К тому же тройки по какому-то предмету не мешают ему быть веселым, добрым, хорошим человеком.

И тем не менее нельзя пускать дело на самотек. Если вы видите, что у ребенка проблемы с учебной работой,

прочитав учебник, другим необходимо представить учебный материал наглядно, в виде рисунков или схем. Определите, какая из этих форм наиболее подходит для вашего ребенка, и делайте на нее основной акцент, помогая выполнять домашние задания.

Снижает успеваемость также и обычная физическая усталость. Например, ребенок

Иногда плохие оценки - это своего рода протест. Например, ребенок был в классе "звездой" первой величины, его всегда все хвалили и ставили в пример, он поверил в то, что он самый-самый-самый. И тут в классе появляется новичок, который все делает лучше, легче, и вообще - "первее". Для "звезды" это частая трагедия. Поэтому





а ответ 3-й совсем плох, так как в нем - явное несогласие.

**Вы получили в подарок от родителей мужа занавески. Об этой покупке вы думали давно, но то, что купили новые родственники, вам совершенно не нравится. Принимая подарок, вы говорите:**

1. *Спасибо, но я не люблю занавески с мелким рисунком.*

2. *Как жаль, что я сама только что купила занавески (и после стараетесь не медленно купить их).*

3. *Какие красивые, спасибо большое (после чего прячете подарок в шкаф).*

Ответ 1-й честен, но бес тактен. Родители хотели сделать вам приятное, поэтому ваша невежливость ничем не оправданна. Ответ 2-й - самый правильный, хотя он и может привести к временным финансовым трудностям, но зато никто не почувствует себя обиженным. Ответ 3-й лишь временно разрядит ситуацию - скоро родители мужа поймут, в чем дело, и вам будет неприятно.

**Родители мужа уверяют, что он в последнее время плохо выглядит, что похудел - не заболел ли? Советуют следить, чтобы он питался правильно и регулярно. Вы отвечаете:**

Ответ 1-й - самый правильный, при условии, конечно, что вы действительно хотите помочь. Не забудьте, что это дом свекрови, и давать ей указания (ответ 2-й), даже с самыми лучшими намерениями, не следует. Вариант № 3 может показывать, что вы просто ленивы.

**Будний вечер. После недавней супружеской ссоры вы стираете, муж что-то мастерит. Внезапно - звонок: свекровь зашла без предупреждения, принесла какие-то продукты. Вы приготовили чай и поболтали с нею почти два часа. Но после ее ухода говорите мужу:**

1. *Если твоя мать еще раз так забежит "на минутку", я разведусь с тобой.*

2. *Твоя мать ужасно любит во все совать нос. Она пришла, чтобы проверить, что я делаю.*

3. *По-моему, она очень скучает без нас.*

Даже если вы считаете, что свекровь назойлива и глупа, оставьте это мнение при себе. Если вы будете плохо говорить о ней, у вашего мужа может возникнуть ощущение, что надо ее защищать. От вас! Вариант № 2 как раз может вызвать такую ситуацию. А вариант № 1 и вовсе накалит атмосферу в доме.

**Елена МУШКИНА.**

Эти знания гораздо важнее отметок. К тому же тройки по какому-то предмету не мешают ему быть веселым, добрым, хорошим человеком.

И тем не менее нельзя пускать дело на самотек. Если вы видите, что у ребенка проблемы с учебой, постарайтесь найти истинные причины.

Малыш-первоклассник может плохо учиться, во-первых, потому, что он просто не готов к школе. Многие родители сейчас стараются отдать свое чадо учиться чуть ли не с 5 лет, в то время как ребенок еще просто психологически не готов к школе. Ему трудно спокойно высидеть целый урок, он быстро устает, у него снижается внимательность. Еще одна причина плохих оценок - это отсутствие у ребенка познавательного интереса. Ему просто не хочется узнавать новое, его не интересуют новые книжки, ему не интересно узнавать, чем закончится эта сказка или что можно сделать из этого конструктора. И соответственно этот неинтерес к новым знаниям переносится на школу вообще.

Ребенку может быть просто трудно учиться. Школьный материал для него слишком сложен, и чем меньше у него получается, тем меньше интереса он проявляет к урокам, тем меньше ему хочется вообще этим заниматься. Поэтому родителям здесь необходимо объективно оценить возможности ребенка и не требовать от него невозможного. В некоторых случаях стоит задуматься, потянет ли он вообще столь интенсивную программу. С другой стороны, нужно помочь малышу справиться с неуспеваемостью. Попробуйте во время домашних занятий предложить ему различные формы объяснения. Одни дети, например, с трудом воспринимают информацию на слух, зато прекрасно все понимают и запо-

мнить учебный материал наглядно, в виде рисунков или схем. Определите, какая из этих форм наиболее подходит для вашего ребенка, и делайте на нее основной акцент, помогая выполнять домашние задания.

Снижает успеваемость также и обычная физическая усталость. Например, ребенок быстро устает и не может в течение двух часов подряд делать уроки. В этом случае имеет смысл построить режим дня таким образом, чтобы занятия длились недолго, чередуясь с прогулками или отдыхом. Сделал один урок - погуляй часочек, затем можно приниматься за другой.

Плохие отметки в школе могут свидетельствовать еще и о том, что самооценка ребенка не находит подкрепления в школе. Он не отличник, учителя его ни во что не ставят, и в качестве защитной реакции ребенок совершенно обесценивает для себя сферу учебы и пытается проявиться в чем-то другом. Хорошо, если это будет спорт или какое-нибудь другое увлечение. Как правило, такие дети становятся неформальными лидерами.

Чтобы этого избежать, нужно очень осторожно давать оценку его успехам и неудачам в школе. Иногда имеет смысл хвалить ребенка авансом.

Зачастую двойки появляются исключительно потому, что у ребенка не сложились отношения с учителем или одноклассниками. В этом случае школа становится для него источником неприятностей. Ему там плохо и некомфортно, а значит, и особого внимания учебе он уделять не будет. К тому же понятно, что учитель, по тем или иным, зачастую совершенно необъяснимым, причинам невзлюбивший ученика, будет предъявлять к нему завышенные требования, всегда найдет, к чему придраться. Причем, попав к другому преподавателю, ребенок может иметь ну если не пятерки, то четверки - точно.

Этот вопрос требует отдельного разговора. Например, ребенок был в классе "звездой" первой величины, его всегда все хвалили и ставили в пример, он повел себя в то, что он самый-самый-самый. И тут в классе появляется новичок, который все делает лучше, легче, и вообще - "перевее". Для "звезды" это настоящая трагедия. Поэтому ребенок решает, что если он не может быть лучше всех, тогда он станет хуже всех. И недавний примерный отличник абсолютно перестает учиться.

Также на успеваемость в школе очень сильно влияют отношения в семье. С одной стороны, родители могут предъявлять к ребенку завышенные требования, которые он не может выполнить. И тогда, отстаивая собственное "я", пытаясь противостоять необоснованному родительскому нажиму, ребенок перестает учиться. К такому же результату приводят и постоянные сравнения своего ребенка с другими детьми: "Вот у Маши пятерки", "Вот Сережа уже сделал уроки". Пытаясь сохранить в собственных глазах свою индивидуальность, ребенок идет наперекор всему. К тому же плохие отметки могут быть своеобразной формой протеста против чего-либо, попыткой привлечь к себе внимание. Например, они могут появиться в случае осложнения отношений между родителями или рождением брата или сестры.

И еще один момент. Ребенок никогда не будет хорошо учиться, если в семье знания не имеют реальной ценности. Поэтому бесполезно требовать от него пятерочный дневник, если вы искренне считаете, что главное - деньги зарабатывать, а книжки можно и потом почитать.

**Ирина ВИНОГРАДОВА,**  
сотрудник Института психотерапии.  
Тел/факс (095) 474-25-41.



**Игровая газета для всей семьи**

**ФАВОРИТ**

Призовой фонд

месяца - 10000 рублей

Подписавшись на "Фаворит", вы обязательно получите газету вовремя. А значит - у вас будет достаточно времени, чтобы ответить на призовые кроссворды, решить логические задачи или ребусы. В каждом номере также свежая информация из всех уголков мира: политика, история, светская хроника и тайная жизнь знаменитостей. Читайте и выигрывайте! Время работает на вас.

Наш подписной индекс - 40856 в Объединенном

каталоге ИК РФ по телекоммуникациям "Подписка-2000"



## СИНДРОМ СПАСИТЕЛЬНИЦЫ

- Я настолько сильно любила Валерия, - рассказывает Татьяна, - что всячески старалась быть ему нужной и полезной. Я зарабатывала деньги на двух работах, я мчалась после рабочего дня по магазинам, потом бежала домой, готовила ужин, занималась уборкой и к девяти часам вечера, к приходу моего любимого, дом сиял чистотой, был накрыт стол, а я выглядела на "все сто". Если вдруг он задерживался с друзьями или вообще не приходил ночевать, я не говорила ему ни слова, я была чуткой и доброжелательной... А если у него возникали какие-нибудь проблемы, я обзванивала всех своих знакомых, и с их помощью нам удавалось их решить. А спустя пару лет после начала нашей совместной жизни он вдруг заявил, что решил уйти... Для меня это было как гром среди ясного неба! Самое интересное, что на прощание он мне сказал: "Я не понимаю, как ты меня так долго терпела, я никогда не слышал от тебя жалоб или недовольства..."

Я долго мучилась и страдала, прожила совершенно страшный и тяжелый год, а потом встретила Михаила. И опять все домашние хлопоты легли на мои плечи, да и деньги зарабатывала тоже я. Когда оказалось, что Михаил алкоголик, я не бросила его, а начала спасать - водила по врачам, искала хоть какую-нибудь работу, чтобы он был

хоть чем-то занят, развлекала, ходила с ним по театрам и концертам, я хотела спасти его силой своей любви. Я не бросила его даже тогда, когда узнала, что он мне изменяет, я пыталась перетерпеть и не осложнять наших отношений. Но, увы, он все-таки ушел к другой... Прошло еще два года, теперь я понимаю, что, возможно, мои проблемы во взаимоотношениях с мужчинами лежат внутри меня, но я совершенно не знаю, откуда они взялись и что мне с этим делать...

Такое женское поведение, увы, встречается в жизни достаточно часто. Психологи иногда называют его "синдромом спасительницы", когда женщины, совершенно забывая о своих потребностях, пытаются удовлетворить потребности близких для них людей и в итоге делают несчастными и себя, и других. Истоки подобного поведения лежат в далеком детстве. Такие девочки, как правило, слишком быстро взрослеют в связи с какими-нибудь обстоятельствами и поэтому преждевременно берут на себя обязательства взрослого человека. К примеру, у той же Татьяны родители развелись, когда ей было всего семь лет. Ее мама, милая и беспомощная женщина, осталась совсем одна. "Она была

совершенно не приспособлена к жизни, - вспоминает Таня, - она толком не умела ни готовить, ни заниматься хозяйством, ни зарабатывать деньги. Но несмотря на все это, я ее очень любила и старалась помогать чем могла. Я рано научилась и готовить, и ходить по магазинам, и распоряжаться деньгами. И даже умудрялась зарабатывать их, учась в школе. Помню, другие дети гуляли, а я ходила расклеивать объявления и мыть полы в соседнем доме..."

Кроме физической нагрузки такие дети часто берут на себя и непосильную психическую ношу, оказываясь в роли подруги, доверенного лица взрослого человека. Для детской психики это очень тяжелая ответственность. "Мы с мамой были лучшими подругами, - продолжает Татьяна, - она всегда делилась со мной своими мыслями, чувствами, проблемами, я всегда слушала ее, сопереживала ей и, как могла, утешала и помогала..." Совершенно не обязательно, чтобы родители ребенка находились в разводе, как это было у Тани. Иногда родители продолжают жить вместе, но между ними отсутствуют эмоциональная теплота, любовь, привязанность. В таком случае близким и доверенным человеком тоже

выбирают ребенка, а не своего партнера. Таким образом в подобных семьях с детства маленькие девочки приучаются изо всех сил заботиться о том, кого любят, забывая при этом о себе.

Девочки вырастают, но привычка строить отношения подобным образом остается. И они ищут соответствующего партнера, который позволит им занять свое место, сыграть ставшую такой привычной роль. Отношения с мужчинами, как правило, заканчиваются у них неудачно. Во-первых, забывая о себе, в какой-то момент женщина просто перестает быть собой, она начинает раздражаться, болеть, чувствовать себя несчастной. Мужчине же, находящемуся под ее опекой, тоже в какой-то момент становится очень нелегко. Если сначала ему приятна постоянная забота, то позже он вдруг понемногу перестает себя ощущать представителем сильного пола, который обязан заботиться, нести ответственность, быть самостоятельным и т.д. А это всегда неприятно, и партнер, иногда сам того не понимая, делает все, чтобы разорвать нелегкие узы.

Как же избавиться от "синдрома спасительницы"? Сначала признаться самой себе в

том, что эта проблема существует. Трезво и реально взглянуть на собственную жизнь, на свои взаимоотношения с родителями, родственниками, друзьями, мужчинами. Во-вторых, сосредоточиться только на себе, а не на мужчине. Почаще говорить себе самой: я хочу, мне нужно, мне нравится... Заниматься собственной внешностью, собственными интересами, собственными проблемами, то есть взять на себя ответственность за собственную, а не чужую жизнь. И естественно, прекратить потакание безответственности мужчины, который находится рядом с вами. И почаще повторять ему: сделай, реши, помоги, достань... Вам придется поучиться (особенно первое время) контролировать свои эмоции, слова и поступки для того, чтобы не соскользнуть в свою привычную старую роль.

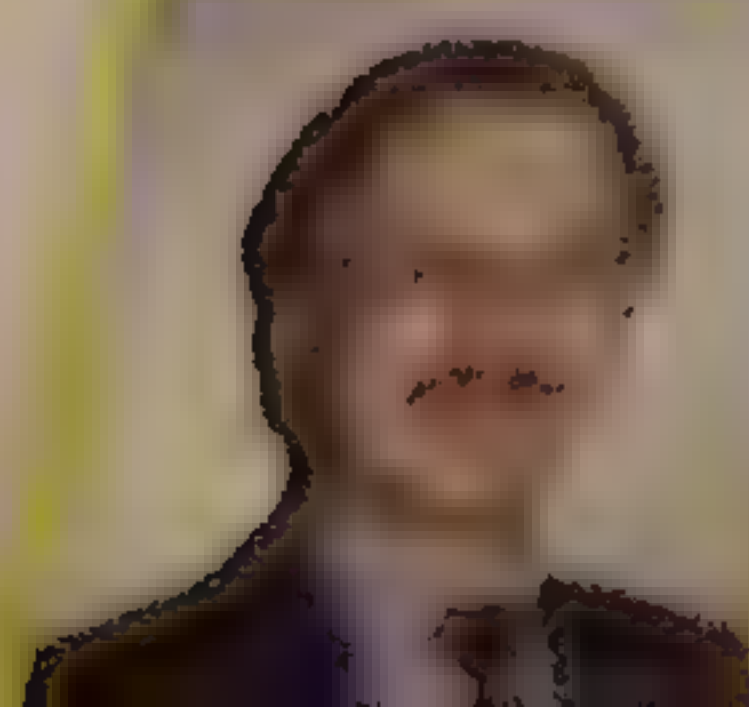
И не бойтесь, что если вы не будете потакать мужским прихотям и быть для него удобной, то вас из-за этого разлюбят. За это, между прочим, вообще не любят, а поначалу лишь испытывают чувство благодарности, а потом просто не обращают на это внимания или начинают манипулировать человеком в собственных интересах. Разве это то, к чему вы стремитесь?!

**Алла ПОВОЛЯЕВА,**  
психолог.

## ПРИЛИВЫ И ОТЛИВЫ

**Юрий ПРОКОПЕНКО,** врач-сексолог, кандидат медицинских наук, обозреватель "Друга дома".

Как избавиться от приливов при климаксе? Климактерин не помогает.  
**Т. ЧИРКОВА.** Карелия.







# ПРИЛИВЫ И ОТЛИВЫ

**Юрий ПРОКОПЕНКО, врач-сексолог, кандидат медицинских наук, обозреватель "Друга дома".**

Климакс - период перестройки организма, когда снижается уровень половых гормонов, угасают функции, связанные с продолжением рода, наступает биологическая старость. В это время происходят большие изменения как в эндокринной, так и в других системах организма, - замедляется обмен веществ, снижается скорость нервного реагирования, уменьшается содержание кальция в костях и т.д.

Климакс - закономерное явление и у большинства людей протекает с минимальными неудобствами или вообще незаметно. Однако некоторые все же испытывают самые разнообразные неприятности от того, что перестройка различных систем протекает с разной скоростью, а потому между ними возникают несостыковки. Состояние, когда климакс осложняется любыми болезненными проявлениями, называется климактерическим синдромом. А поскольку работу внутренних органов контролирует вегетативная нервная система, то нарушения проявляются в первую очередь именно в ней.

Наиболее часто такие нарушения выражаются "приливами": внезапно накатывают жар и озноб, тошнота, мелькание мушек перед глазами, проливной пот, сердцебиение, позывы к мочеиспусканию и другие чисто телесные явления. Приливы могут быть одиночными или досаждают по нескольку раз в час, порой лишая женщину трудоспособности. Бывают обмороки, головокружения, нередко обостряются старые болезни, появляются новые.

Но вне зависимости от того, насколько выражено

течение климактерического синдрома, несмотря на то, что женщина проходит лечение или терпит без врачебной помощи, через 2-5 лет климакс уходит, поскольку перестройка организма закончилась. Тем не менее не стоит терпеть неприятности, даже если они проходят со временем.

В XX веке климактерический синдром пытались лечить методом замещения: уменьшается концентрация гормонов? - надо ее восполнить. Однако применение гормональных препаратов привело к растягиванию климактерического периода и продлению мучений женщины. Даже если гормоны возвращали регулярный менструальный цикл, разглаживали морщины на лице, все равно годы брали свое, приходилось отменять гормональную терапию, и климактерический синдром начинал терзать женщину с утроенной силой.

Современный подход к лечению климактерического синдрома основан на более глубоких взглядах. Цель врачебного вмешательства заключается не в продлении периода климакса, не в борьбе с естественным событием, а в сглаживании тех несовпадений, которые происходят в организме между отдельными системами.

В основном это воздействия осуществляют через вегетативную нервную систему, которая, как барометр, отмечает нашу усталость или бодрость, сонливость или ясность сознания - и соответственно настраивает весь организм.

Женщине, вступающей в климактерический период, необходимо для начала отрегулировать свое самочувствие при помощи естественных средств: нормализовать режим работы и отдыха, сна и бодр-

Как избавиться от приливов при климаксе? Климактерин не помогает.  
**Т. ЧИРКОВА. Карелия.**

ствования. При необходимости можно принимать простейшие успокоительные и снотворные средства, спать в хорошо проветриваемой комнате. Помогают легкая гимнастика, прогулки, занятия спортом. Пища должна быть простой и легкоусвояемой, дневной рацион лучше разложить на 4 приема. Очень хорошо действует на состояние вегетативной нервной системы контрастный душ. После обычного душа на 30-40 секунд включается горячая вода, а затем на 10-15 секунд - холодная. И та и другая регулируется индивидуально - так, чтобы их можно было терпеть с трудом. Лучше принимать контрастный душ утром и вечером, причем за один раз меняют температуру 3-5 раз так, чтобы утром заканчивать процедуру холодной водой, а вечером - горячей.

Из лекарственных средств применяют в первую очередь производные красавки и подобные им:

1. Беллоид, беллатаминал.
2. Теобромин, нигексин, теофиллин, теофедрин, эуфиллин, трентал, никотиновую кислоту.
3. Эрготамин, эрготал, а также различные сочетания препаратов этих групп.

Подбор лечения производится медленно и осторожно, поскольку чрезмерные дозы также проявляются вегетативными симптомами, и в этой ситуации непонятно, действовало лекарство или нет.

Поскольку во время перестройки организм становится более чувствителен к патогенным влияниям, могут обостряться хронические заболевания, в связи с чем следует более часто, чем раньше, проводить обычные профилактические курсы.

Препарат климактерин -



комбинированный, он наряду со средствами, упомянутыми выше, содержит женские половые гормоны. Получается, что сам климактерин растягивает период климакса, продляя те самые признаки, которые сам смягчает. В вашем случае я бы посоветовал отказаться от климактерина и принимать те препараты, которые были упомянуты в статье.







Пришла весна - и у всех авитаминоз. И дело не только в том, что из меню исчезли свежие овощи и фрукты. Весной пробуждается природа, а вместе с нею активизируется и жизнедеятельность человеческого организма. В результате он в это время года расходует питательные вещества во много раз интенсивнее, чем зимой. Поэтому при хранении и приготовлении пищи надо соблюдать следующие простые правила.

## НЕ ТЕРЯЙТЕ ВИТАМИНЫ

Мойте, но не вымачивайте овощи и фрукты, если хотите получить пользу от содержащихся в них витаминов В и С. Готовьте салат с таким расчетом, чтобы вы сразу же могли его съесть.

Помните, что при приготовлении пищи в медной посуде разрушаются витамины С, Е и фолиевая кислота.

Молоко теряет рибофлавин и витамины А и D, если вы храните его в стеклянной посуде. Так что, покупая молоко в розлив, переливайте

# СТАРОСТИ НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ!

Говорят, старость - это не возраст, старость - это болезни. А значит, предупреждая их, мы продлеваем свою молодость, возможность полноценно жить, радуясь каждому дню. О том, какие гомеопатические и фитосредства помогут сохранить здоровье в пожилом возрасте, наш корреспондент беседует с провизором-фитологом Ириной Владимировной БУДЗА.



- Давайте начнем с витаминов. Их необходимость вроде бы всеми признается, но в обилии витаминных препаратов трудно сориентироваться, и большинство ограничиваются хорошо известным набором: квадевит, ундевит и так далее. А вот я бы порекомендовала обратить внимание на живые, натуральные витамины, и в первую очередь на "Самовывживание-6". Эта зеленая травка (проростки пшеницы), содержащая массу витаминов и ферментов в активной форме, - самая настоящая фабрика здоровья! Я слышала немало отзывов людей, прини-

щают клетки от преждевременного старения). Здесь можно назвать препараты пикногенол и феокарпин, изготовленные из хвои еловых и сосновых деревьев. К этой же группе отнесем настой листа березы, соки лекарственных растений (например, листьев липы), а также соки и вытяжки из растений интенсивного цвета: граната, черники, моркови.

Улучшают обменные процессы в организме препараты на основе янтарной кислоты "Яна", митомин и мини-митомин, эликсир "Янтарный" в капсулах, янтавит.

лизуют артериальное давление, разжижают кровь, рассасывают тромбы, защищают от инфекций, обладают противораковой активностью и так далее.

Для поддержания сердечно-сосудистой системы хоро-

ши также биовиталь (драже и эликсир), геровитал, допельгерц энерготоник.

Не забывайте также о настое боярышника, настое мелиссы, принимайте фиточай и сердечно-сосудистые сборы. Их надо чередовать через два месяца.

Из гомеопатических средств могу рекомендовать набор "Сердечный" (гранулы гипертон, чесночные, гранулы кардиоика, эдас № 135 и 935, № 106 и 906, пумпан).

- Другая возрастная проблема - атеросклероз.

- Помимо специальных сборов (их как минимум три) полезны препараты на основе

Вертигохель, Эдас № 138 и 938.

- Ирина Владимировна, перечень сопутствующих старости болезней можно продолжать. Но вот какой вопрос возникает: можно ли принимать по несколько фитосредств одновременно, допустим, сердечно-сосудистый сбор, Антисклерин и, скажем, какую-то желчегонную травку? Ведь заболевания зачастую существуют...

- Фитосредства тем и хороши, что травы сочетаются друг с другом и друг другу не мешают. Поэтому ничего страшного в названной вами ситуации нет. К тому же можно и в одном сборе использовать травы разной направленности. Но я бы все же порекомендовала другой путь. Если есть такая возможность, обратитесь к фитотерапевту. Он подберет для вас средства индивидуально. Если же консультация с врачом невозможна, постарайтесь составить для себя курсы приема фитосредств. Допустим, месяц вы принимаете сердечный сбор, потом желчегонный, потом что-то еще в зависимости от состояния здоровья. Или другая схема: до еды вы принимаете желчегонные, желудочные или иные сборы, исцеляющие пищеварительную систему, после еды - сборы мочегонные, сердечные или действующие на органы дыхания. Это общее правило приема фитосредств.

Наиболее оптимальный прием трав - три раза в день по одной трети стакана отвара или настоя. В случае же острого заболевания - до пяти стаканов в день.



томлении пищи в медной посуде разрушаются витамины С, Е и фолиевая кислота.

Молоко теряет рибофлавин и витамины А и D, если вы храните его в стеклянной посуде. Так что, покупая молоко в розлив, переливайте его в эмалированную посуду или хорошо вымытые и просушенные пакеты из-под того же молока, но приобретенного ранее в магазине.

Хлеб лишается питательных веществ, если его оставлять на свету.

Не кипятите долго капусту и свеклу.

Если вы решили размо-чить крупу или фасоль перед приготовлением, чтобы не варить их долго, то делайте это - ущерб будет невелик. Овсянку же лучше вообще не варить, а просто заливать кипятком и распаривать под крышкой: в этом случае она не потеряет своих целебных свойств, пишет польский журнал "На здоровье".

Ольга ФУРЦОВА.

## ЛУЧШЕ НЕ ЗАТЯГИВАТЬ

Почему первые роды после 30 лет считаются поздними? Есть ли риск осложнений или можно вообще не забеременеть?

Елена ПУШКАРЕВА.  
Ижевск.

Поздние роды - это, если можно так выразиться, неофициальное понятие. Все зависит от культурных и исторических традиций, социальных условий, многих других факторов. Например, в некоторых африканских странах рожают в 12 лет, американки предпочитают обзаводиться потомством лет в 35-40, у нас "нормальным" возрастом считается 20-25 лет.

ны, и в первую очередь на "Самовывживание-6". Эта зеленая травка (проростки пшеницы), содержащая массу витаминов и ферментов в активной форме, - самая настоящая фабрика здоровья! Я слышала немало отзывов людей, принимавших "Самовывживание-6". Все они говорят о заметном улучшении самочувствия, приливе бодрости, об излечении аллергии. В аптеках можно также приобрести таблетки и масло проростков пшеницы (биологически активная добавка к пище).

Стоит включить в свой рацион питания чай с суданской розой (к ним, в частности, относятся ставший уже популярным чай каркаде и гибискус), витаминные сборы с шиповником (максимальный курс приема - месяц), пивные дрожжи - источник витаминов группы В или нагипол, отечественный препарат на их основе.

Столь же, как и витамины, нашему организму необходимы антигипоксанты (способствуют усвоению клетками кислорода) и антиоксиданты (за-

цвета: граната, черники, моркови).

Улучшают обменные процессы в организме препараты на основе янтарной кислоты "Яна", митомин и мини-митомин, эликсир "Янтарный" в капсулах, янтавит.

- Будем считать, что с витаминами в целом мы разобрались, хотя тема эта, наверное, неисчерпаема. А как быть с болезнями, неизбежно сопутствующими старости? Как правило, одним из первых о возрасте напоминает сердце...

Фитосредства помогут вам укрепить сердечно-сосудистую систему, позаботятся о том, чтобы организм не синтезировал избыток холестерина. И в этой связи стоит назвать препараты на основе чеснока: аликор, алисат, каринат. Это таблетки продленного действия, работающие в организме 12-16 часов. В крупнейших медицинских центрах установлено, что чесночные таблетки защищают от инфаркта миокарда, инсульта, атеросклероза, снижают холестерин, норма-

с теми или иными заболеваниями, аномалиями возрастает довольно значительно. Также возрастает риск не забеременеть, особенно если до 30 лет женщина искусственно прерывала беременность. Да и сама женщина тяжелее переносит беременность в этом возрасте.

Так что затягивать лет до 30 с появлением первого ребенка не стоит.

## КАК БЫ РЕЗАТЬ НЕ ПРИШЛОСЬ!

Можно ли вылечить бурсит? У меня колено опухло, больно ходить.

Татьяна ГРОМАКОВА.  
г. Ванино  
Хабаровского края.

Да, можно. И даже нужно. Только не самостоятельно, а

набор: сердечный (А), гипертон, чесночные, гранулы кардиоика, эдас № 135 и 935, № 106 и 906, пумпан).

- Другая возрастная проблема - атеросклероз.

Помимо специальных сборов (их как минимум три) полезны препараты на основе лецитина - эпикурон (соевый лецитин), эликсир кедровит, бетинат, изготовленный на основе свеклы. Употребляйте в пищу льняное масло, причем постарайтесь не обрабатывать его термически. К примеру, заправляйте салаты. Из импортных препаратов назову капсулы ангиоклерин и холестеран.

Укрепляют сосуды, в том числе сосуды головного мозга, отвар плодов софоры японской и настойка из них. Хороши варианты на основе растения гинко двуплодного - Гинко ревайтл, Мемоплант, Гинко плюс. Травой памяти называют пищевую добавку Готу Кола. На основе морских водорослей изготовлен препарат Альга-прима.

Гомеопаты в данном случае предлагают Золотой йод,

при участии специалиста - врача-хирурга. Судя по письму, вы сильно запустили свое заболевание, и, возможно, потребуется оперативное вмешательство.

## ОТВЕТИТ ТОЛЬКО ВРАЧ

У меня во время болезни температура не повышается, а понижается до 34,8 градуса. Почему?

Ольга ПОЛЯКОВА.  
г. Нижний Тагил  
Свердловской области.

Возможно, это индивидуальная особенность вашего организма, а возможно, "звоночек", свидетельствующий о том, что где-то что-то в вашем организме не так. В любом случае точный ответ может дать

шее правило приема фитосредств.

Наиболее оптимальный прием трав - три раза в день по одной трети стакана отвара или настоя. В случае же острого заболевания - до пяти стаканов в день.

Все вышесказанное относится только к фитосредствам. В гомеопатии же правила иные. Средства от разных болезней одновременно принимать нельзя. Условно говоря, вылечите желудок - и только тогда беритесь за глаза. Или наоборот. Но ни в коем случае не одновременно.

И еще одно общее замечание. Фитосредства и гомеопатические "шарики" или "капельки" - это не сильная обезболивающая таблетка, моментального облегчения они не принесут. Так что запаситесь терпением и уверенностью в результате. Говорят, чем сильнее веришь в лекарство, тем оно эффективнее.

Беседу вела  
Юлия СМЕРНОВА.

только комплексное медицинское обследование в условиях стационара.

## ПРОСТАЯ ОПЕРАЦИЯ

У моего сына гнойный отит. Врачи настаивают на удалении аденоидов. Стоит ли идти на операцию?

Лариса БАЛАХНИНА.  
г. Сызрань  
Самарской области.

Если ЛОР-специалист на основании анализов принял решение о целесообразности операции, вам лучше согласиться. Тем более что ничего особо страшного в удалении аденоидов нет. Это простая операция.

Андрей САСИН,  
врач.



## СИРЕНЬ ПОМОЖЕТ ПРИ АРТРИТЕ

Мы хотели бы рассказать о замечательном средстве для тех, кто страдает от болей в суставах. Как ни удивительно - это белая сирень.

Цветочки соберите в стеклянную банку и залейте спиртом или водкой. Настаивайте неделю, а затем делайте компрессы к больным местам.

Нам это средство очень помогло.

**Семья ЗАРЕНОК.**  
г. Темников, Мордовия.

*Весной особенно хочется быть красивой и обаятельной. Но, согласитесь, это сложно сделать, когда у вас насморк или артрит. Сегодня мы вновь публикуем рецепты народной медицины, опробованные опытом наших читателей. И надеемся, что они помогут забыть о ваших недугах.*

## ЛУК - ОТ ВСЕХ НЕДУГ

*В моей копилке полезных советов есть очень много информации о луке. Все знают, что лук - это кладезь витаминов, но кроме этого - он прекрасное лекарство от различных недугов.*

При отеках можно воспользоваться таким средством: две луковицы средних размеров порежьте тонкими ломтиками и оставьте на ночь, чтобы они пустили сок. Утром выжмите сок и пейте натощак по 2 столовые ложки.

При фурункулах, нарывах, прыщах, ячменях испеките луковицу в духовке, разрежьте пополам, горячие половинки прикладывайте к месту воспаления и наложите повязку.

При заболеваниях сосудов головного мозга полезно принимать медово-луковую смесь. Кашицу из протертого лука смешайте с таким же количеством меда и принимайте по одной столовой ложке утром и вечером в течение

двух месяцев. А если эту смесь накладывать на лицо как косметическую маску, то можно предупредить образование морщин и освежить цвет лица.

При зубной боли заверните небольшой кусочек лука в марлю и положите на больное место. И еще один способ - если бо-

лит правый зуб, положите лук в левое ухо, и наоборот.

Если вы оказались вдали от населенного пункта и у вас заболели уши и начался насморк, советую воспользоваться рецептом, многократно проверенным опытом бывало-

го туриста. Два кусочка репчатого лука заверните в ватку и вложите в уши. Боль скоро утихнет, а потом очистится носоглотка. Это средство хорошо помогает детям.

И еще один рецепт, который мне очень помог. В прошлом году у меня было воспаление легких. Чем только я не лечила сухой кашель. Помогло только это средство.

Нужно взять пять луковиц среднего размера, мелко-мелко нарезать, залить 250 мл молока, добавить 2-3 измельченных зубчика чеснока. Все это поставьте на медленный огонь и парьте до тех пор, пока лук не станет мягким. После этого остудите, отожмите сок и добавьте 2 столовые ложки меда.

Пейте по столовой ложке каждый час.

**Флюза КАДЫРОВА.**  
г. Ишимбай, Башкирия.



## НЕ ЛЕЙТЕ СЛЕЗЫ НА ВЕТРУ

Хочу поделиться одним простеньким советом. Наверное, многим знакома ситуация: только выйдешь на улицу - начинают течь слезы. Чтобы избавиться от этой проблемы, нужно протирать глаза тампоном, смоченным в растворе двух чайных ложек меда на стакан горячей воды. Только прежде чем промывать глаза, дайте раствору остыть.

**Нина ПАВЛОВА.**  
Уфа.

Я хочу предложить несколько советов по уходу за волосами. Возьмите две луковицы средней величины, натрите их на мелкой терке, отожмите через три слоя марли. Полученным соком намажьте голову, затем обмотайте ее целлофаном и уку-

## ИСПЫТАНО НА МУЖЕ

тайте шерстяным платком. Через час вымойте голову теплой водой. Эту процедуру нужно делать два раза в неделю в течение месяца. Вот увидите, результат не заставит себя ждать - волосы станут густыми, перестанут выпадать, и от перхоти не останется и следа.

И еще один совет от облысения, испытанный на муже. Возьмите 250 г водки, 3 стручка горького перца и настаивайте 21 день. Полученной настойкой через день смазывайте корни волос из расчета чайная ложка на всю голову. Волосы перестанут выпадать.

**Нина КОНОТОП.**  
пос. Новоорск  
Оренбургской области.

## И НЕ БУДЕТ КАШЛЯТЬ СЫН

*Моему сыну 9 лет. А так как он часто болеет простудными заболеваниями, я перечитала горы медицинских справочников, перепробовала множество рецептов. Многие из них оказались доступными и очень помогли нам. Хотелось бы поделиться некоторыми советами.*

гает и такое народное средство. Возьмите 500 г очищенного репчатого лука, измельчите его, добавьте 50 г меда и 400 г сахара. Залейте все литром воды и варите три часа на слабом огне. Жидкость остудите, слейте в бутылки. Плотнo закройте и храните в холодильнике. При-

Пятнадцать лет назад у меня на пятках появились шипы. Я ходила, держась за стены. Спаслась только благодаря морской соли. Сама живу я у моря, но ведь морскую соль можно купить и в аптеке.

Так вот, я взяла 10 литров морской воды: 2 литра остави-

**НЕ НУЖНЫ ШИПЫ НА ПЯТКАХ**  
ла холодной

Смесь должна быть теплой. Возьмите до 100 г свекольного сока.



**Моему сыну 9 лет. А так как он часто болеет простудными заболеваниями, я перечитала горы медицинских справочников, перепробовала множество рецептов. Многие из них оказались доступными и очень помогли нам. Хотелось бы поделиться некоторыми советами.**

При сильном кашле вскипятите стакан молока, сразу же добавьте и размешайте по столовой ложке сливочного масла и меда, желток сырого яйца, чуть-чуть соды, 2-3 капли 5-процентного йода. Детям давайте пить эту смесь три раза в день по полстакана, взрослым - всю порцию.

Смесь должна быть теплой. Возьмите по 100 г свекольного и морковного сока, 100 г сока алоэ, 100 г меда, 50 г коньяка или водки, все смешайте и пейте при сильном кашле три раза в день за полчаса до еды. Это, понятное дело, рецепт для взрослых. При сильном кашле помо-

гает и такое народное средство. Возьмите 500 г очищенного репчатого лука, измельчите его, добавьте 50 г меда и 400 г сахара. Залейте все литром воды и варите три часа на слабом огне. Жидкость остудите, слейте в бутылки. Плотнo закройте и храните в холодильнике. Принимайте при сильном кашле 4-5 раз в день по столовой ложке. Варить нужно в эмалированной кастрюле.

**Татьяна СОЛОВЬЕВА.**  
с. Кротовка  
Самарской области.

на пятках появились шипы. Я ходила, держась за стены. Спаслась только благодаря морской соли. Сама живу я у моря, но ведь морскую соль можно купить и в аптеке.

Так 'вот, я взяла 10 литров морской воды: 2 литра остави-

смазывайте корни волос из расчета чайная ложка на всю голову. Волосы перестанут выпадать.

**Нина КОНОТОП.**  
пос. Новоорск  
Оренбургской области.

## НЕ НУЖНЫ ШИПЫ НА ПЯТКАХ

ла холодной, а остальную нагрела до 80 градусов. Затем налила в таз горячей воды, разбавила холодной так, чтобы терпели ноги, и парила, подливая горячую воду. Эту воду можно использовать на все время лечения. После того как вы попарили ноги, те места, где "шипы", надо "разбивать" деревянным молотком или скалкой. Затем наденьте теплые шерстяные носки (хорошо бы положить в них немного собачьей шерсти) и оставайтесь в них всю ночь.

Процедуры проделывайте до тех пор, пока не почувствуете облегчение. Но все же сделайте на менее 10 раз. После такого лечения я все это время чувствую себя прекрасно.

**Светлана КИСЕЛЕВА.**  
г. Невельск Сахалинской области.

## ЛОДОЧКА ИСПРАВИТ ПОЗВОНОЧНИК

Детям 6-7 лет, да и более старшим, вплоть до 15-летнего возраста, ортопеды часто ставят диагноз - нарушение осанки, сутулость и назначают специальную лечебную гимнастику.

Я же предлагаю для профилактики этого заболевания делать дома упражнение "лодочка". Выполнять его желательно за 1-1,5 часа до или после еды, но нельзя делать перед сном, так как ребенок перевозбудится и долго не уснет.

Выполняется упражнение таким образом: лежа на полу на животе, ребенок должен приподнимать невысоко вытянутые руки - ладонями вместе и вытянутые ноги. Дыхание не задерживать.

Сначала надо держать "лодочку" 10-15 секунд, затем минуту отдыхать. Упражнение нужно выполнять 15-20 раз. После месячной тренировки увеличивайте время упражнения. В идеале ребенок 7-11 лет должен держать "лодочку" 2 минуты, 12-15 лет - 3 минуты.

Благодаря такой тренировке у ребенка вырабатывается правильная осанка, мышечный "корсет" удерживает позвоночник в правильном положении.

**Нина САФОНОВА.**  
г. Находка  
Приморского края.

Хочу поделиться рецептом от болей в суставах, особенно в коленях. Сама я этим способом пользуюсь уже очень давно.

Цветы одуванчика нужно плотно набить в банку, залить до верха спиртом или водкой и поставить в темное место на 10 дней. Когда настойка будет готова, берите в руку горсть цветов и втирайте их в больные суставы до тех пор, пока из цветов не выйдет вся влага. Делать это лучше на ночь, и после растираний хорошо укутайте ноги теплым платком или шарфом. Как правило, после 10 процедур боль уходит надолго.

А тем, кто страдает от радикулита, думаю, пригодится такой рецепт.

## ЛЕКАРСТВА ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

Стебли цветущего одуванчика мелко порежьте, залейте водой и поставьте в темное место на месяц. Готовую настойку принимайте по чайной ложке 3 раза в день.

Как видите, рецепты эти очень простые, и сырье для них всегда под рукой.

**Светлана БОЙКО.**  
г. Топчиха Алтайского края.

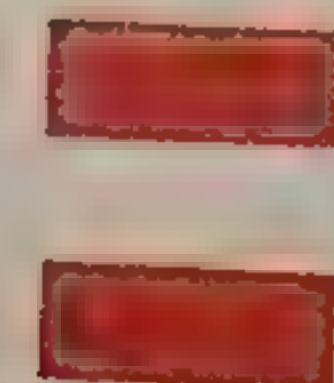
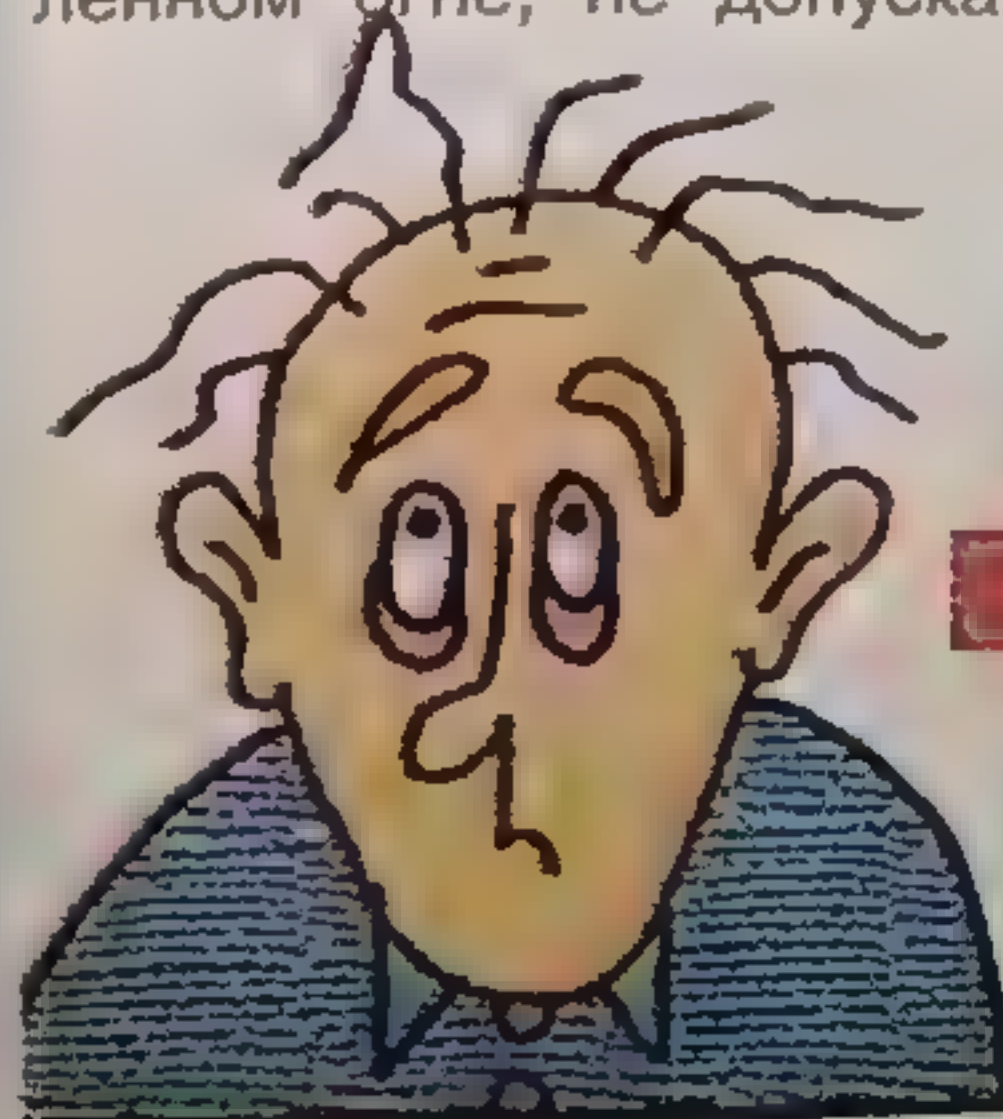
## ВОТ ВАМ И РЕПЕЙНИК!

Наверное, все слышали о том, что никакое средство так не укрепляет волосы, как репейное масло. Вот я и хочу предложить рецепт приготовления этого чудесного средства.

Возьмите 75 граммов свежих измельченных корней лопуха, залейте стаканом растительного масла. Прокипятите 15 минут на медленном огне, не допуская пригорания. Охла-

дите, процедите. Теплый раствор втирайте в кожу головы за 1-2 часа до мытья. Завяжите голову полотенцем и подержите такой компресс минут 45 или даже час. После этого смойте теплой водой.

**Елена ГОЛУБЦОВА.**  
г. Рубцовск  
Алтайского края.







# АЖУРНОЕ СОВЕРШЕНСТВО

Расскажите о технике вышивки ришелье.

**Светлана ПЛЕШАКОВА.**  
Самара.

Ришелье - это очень красивая и изысканная вышивка. Правда, и времени на нее уходит немало.

Первое, что надо сделать, - перерисовать на ткань выбранный для вышивания узор. Контуры узора прометайте стежками "вперед иголку". Это нужно для того, чтобы вышивка была прочнее и рельефнее. Узелков для закрепления нити делать нельзя. Одновременно делаются и соединительные перекладинки, которые называются "паутинками". Их делают следующим образом. Выведите нитку с иголкой у одного края контура и перенесите до другого, противоположного, края. Там ее нужно закрепить и обметать.

"Паутинки" бывают обвитые (**рисунок 1**), петельные (**рисунок 2**), переплетенные (**рисунок 3**). Обметывая, старайтесь не задевать ткань, оставляя таким образом обвитую нитку свободно соединять одну часть узора с другой. Нитку при этом не надо ни слишком натягивать, ни слишком отпускать. Выполнив одну "паутинку", закрепите нитку и ведите стежки до следующей перекла-

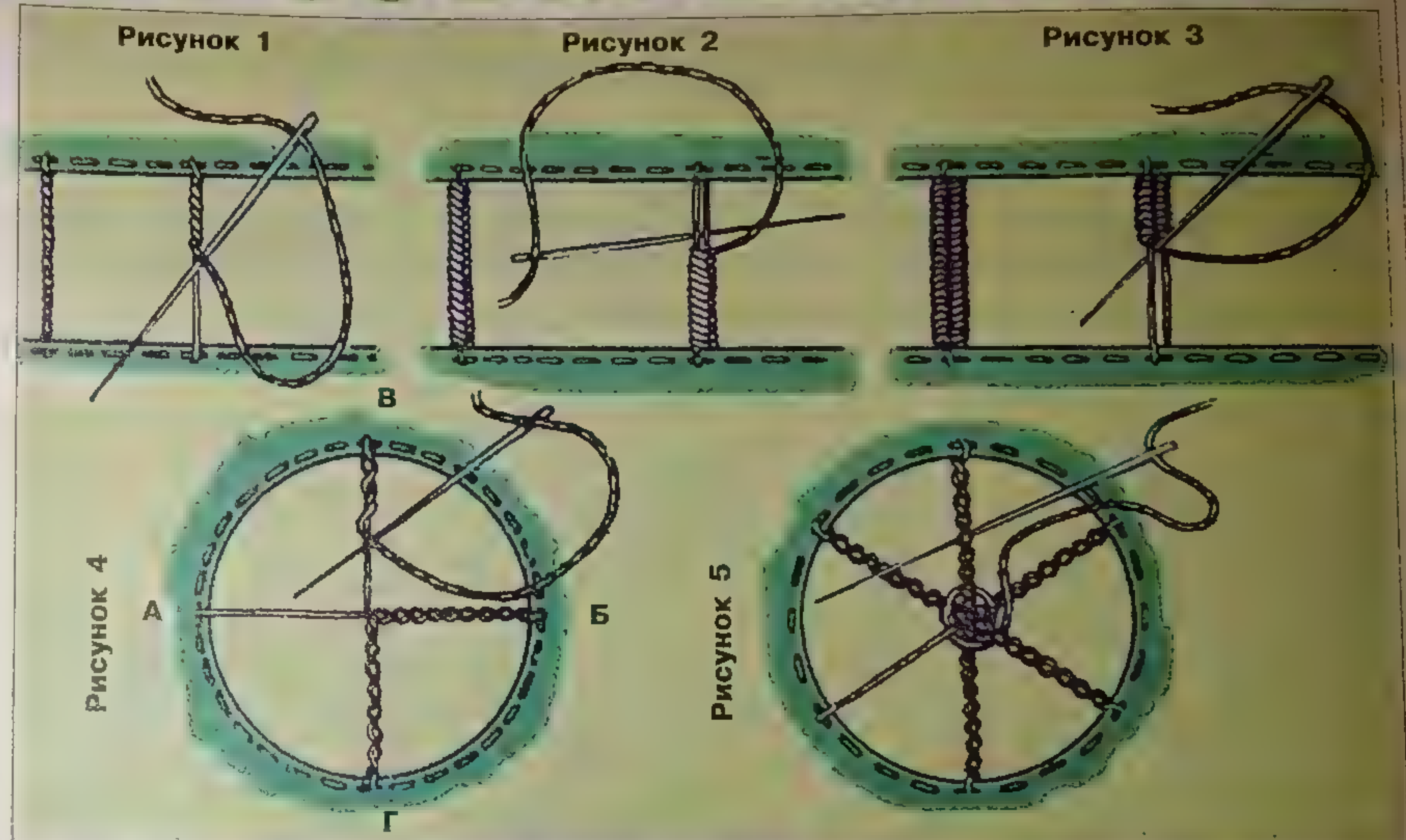
динки, и так по всему узору.

Если перекладинки перекрещиваются, то их обметывают, как показано на **рисунке 4**. Протянув перекладинку от точки А до точки Б, начинайте ее обметывать. Дойдя до середины перекладинки, поверните к точке Г и, закрепив в ней нитку, поверните обратно, обметывая опять до середины, потом протяните нитку до точки В, опять обметывая, вернитесь к центру, а от центра обметывайте к точке А.

При скрещивании перекладинок делаются "паучки" (**рисунок 5**). На последней перекладинке из центра, пропуская иглу с ниткой то под паутинкой, то поверх нее и проводя таким образом два или три круга, дойдите до необметанной половины последней паутинки, обвейте ее и вернитесь к концу вышивки.

Если рисунок предполагает цветы или листья, то жилки на них делают стебельчатыми стежками. Иногда вышивка отделяется узелками, например, когда внутри стежка делают тычинки.

Когда все "паучки" и "паутинки", вышивка тычинок, прожилок и другая отделка будут готовы, по контуру вышивают



узор петельными стежками. Причем петли должны быть обращены к той стороне узора, по которой будет вырезаться ажур. Стежки нужно делать лежащими вплотную

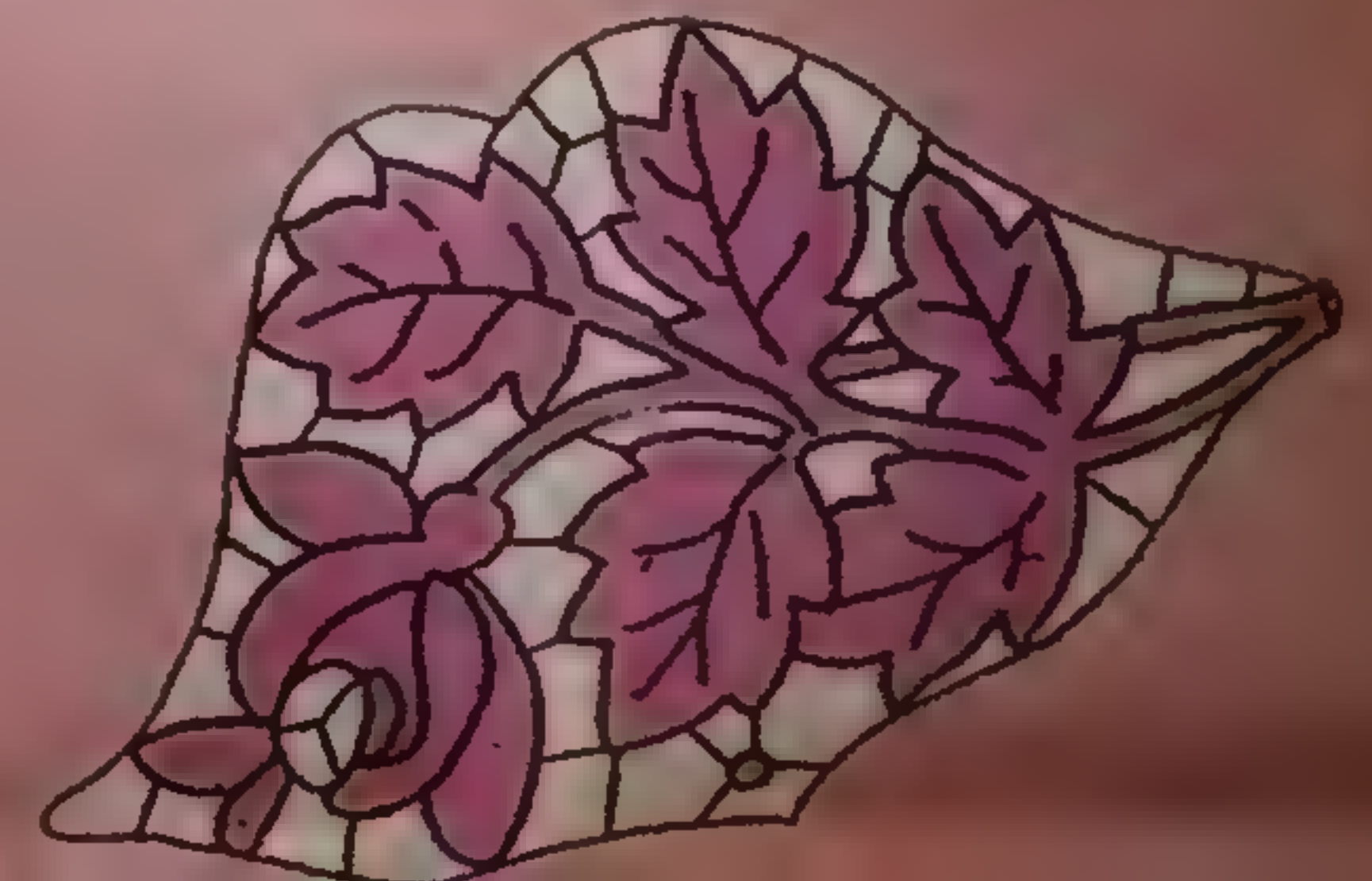
друг к другу. Вышивать нужно слева направо.

После того как вышивка будет сделана, выстирайте ткань, прогладьте ее с изнанки, затем аккуратно вырежьте

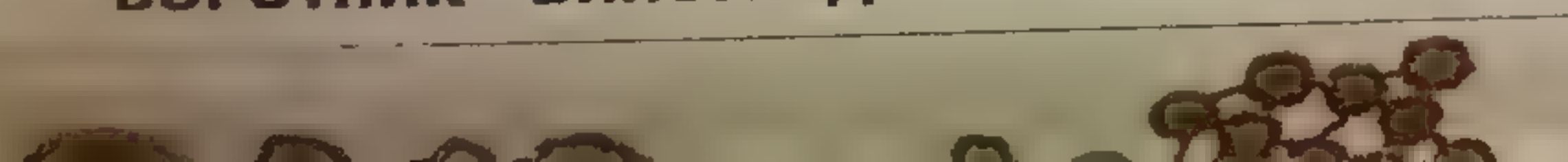
ножницами предназначенные для ажур места, не задевая "паутинок".

**Валентина ЖДАНОВА,**  
преподаватель кружка  
прикладного искусства.

## ПРИМЕРЫ РИСУНКОВ ВЫШИВКИ



## ВОРОТНИК "ВИНОГРАДНАЯ ГРОЗДЬ"





репите нитку и ведите стеж- жилок и другая отделка буду- ки до следующей перекла- готовы, по контуру вышивают

### ВОРОТНИК "ВИНОГРАДНАЯ ГРОЗДЬ"

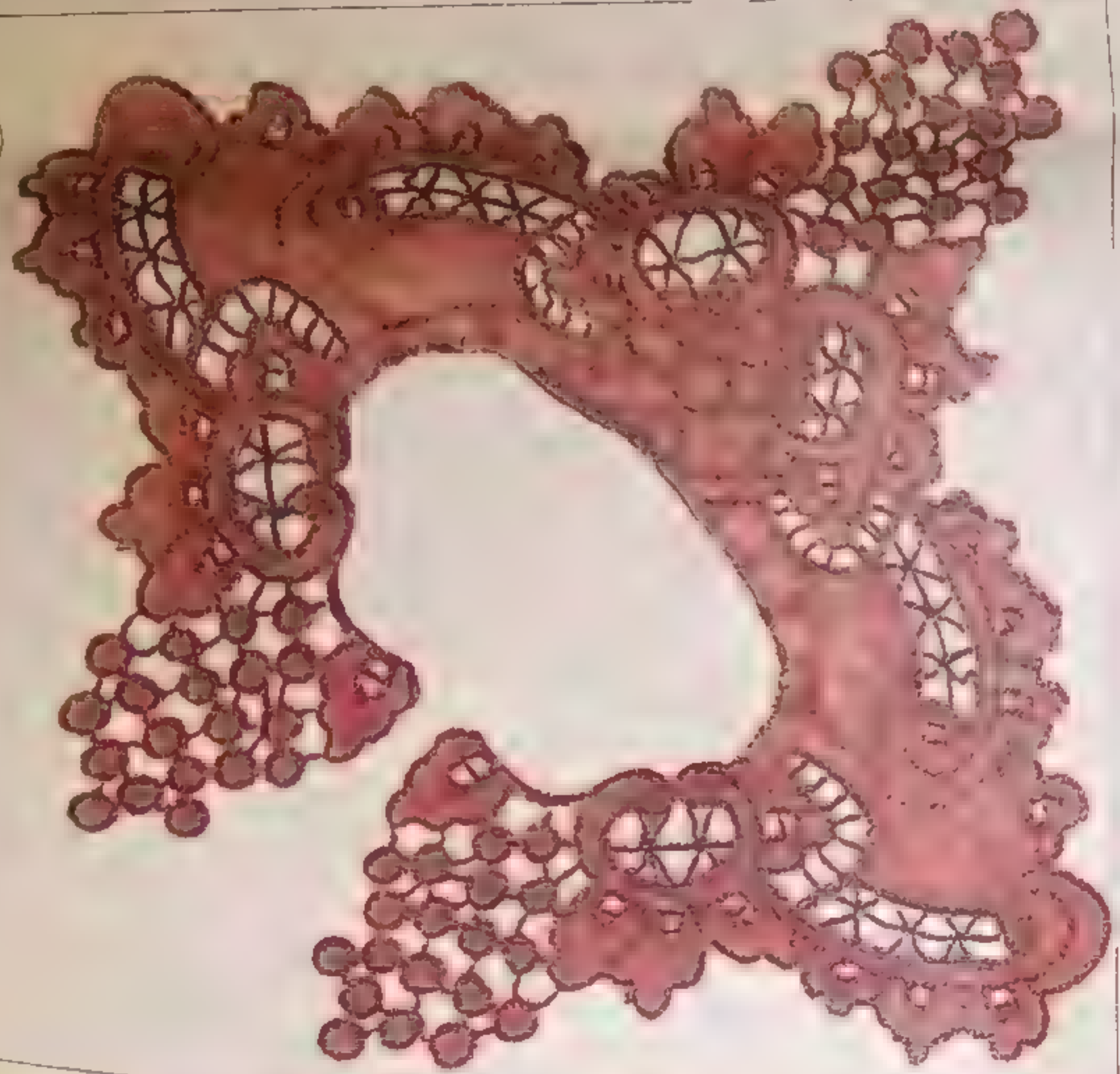
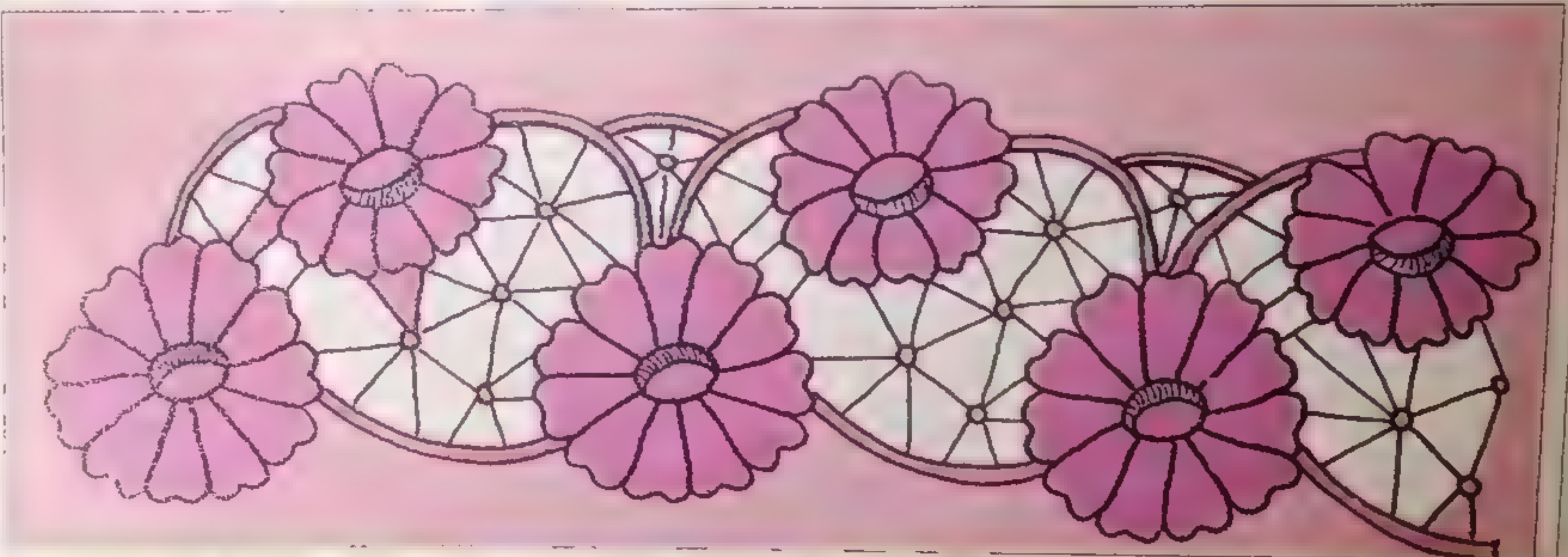
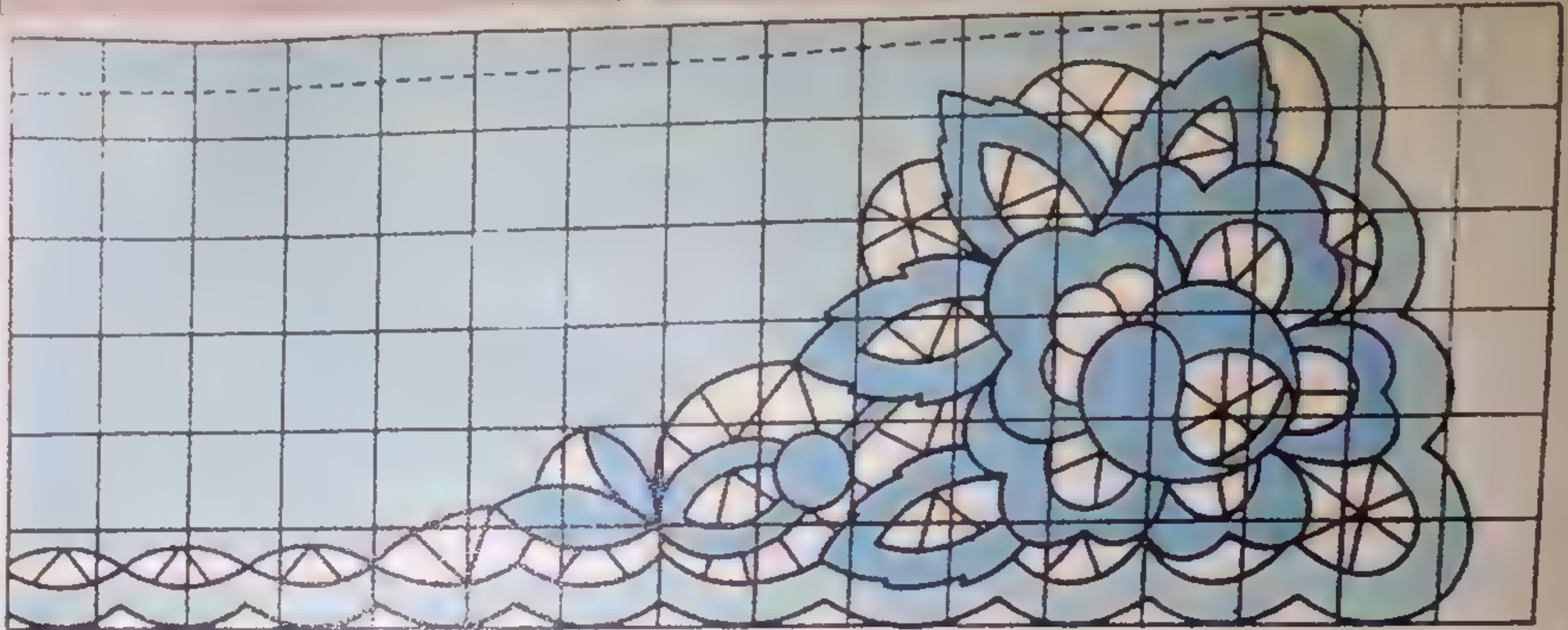
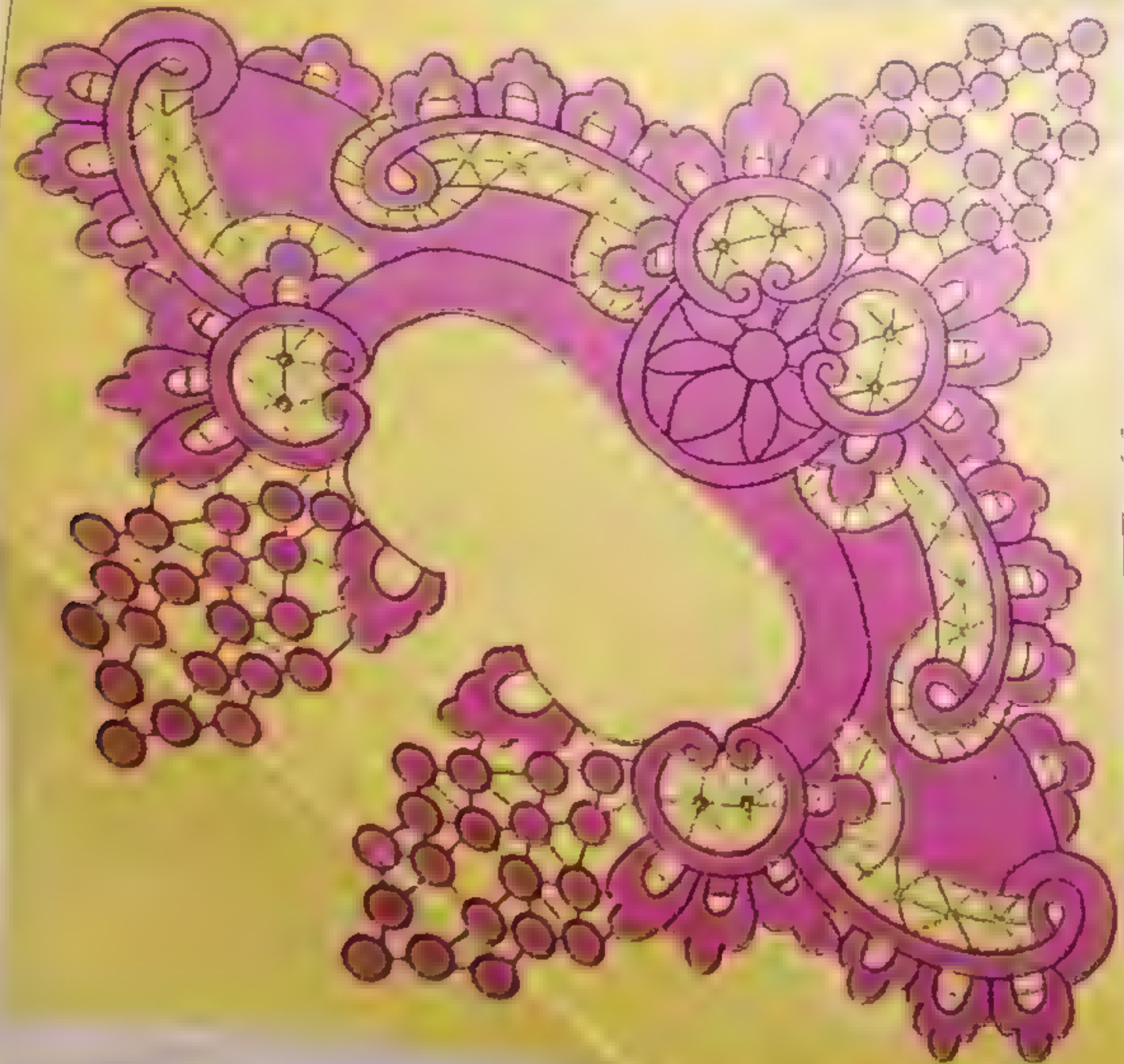


СХЕМА ВЫШИВКИ ВОРОТНИКА "ВИНОГРАДНАЯ ГРОЗДЬ"







# ПОРАБОТАЕМ ЧЕЛНОКОМ

**Все вещи стареют. Это относится и к мебели, которая нас окружает. Нередко приходится выбрасывать стул или табурет, у которого при довольно прочном основании пришло в негодность сиденье. Либо иная ситуация - надоел старый и некрасивый стул, но выкидывать его жалко. Как быть?**

Выход довольно прост: нужно переделать сиденье на новое, более красивое и современное. И тогда вы получите и красивый, и одновременно модный, оригинальный стул. К таким сиденьям, которые вновь вошли в моду, относятся плетеные. Ниже дается описание последовательности работы при переделке сиденья стула или табурета.

Для этого купите моток прочного шнура или веревки (длиной около 20 метров).

Это может быть джутовая или грубая льняная веревка, синтетический одноцветный шнур. Для работы подготовьте шило, ножницы и таз с водой.

На рисунках показаны два варианта переплетения. В первую очередь необходимо снять старую обивку и привести в порядок основание - очистить от пятен, при необходимости обработать наждачной бумагой и покрыть лаком или эмалью. После высыхания поверхности можно приступать к изготовлению сиденья.

Для удобства работы сделайте челноки из фанеры или другого прочного материала. В обоих случаях используется техника ткачества - переплетение "корзинкой". Моток шнура разделите на несколько частей, намотайте на челноки и положите в воду на 10 минут. Это необходимо для лучшего натяжения веревки после высыхания (рисунки 1). Плетение сиденья начинается с угла. Обвяжите ножку, оставив конец веревки длиной около 5 см (рисунки 2). По мере

плетения веревка должна быть хорошо натянута. Аналогично обработайте все углы табурета (рисунки 3). На рисунке 4 дана последовательность укладки веревки от края к середине. Старайтесь по возможности плотно укладывать каждый ряд. После того как все сиденье будет переплетено (рисунки 5, 6, 7), конец шнура проденьте в центре и снизу укрепите небольшим узелком. Подровняйте все ряды, при необходимости смочив шнур водой. После высыхания веревка хорошо натягивается - и сиденье готово.

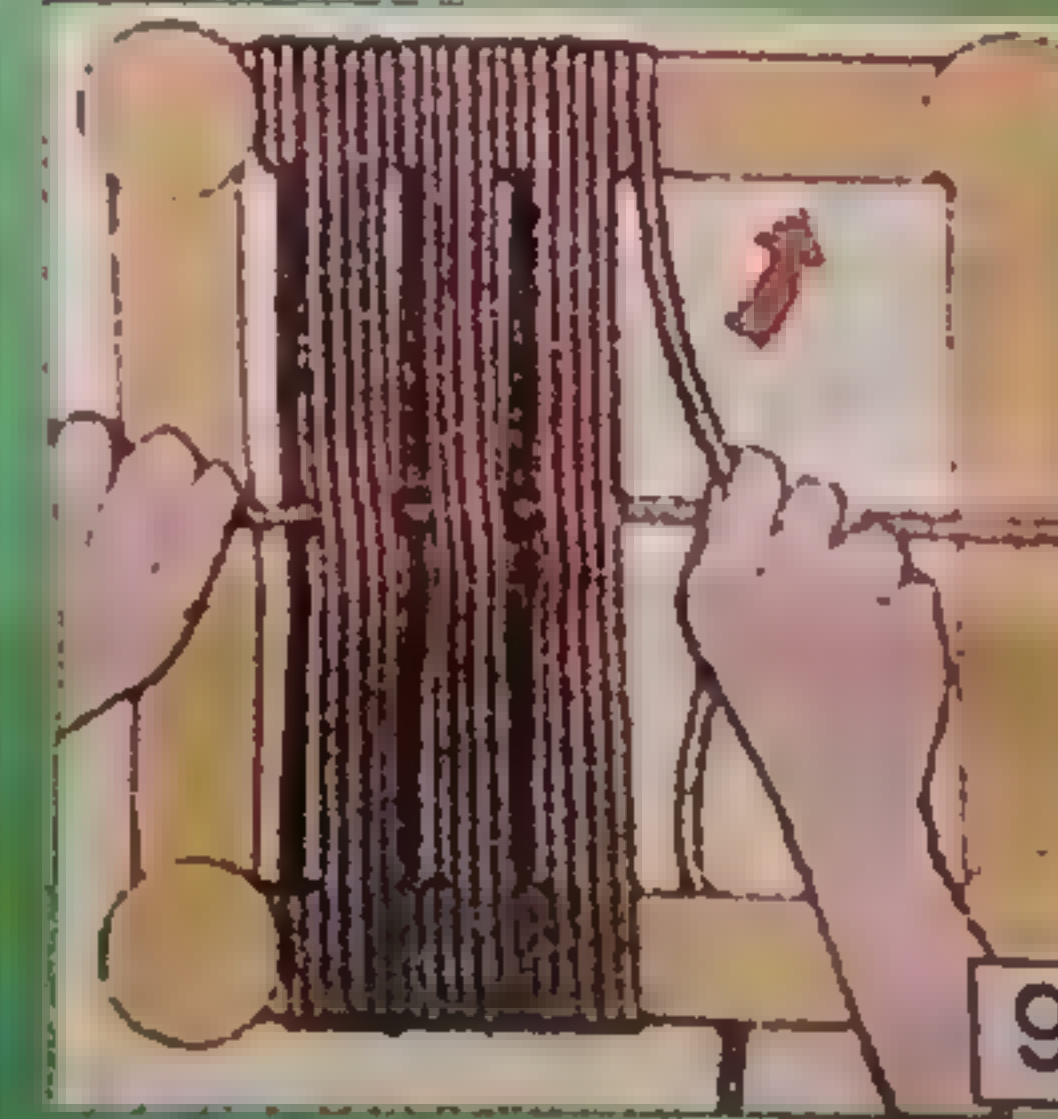
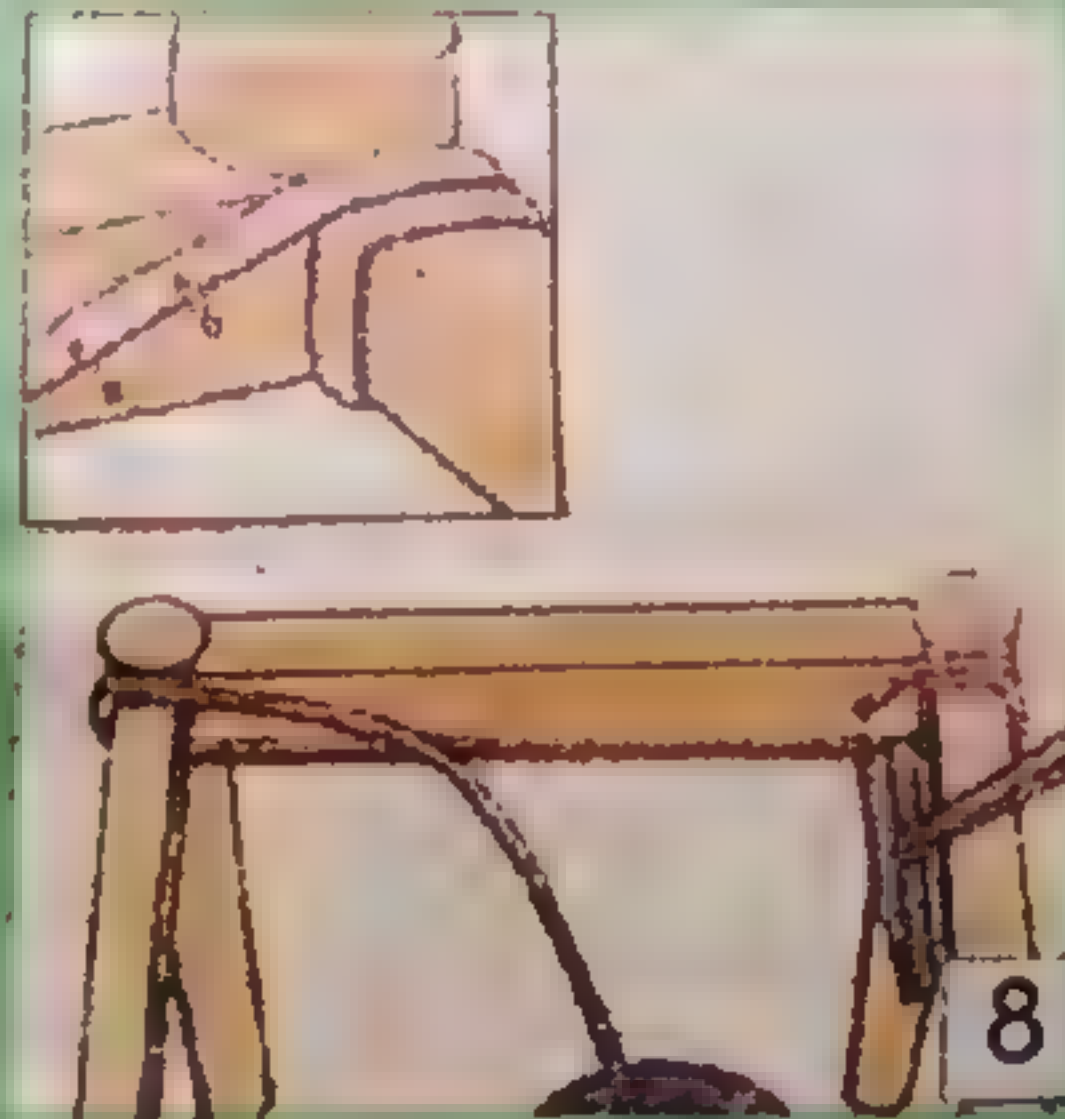
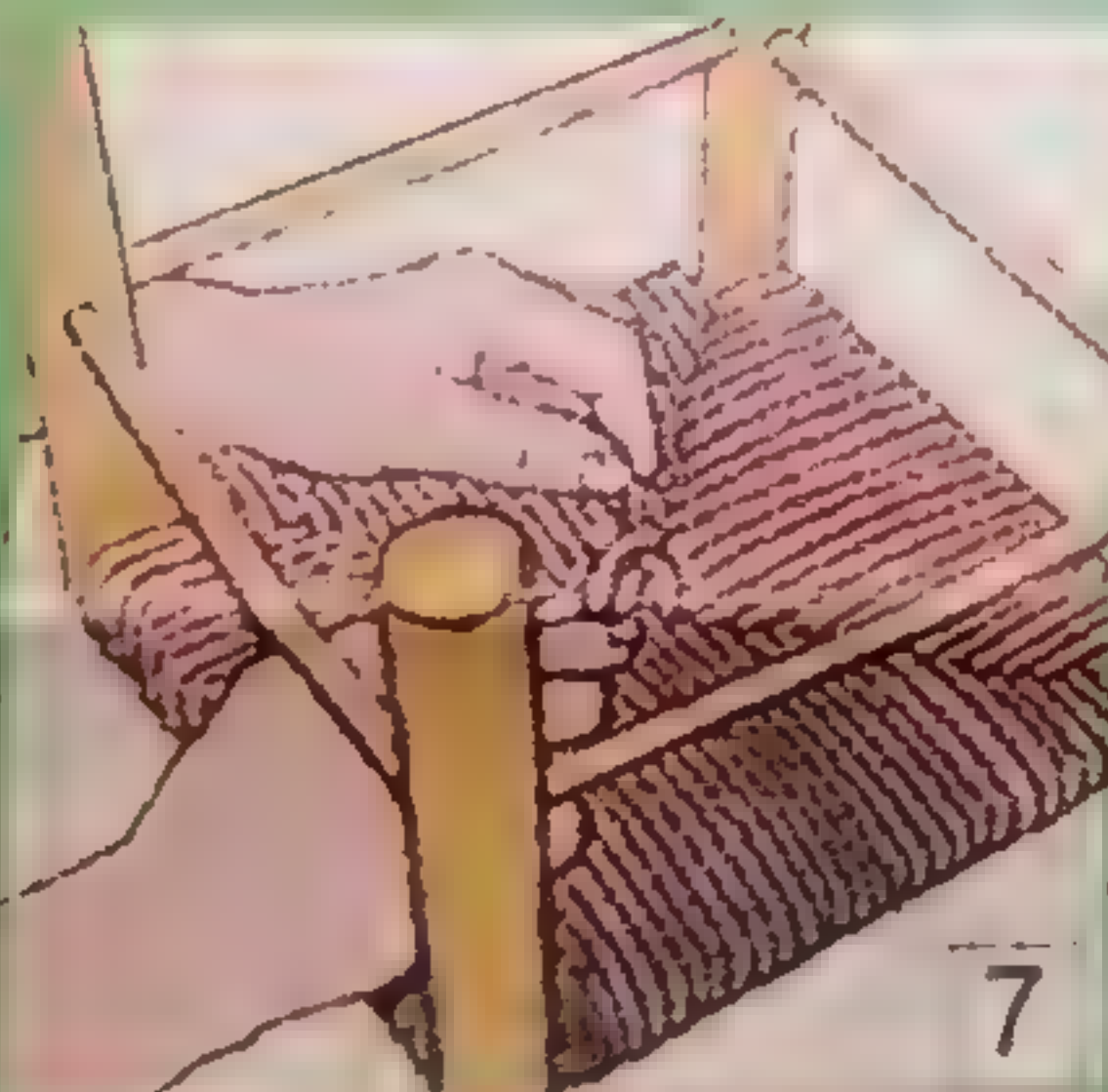
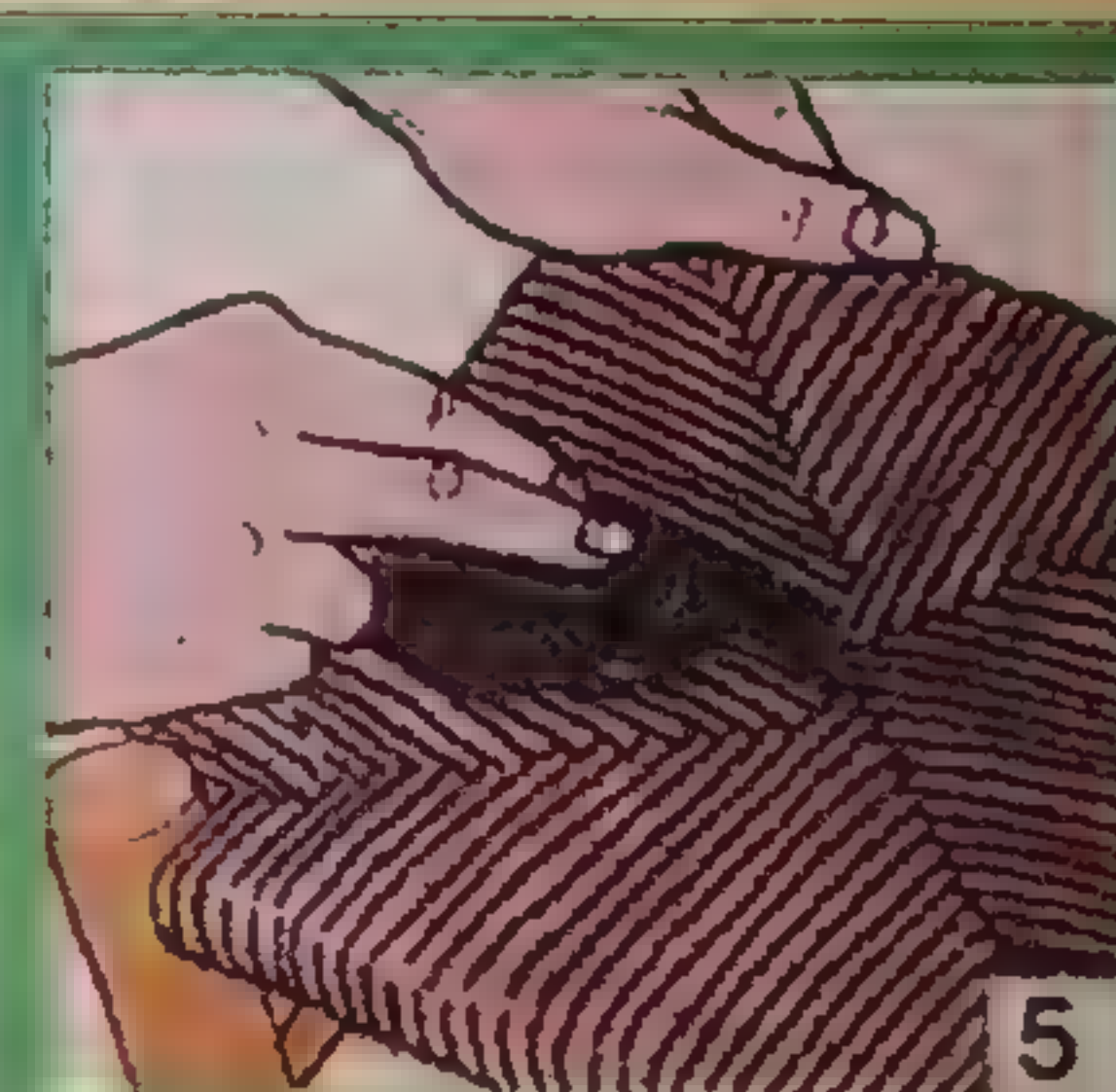
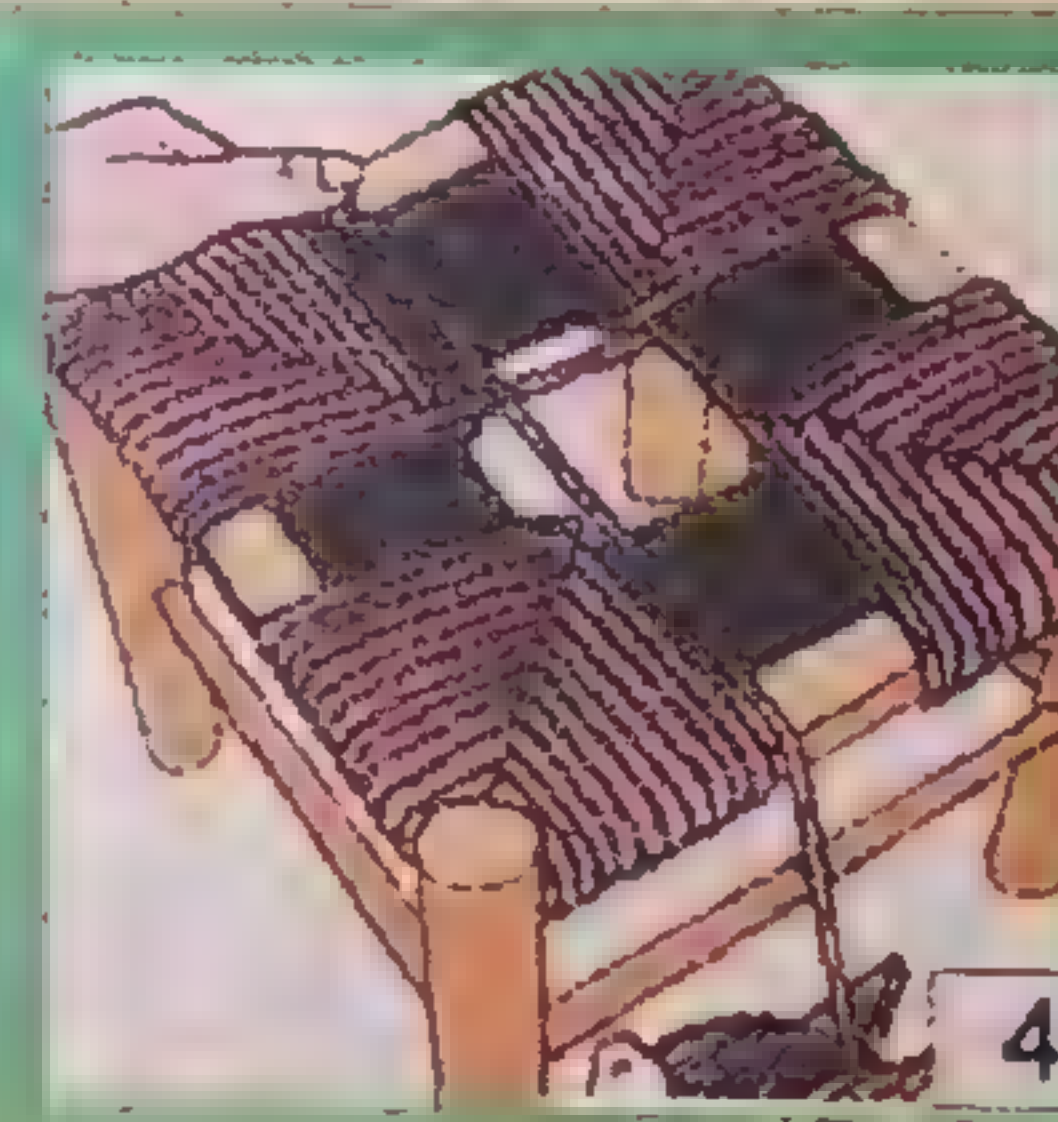
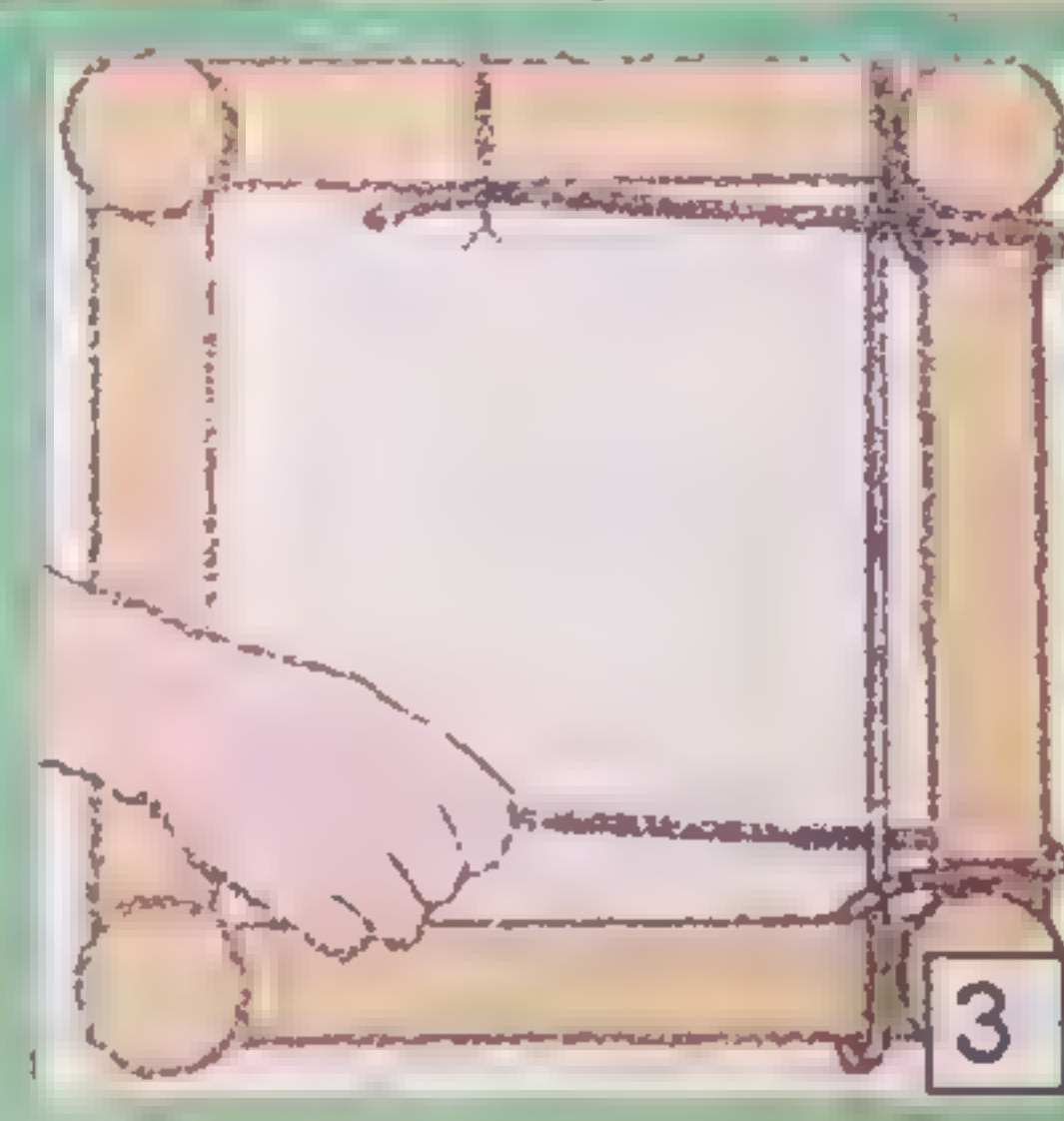
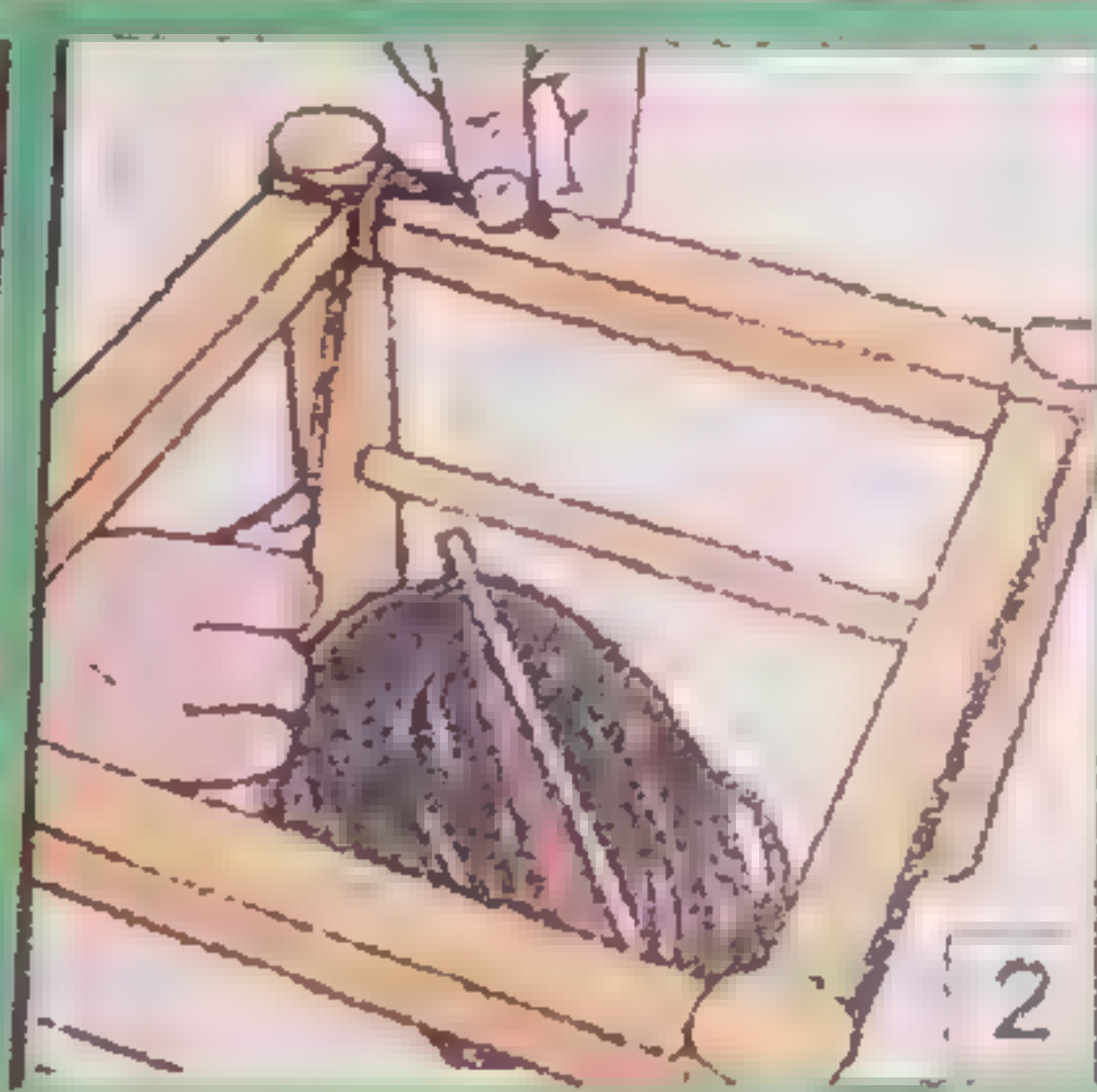
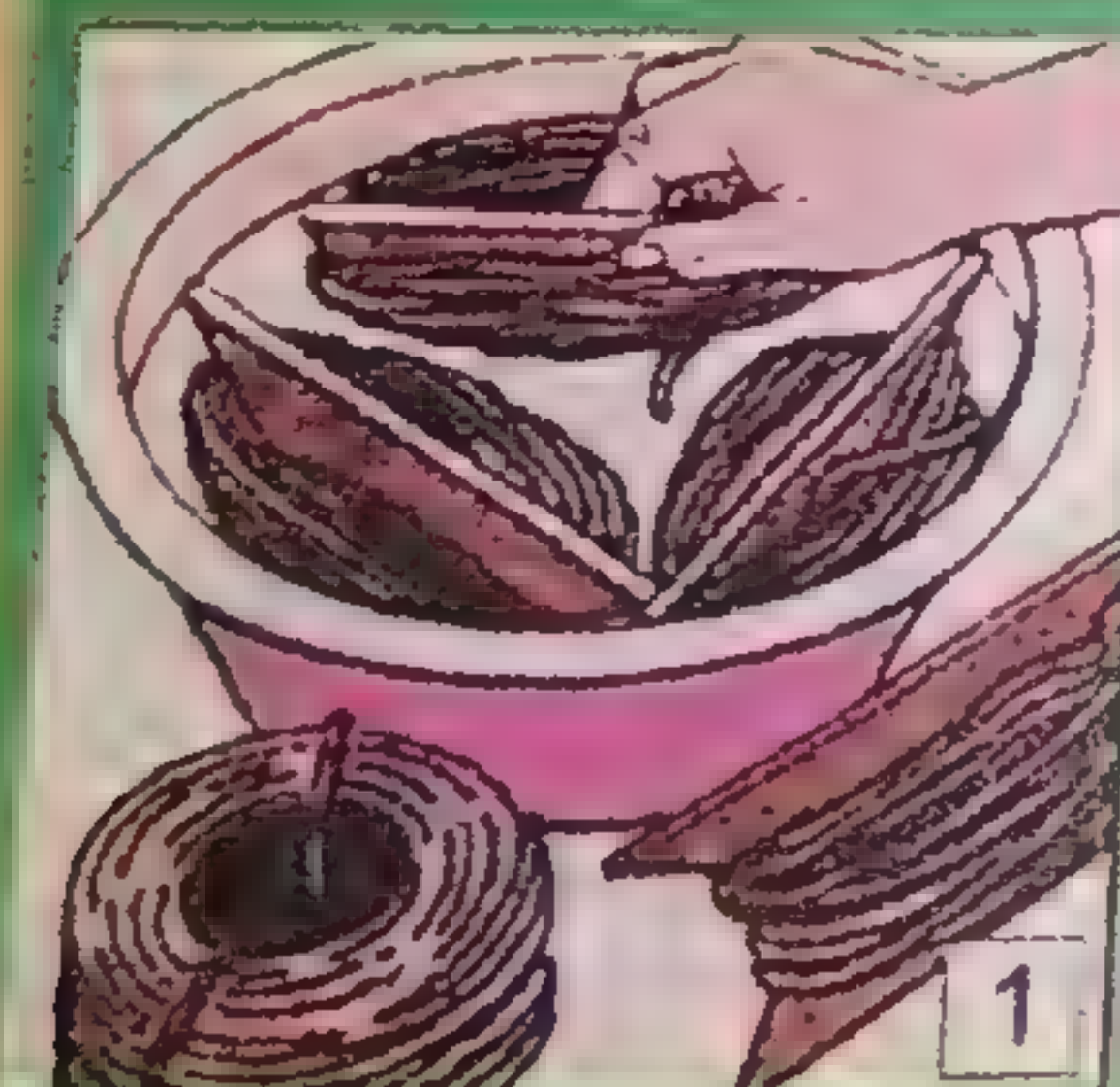
На рисунках 8, 9, 10 показана последовательность другого, более простого переплетения. В этом случае

шнур укрепите на горизонтальной планке двумя маленькими гвоздями и начинайте переплетать, как показано на схеме. Для удобства работы вам пригодится линейка или рейка большей длины, чем ширина сиденья.

Освоив эту схему, вы сможете делать и более сложные и интересные орнаменты.

Аналогично можно обработать спинку стула, создать комплект дачной мебели из старых предметов. Такие табуреты и стулья придадут интерьеру кухни или дачному домику приятную индивидуальность.

**Светлана МЕЩЕРЯКОВА,**  
кандидат архитектуры.







# ЭТА ТЕМНО-ВИШНЕВАЯ ШАЛЬ... УЧИМСЯ ВЯЗАТЬ НА "ВИЛКЕ"

На "вилке" при помощи крючка вы можете связать красивые ажурные изделия. "Вилку" можно купить в магазине или согнуть самим из стальной проволоки диаметром около 3 мм. Ширина "вилки" может быть от полутора до 8-10 см, в зависимости от толщины нити (**рисунок 1**). Если вы хотите сделать универсальную "вилку", подберите такое основание, в которое можно вставлять штыри на разном расстоянии друг от друга.

Сначала завяжите нить узлом, чтобы полученная петля равнялась половине расстояния между концами вилки. Возьмите "вилку" в левую руку концами вверх. На левый конец наденьте петлю, а рабочую нить заведите за правый конец от себя. Протяните крючком сквозь петлю рабо-

чий конец нити к себе (**рисунок 2**). Потом снова наденьте рабочую нить на крючок и еще раз провяжите получившуюся петлю. Получился столбик без накида. Держа крючок бородкой вниз и не вынимая его из петли, заведите его за правый конец "вилки", а "вилку" одновременно поверните справа налево. Теперь рабочая нить у вас в левой руке за "вилкой" (**рисунок 3**). Подведите крючок под переднюю часть петли на левом конце "вилки", захватите рабочую нить и вытяните петлю. Снова накиньте рабочую нить на крючок и провяжите две петли. Так и продолжайте вязать, поворачивая "вилку". Когда связанный участок полосы начнет вам мешать, аккуратно снимите его и сверните, заколов булавкой. Затем снова наденьте на "вилку" последние петли и вяжите

дальше. Освоив самый простой способ, вы можете усложнить задачу, провязывая, например, 1 столбик без накида, затем столбик с накидом и опять столбик без накида. Или же столбик без накида, три воздушные петли и опять столбик без накида.

Связав нужное число полос, соедините их между собой крючком. Положите две полосы рядом и, вводя крючок одновременно в петлю левой и в петлю правой полосы, провязывайте полустолбики или столбики без накида рабочей нитью от клубка. Можно получить красивый узор, обвязывая полосы цепочками воздушных петель. Так вы сможете дать волю своей фантазии, изготовив шарф, шаль, бахрому и т.д.

Анна КАЛИНКИНА.

Рисунок 1



Рисунок 2

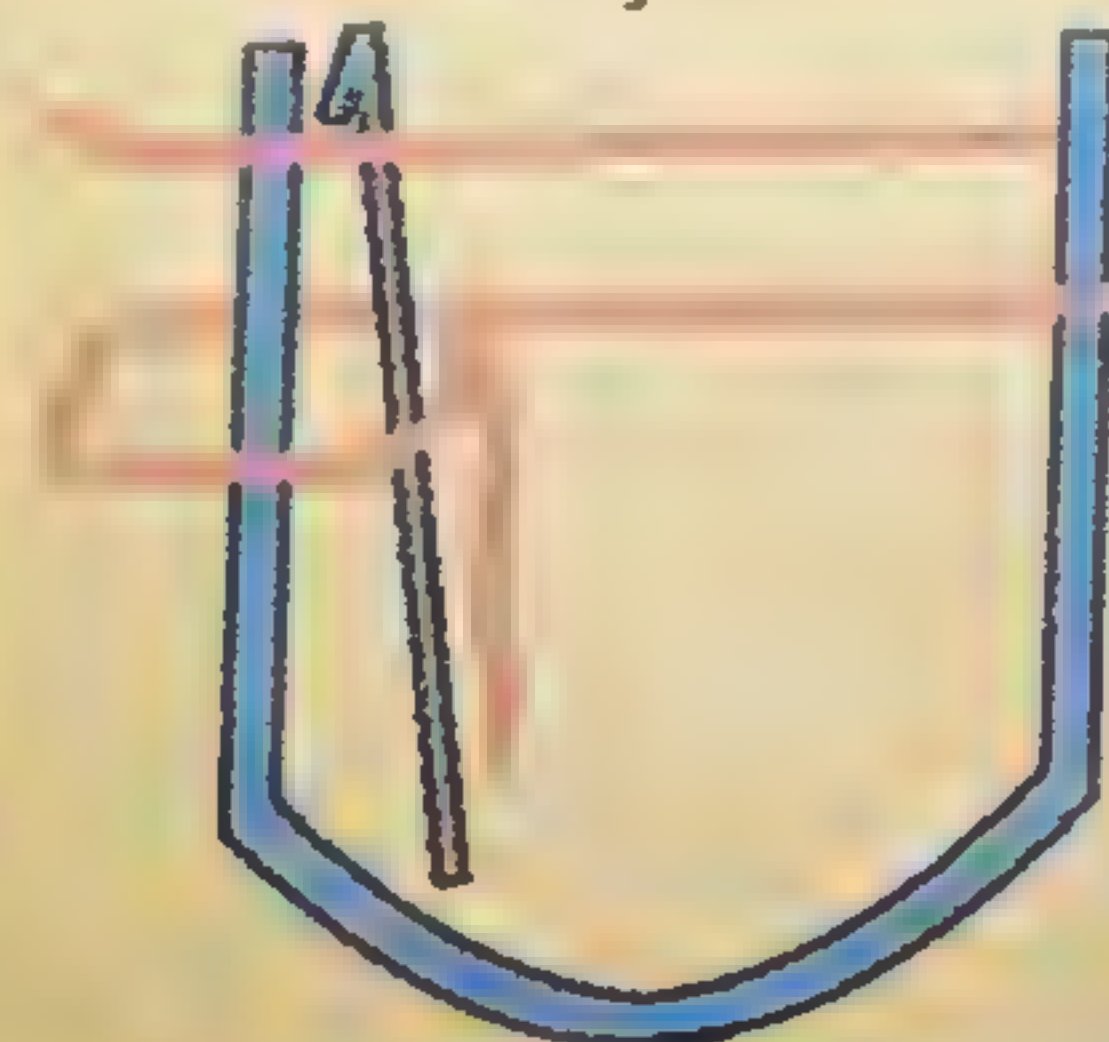
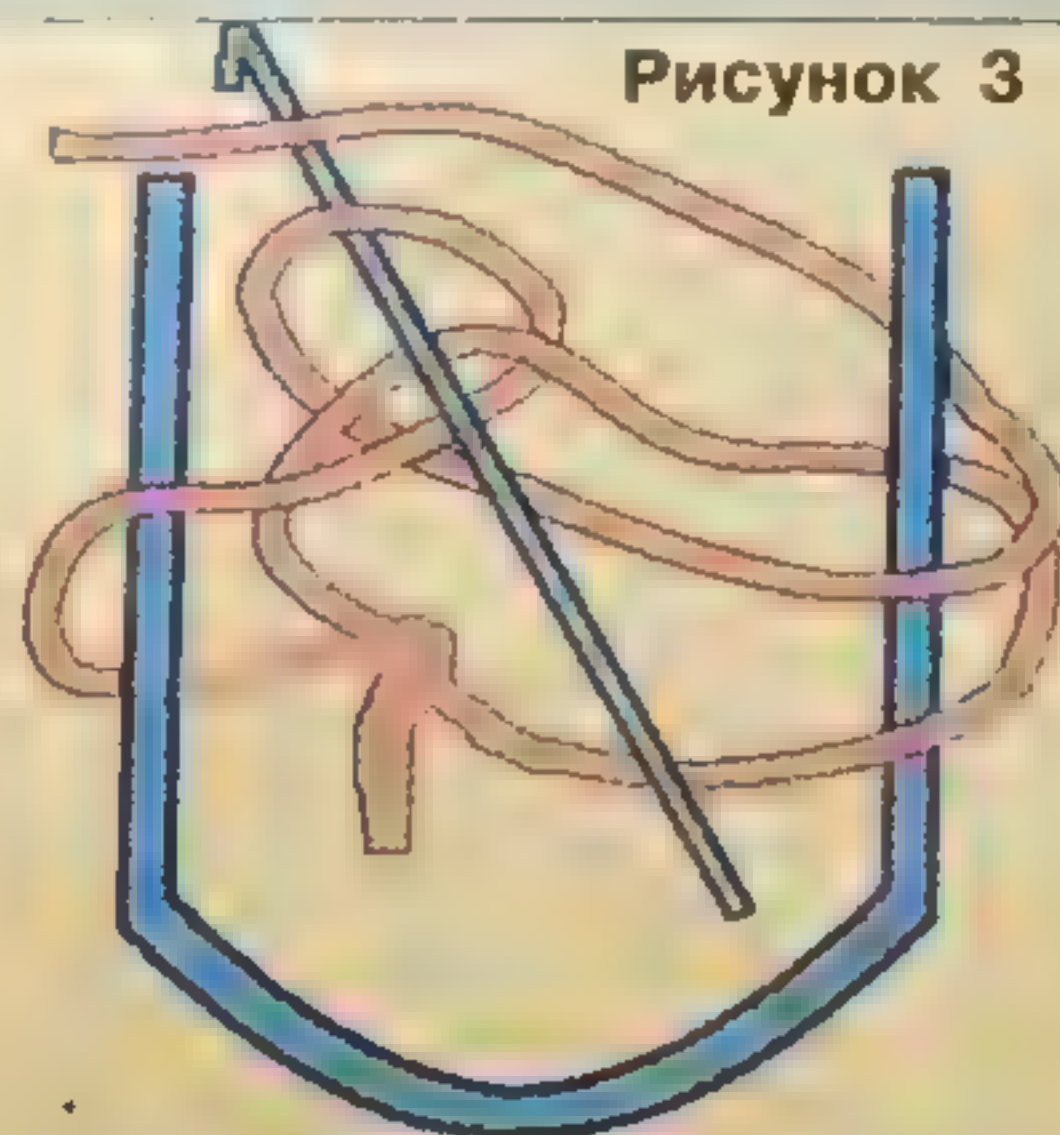


Рисунок 3



Чтобы пуговицы не отрывались при стирке вещей в стиральной машине, надо предварительно застегнуть одежду и вывернуть ее наизнанку.

## Не оторвется пуговка

Чтобы пуговицы держались дольше, можно потереть нитку воском - она станет прочнее.

Не выбрасывайте старые кожаные перчатки: вырежьте из них маленькие кружочки и, когда будете пришивать пуговицы к пальто или теплому костюму, подложите их с изнаночной стороны - материал не будет рваться.

Если небрежно срезать пуговицы с одежды, можно отхватить и кусочек ткани. Чтобы застраховать себя от этой неприятности, подложите под пуговицу расческу, а потом смело отрезайте нитку, располагая ножницы между пуговицей и расческой.

Владимир СТЕПАНОВ. г. Стерлитамак, Башкирия.

## Скотч для тесьмы

Наверное, многие знают, как трудно бывает найти запутавшийся среди множества моточков конец нужной тесьмы. Я решила эту проблему очень просто - с помощью скотча приклеила конец тесьмы к моточку.

Остатки шерстяной пряжи я не выбрасываю, а собираю в пакет. Когда их наберется достаточно много, я связываю их друг с другом, оставляя после узелков "хвостики" примерно по 1,5 см, а затем вяжу носки. Резинку вяжу из однотонных или цветных ниток, а сам носок - из остатков. Связанные таким образом носки получаются теплыми, "махровыми" изнутри и яркими, красивыми снаружи.

Нина  
ОСАДЧАЯ.  
Хабаровск.

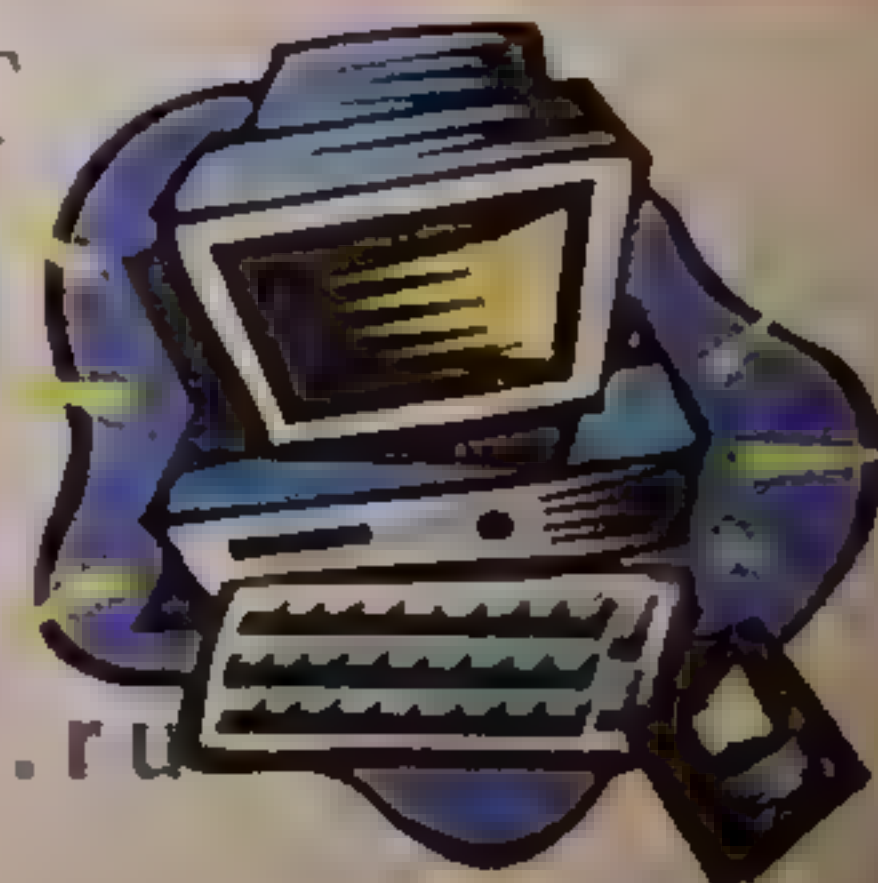
Подключение  
к ИНТЕРНЕТ

138-08-20

Реклама

vgv@aha.ru

м. "пр. Вернадского" unico







## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

### ЛАПША ПО-КАЗАЧЬИ

Из муки, воды, соли и яйца замесите крутое тесто. Выдержите тесто 15 минут и тонко раскатайте. Сверните рулетом и нашинкуйте лапшой. Подсушите.

Кладите лапшу в кипящий куриный бульон. Доведите еще раз до кипения и заправьте тушеными на сливочном масле помидорами. Посыпьте зеленью.

### СОЛЯНКА РЫБНАЯ

Мелко порубите и обжарьте луковицу. Добавьте полторы столовые ложки муки. Прожарьте немного и разведите горячей водой. Посолите по вкусу. В получившийся соус положите куски рыбы, лавровый лист, перец горошком, 10 оливок без косточек, 10 мелко порезанных шампиньонов, 2 соленых огурца, немного свежей и кислой капусты. Варите до готовности. По вкусу можно добавить огуречного рассола. Посыпьте зеленью, заправьте сметаной и потушите.

ком и запеките в духовке почти до готовности. Мясо порежьте на ломти толщиной в 1 см и уложите на раскатанное дрожжевое тесто. Сверху положите порезанные помидоры, обжаренный лук, залейте жиром. Накройте сеткой из теста и пекуйте в духовке.

### ВАРЕНИКИ СТАРОЧЕРКАССКИЕ

Вам потребуется стакан не крупной черной смородины. Можно смешать с малиной, тогда будет еще вкуснее. Ягоды щедро засыпьте сахаром и не-

## НЕБЕСНАЯ

### МАННАЯ КАША С МОРКОВЬЮ

В кипящую воду положите сахар, соль, долейте часть молока. Доведите до кипения и засыпьте манную крупу. Варите 15-20 минут.

Сырую морковь натрите на крупной терке и потушите в сливочном масле. В горячую кашу долейте молока и выложите морковь. Готовьте еще 20 минут.

еще несколько минут до готовности омлета. Остудите, добавьте зелень и перемешайте. Из манной каши слепите 2 лепешки, положите на одну омлет с морковью и накройте другой лепешкой. Края соедините. Запанируйте в муке или сухарях и обжарьте с двух сторон на масле до золотистого цвета.

### ОЛАДЬИ МАННЫЕ С ВАРЕНЬЕМ

Сварите манную кашу на молоке. Добавьте в нее яичные желтки и взбитые отдельно белки. Перемешайте и жарьте на масле как обычные оладьи. На стол подавайте с вареньем.

### МАННЫЙ ПУДИНГ

Сварите манную кашу. Добавьте в нее сливочное масло, холодное молоко и взбитые с сахаром яйца. Осторожно перемешайте и выложите в форму, смазанную нерастопленным сливочным маслом и посыпанную сахарным песком. Запекайте в духовке или готовьте на водяной бане 30 минут. Подавайте со сметаной или сливочным маслом.

### КНЕЛИ МАННЫЕ СО СЛИВАМИ

Сварите густую манную кашу на молоке, не сладкую, со сливочным маслом. Вылейте на рассыпанный на столе толстый слой муки и оставьте до остывания. Затем добавьте сырое яйцо и замесите тесто. Слепите валики и порежьте его на кусочки. На каждый положите сливу без косточки и защипите края. Варите в кипящей подсоленной воде 5 минут. Готовые кнели полейте растопленным сливочным маслом, посыпьте тертым сыром и сметаной.

### ГАЛУШКИ ДЛЯ СУПА

Чайную ложку сливочного масла разотрите с 2 желтками и солью на кончике ножа. Всыпьте манную крупу, чтобы получилась густая пастообразная масса. Добавьте взбитые отдельно белки. Варите галушки в кипящей воде или бульоне.

# НЕ ТОЛЬКО ШАШКА КАЗАКУ ВО СТЕПИ ПОДМОГА

### ДОЛМА ПО-КАЗАЧЬИ

Приготовьте наваристый мясной бульон. Возьмите капусту, квашенную целыми кочанами. На Дону ее называют пилуски. Капусту обдайте кипятком и разберите на листья. Из мяса и отваренного риса приготовьте фарш. Разложите фарш на капустные листья и заверните.

Нарежьте картофель, морковь, лук и пастернак. Выложите в кастрюлю слой овощей, кусочки копченой грудинки, сверху разложите голуб-

### ЛЕЩ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С КАШЕЙ

Рыбу почистите и выпотрошите. Начините пшенной кашей, перемешанной с рыбной икрой. Уложите на противень, смажьте сливочным маслом и запекайте в духовке вместе с репчатым луком, порезанным кольцами.

### РЫБА

#### ФАРШИРОВАННАЯ

Подойдет лещ, сазан, карп. Рыбу почистите, выпотрошите, час подержите в белом вине. Рис отварите до полуготовности и смешайте с икрой. Нафаршируйте рыбу

много помните ложкой. Чтобы не разбегались, положите 1-2 чайные ложки крахмала.

Тесто замесите из муки, воды, яйца и соли. Оно должно быть мягким, плотным. Раскатайте его нетонко. Лепите вареники, быстро защипывайте и сразу варите. Мешать не надо, чтобы не порвать тесто. Вынимайте очень осторожно, сразу, как только вареники всплывут.

Подавайте со сметаной и холодным молоком.

### ЯБЛОКИ ПО-ВЕШЕНСКИ



Разложите фарш на капустные листья и заверните.

Нарежьте картофель, морковь, лук и пастернак. Выложите в кастрюлю слой овощей, кусочки копченой грудинки, сверху разложите голубцы, затем снова копченую грудинку, овощи. Посолите. Добавьте перец горошком и лавровый лист. Залейте бульоном и тушите. Заправьте обжаренными на сливочном масле помидорами.

### ТАРАНЧУК

Мелкие кусочки баранины обжарьте в кипящем масле. Уложите в глиняные горшки, добавьте нарезанный картофель, морковь, корень пастернака. Залейте овощным бульоном и тушите до готовности. Сдобрите жгучим перцем, уксусом, бараньим жиром.

### РЫБА

#### ФАРШИРОВАННАЯ

Подойдет лещ, сазан, карп. Рыбу почистите, выпотрошите, час подержите в белом вине. Рис отварите до полуготовности и смешайте с икрой. Нафаршируйте рыбу рисом с икрой и уложите в глубокую сковородку. Залейте растительным маслом с жареным репчатым луком, бульоном, приготовленным из мелкой рыбы, и тушите. Специи добавляйте по вкусу.

#### КУЛЕШ РЫБНЫЙ

Промытое пшено варите 10 минут. Отдельно отварите соленую рыбу. Разделите ее на мелкие кусочки. Пшено заправьте жареным на растительном масле луком, кусочками рыбы, зеленью.

#### ПИРОГ ПОХОДНЫЙ

Мякоть свинины, баранины или говядины начините чесно-

м майонезом. Сварите вареники, сразу, как только вареники всплывут.

Подавайте со сметаной и холодным молоком.

#### ЯБЛОКИ ПО-ВЕШЕНСКИ

Из яблок удалите сердцевину. Приготовьте фарш из вареного риса, изюма и сливочного масла. Заполните яблоки и запеките в духовке. Подавайте холодными.

#### ВЗВАР

Возьмите разные сухофрукты из расчета 200 г на 4 стакана воды. Как следует промойте в нескольких водах, положите в крутой кипяток и варите до готовности. Пейте охлажденным - взвар хорошо утоляет жажду.

Вероника ДОНЦОВА.  
г. Новочеркасск  
Ростовской области.

солью на кончике ножа. Всыпьте манную крупу, чтобы получилась густая пастообразная масса. Добавьте взбитые отдельно белки. Варите галушки в кипящей воде или бульоне.

#### КЛЕЦКИ

В кипящее молоко положите сливочное масло, соль, сахар, манную крупу и варите 15 минут. Кашу охладите и добавьте сырые яйца. Из полученной массы с помощью 2 ложек лепите клецки и варите их в кипящей воде, пока они не всплывут. Подавайте со сметаной или маслом.

#### ЗРАЗЫ МАННЫЕ С ОМЛЕТОМ И МОРКОВЬЮ

Сварите манную кашу на молоке. Остудите и добавьте яйцо. Морковь потушите в сливочном масле и залейте ее смесью яиц и молока. Потушите

дыи положите сливу без косточки и зашипите края. Варите в кипящей подсоленной воде 5 минут. Готовые кнели полейте растопленным сливочным маслом, посыпьте тертым сыром и сахаром.

#### МУСС ИЗ ЯБЛОК НА МАННОЙ КАШЕ

Очищенные от сердцевинки яблоки порежьте и отварите в небольшом количестве воды. Яблоки вместе с отваром протрите через сито. Добавьте сахар, горячую воду и доведите до кипения. Всыпьте манку и варите 15-20 минут. Охладите до 30 градусов и взбивайте до густой пены. Разлейте в формы, охладите и полейте ягодным сиропом.

Нина ФОМИНА.  
г. Чапаевск  
Самарской области.

## ШЕСТЬ ВКУСНЫХ КУРОЧЕК

### ЖАРЕНАЯ КУРИЦА С ЧЕРНОСЛИВОМ

Вам потребуется среднего веса курица, 6 зубчиков чеснока, 4 зеленых болгарских перца, 2 луковицы, столовая ложка уксуса, 2 столовые ложки сахара, 200 г чернослива, полстакана изюма и соль по вкусу.

Перец порежьте кружочками и потушите с измельченным чесноком. Курицу разделите на порции, натрите солью и обжарьте в другой сковороде. В оставшемся жире пожарьте мелко нарезанный лук. Смешайте лук с перцем и чесноком и потушите еще 2 минуты. Разложите сверху куски курицы, чернослив, предварительно замоченный в воде, изюм. Приправьте уксусом и сахаром.

Накройте крышкой и тушите, пока чернослив и изюм не станут мягкими.

### КУРИЦА С КАРТОФЕЛЕМ И ФАСОЛЬЮ

На одну курицу возьмите полстакана изюма и любых орехов, 2 большие луковицы, 2 дольки чеснока, 3 картофелины, стакан вареной фасоли, столовую ложку уксуса, 2 столовые ложки сахара, соль по вкусу.

Курицу порежьте на куски. Натрите солью и чесноком. Обжарьте в масле. В этой же сковороде пожарьте лук и чеснок до золотистого цвета. Добавьте уксус и сахар. Разложите сверху куски курицы и потушите немного. Затем положите отваренные картофель и фасоль, изюм. Закройте крышкой и тушите до готовности курицы. Перед подачей на

стол посыпьте обжаренными орехами.

### КУРИЦА В СУХАРЯХ

Вам потребуется курица, соль и перец по вкусу, 3-4 дольки чеснока, 2 стакана воды, 2 яйца, стакан панировочных сухарей, растительное масло.

Курицу варите в 2 стаканах воды до тех пор, пока жидкость не выкипит. Дайте остыть.

Яйца смешайте с сухарями, добавьте соль. Куски курицы запанируйте в этой смеси и обжарьте в растительном масле.

### ЗАПЕКАНКА ИЗ КУРИЦЫ

Возьмите 200 г отварного куриного мяса, 6-7 картофелин, 50 г сливочного масла и три четверти стакана горячего молока для пюре, стакан консервированной кукурузы или фасоли, 2 белка для смазки, 2

желтка для пюре, стакан тертого сыра.

Приготовьте картофельное пюре, добавив в него желтки. Уложите его в глубокую посуду. Сверху разложите куски вареного куриного мяса, фасоль или кукурузу. Смажьте взбитыми белками и посыпьте тертым сыром. Запекайте в духовке до появления румяной корочки.

### КУРИЦА С ГРИБАМИ

Вам потребуется курица, 2 столовые ложки сливочного масла или куриного жира, 150 г грибов, 10-12 мелких луковиц, корень петрушки, стакан сухого белого вина, полстакана куриного бульона, 2 столовые ложки масла, столовая ложка муки, полстакана сливок, соль, перец, зелень.

Куриное мясо срежьте с костей и жарьте до готовности. Из

костей сварите бульон. Грибы и коренья потушите в масле. Добавьте бульон и муку, разведенную небольшим количеством холодного бульона. Доведите до кипения, подливая сливки и вино. Курицу залейте соусом и подавайте на стол, посыпав зеленью.

### КУРИЦА С ЯБЛОКАМИ И СЫРОМ

Курицу разделите на порции и обжарьте. Добавьте 300 г томатной пасты, 2-3 большие луковицы, нарезанные кольцами, и 500 г яблок, порезанных дольками. Посыпьте тертым сыром и сухарями. Полейте растительным маслом и готовьте в духовке час-полтора.

Галина НЕКРАСОВА.  
Новосибирск.



## Салат "Королевский"

Вам потребуется: 6 яиц, луковица, 100 г твердого сыра, 4 яблока, стакан грецких орехов, 200 г майонеза, зелень.

Вареные яйца порежьте кружочками, лук - полукольцами. Яблоко и сыр натрите на терке. Выкладывайте слоями, промазывая каждый майонезом. Сверху разложите грецкие орехи и зелень.

## Салат "Корона"

Вам потребуется: 3 отварные картофелины, 2 отварные моркови, 3 крутых яйца, 100 г сыра, стакан грецких орехов, смешанных с майонезом, 200 г майонеза и 3-4 дольки чеснока для соуса.

Картофель и морковь мелко порежьте и выложите слоями. Третий слой - измельченные яйца, сверху - натертый на терке сыр и орехи, смешанные с майонезом. Каждый слой промазывайте майонезно-чесночным соусом.

Анастасия РАСКАЗОВА.  
Ленинск-Кузнецкий  
Кемеровской области.

## НЕЖЕНКА

На плоское блюдо тонким слоем уложите мелко порезанный лук, затем измельченную консервированную печень трески, сверху - 2-3 натертых на терке крутых яйца. На верхний слой пойдет отваренный рис. Полейте салат маслом из консервов и майонезом. Украсьте зеленью и дайте настояться.

Наталья СЕРГЕЕВА.  
г. Каменск-Шахтинский  
Ростовской области.



## Весенняя экзотика

В последние годы в продаже появилось много неведомых нам прежде экзотических плодов. Богатые витаминами, они особенно полезны весной, когда организм ослаблен из-за недостатка солнечных лучей в прошедший зимний период и нуждается в поддержке. При этом мы зачастую не знаем, как их выбирать и что из них можно приготовить. Впитавшие в себя солнечную энергию теплых стран авокадо всегда станут украшением вашего стола.

При покупке этих плодов следует обратить внимание, чтобы они не были недозрелыми, но и не содержали коричневых пятен на темно-зеленой коже. Незрелый авокадо очень плотный на ощупь, кожа его плотно приросла к мякоти. У зрелого авокадо кожа мягче и легко чистится. Коричневые пятна свидетельствуют о порче. Если за рубежом такие просто не попадают на прилавки, то у нас купить кондиционный плод достаточно трудно. Так что лучше заплатить 27-30 рублей за хороший экземпляр, чем выбросить 22-23 рубля на ветер. Какие блюда можно пригото-

Мелко нашинкуйте капусту. Затем ее надо хорошенько помять руками. Посолить по вкусу и еще раз размять. Главное - она должна дать сок. После этого мелко порежьте лук и полейте его уксусом. При этом он потеряет свою остроту и горечь. После этого добавьте лук в капусту. На среднюю миску капусты, как правило, добавляют мелкую или половину средней головки лука. Перемешайте, добавьте чайную ложку сахара, две столовые ложки качественного подсолнечного масла (масло не должно перебивать вкус капусты) и десертную ложку уксуса. Перемешайте и дайте постоять, чтобы все ингредиенты хорошо пропитались.

# ОТ ЗАКУСОК ДО ДЕСЕРТА

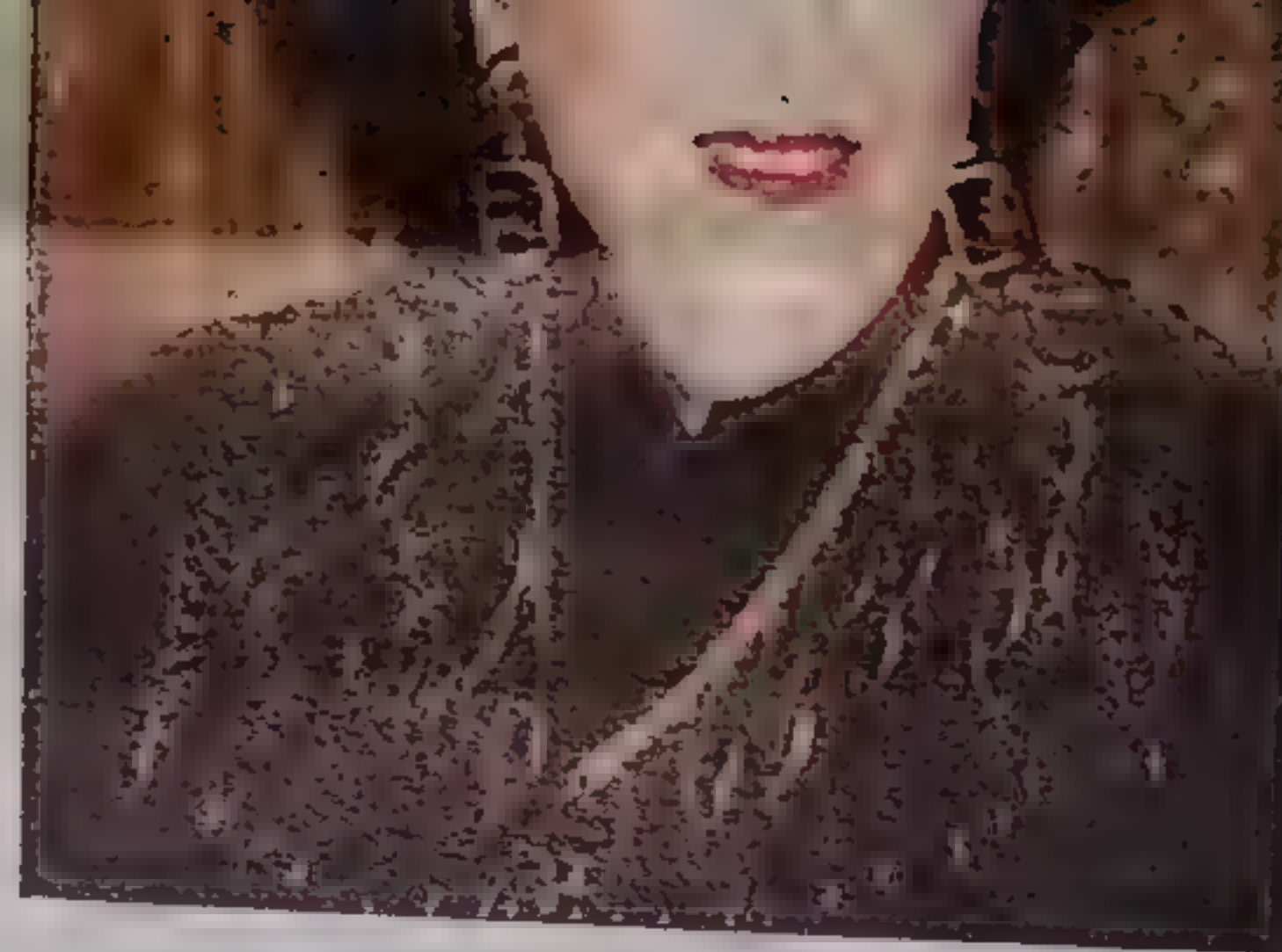
Все знают неповторимую, уникальную Аллу БАЯНОВУ, народную артистку России, исполнительницу цыганских и русских песен и романсов.

Но немногим известно, что Алла Николаевна - прекрасная хозяйка, обожает гостей и у нее есть масса своих собственных рецептов приготовления различных блюд, начиная от десерта и закусок, заканчи-





прекрасная хозяйка, обожает гостей и у нее есть масса своих собственных рецептов приготовления различных блюд, начиная от десерта и закусок, заканчивая горячим. Вот что она рекомендует приготовить читателям "Друга дома".



### ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

Возьмите 10 красных помидоров, надрежьте острым ножом верхушку. Потом чайной ложкой выскребите сердцевину, которая вам пригодится для других блюд. Хорошую болгарскую брынзу замочите на ночь и смешайте с майонезом. Добавьте 3 дольки чеснока и пучок укропа, все мелко порубив. Наполните этой смесью помидоры, закройте срезанной "крышечкой" от помидора, причем она должна как бы лежать на брынзовой начинке. Сверху облейте каждый помидор двумя чайными ложечками майонеза, чтобы он стекал. Посыпьте сверху петрушкой, укропом и подавайте на стол. Хорошая закуска к водке!

### ПЕРЕЦ ЗАПЕЧЕННЫЙ

10 красных больших перцев с хвостиками помойте и запеките в духовке. Очистите их от кожицы - она легко снимается. Потом вымойте перцы холодной кипяченой водой. Побрызгайте каждый из них яблочным уксусом, посыпьте солью и сахаром (по вкусу). Подавайте на следующий день как холодную закуску. Поверьте мне - это настоящее удовольствие.

### АЙВА ЖАРЕНАЯ

Возьмите килограмм айвы, почистите ее и вырежьте серд-

цевину. Потом разрежьте на дольки.

На раскаленную сковороду налейте постного масла (лучше кукурузного), выложите туда нарезанную айву, постоянно помешивайте, чтобы не образовалась желтая корочка, она должна быть розовая. Можно поддержать ее на маленьком огне под крышкой. Потом вы ее посолите и посыпьте сахаром (по вкусу). Айва готова. Вы можете подать ее как гарнир, например, к индейке или к жареному гусю, или как очень вкусное отдельное горячее блюдо.

### ВИНЕГРЕТ

К обычному рецепту винегрета добавьте очищенные грецкие орехи (200 г), толченый миндаль (200 г), рубленую сельдь (250 г), зелень укропа, сверху украсьте зелеными оливками.

### САЛАТ

Возьмите 3 свеклы, сварите их, очистите от кожуры и порежьте тонкими ломтиками. Затем посыпьте натертым на терке свежим хреном. Чуть-чуть добавьте яблочного уксуса и сбрызните кипяченой водичкой. Все это перемешайте - хрен моментально делается розовым. Посолите по вкусу и чуть-чуть посыпьте сахаром. Это необходимо для полноты вкусовых ощущений. И салат готов.

### ПОЧКИ В СМЕТАНЕ

Необходимо 1,5 кг говяжьих или свиных почек. Помойте их, порежьте маленькими кусочками и жарьте на подсолнечном (кукурузном) масле.

Затем возьмите 5 больших луковиц, порежьте их крупными кусочками и отдельно спассеруйте на подсолнечном масле до золотистого цвета. Почки с луком сложите в глубокую сковородку и жарьте до готовности. Следите, чтобы почки не почернели, все время помешивайте.

На противень выложите приготовленные почки, добавьте рубленую зелень - пучок лука, пучок укропа, 3-4 зубчика толченого чеснока, залейте 500 г сметаны и поставьте в духовку на 20 минут, чтобы почки зарумянились. Выложите их на красивое блюдо и залейте красным сухим вином.

### ДЕСЕРТ

500 г замороженной клубники выложите в кастрюлю, дайте ей возможность оттаять, добавьте три четверти стакана сахара. Все смешайте. Затем взбейте в миксере 3-4 минуты. Выложите всю эту массу в глубокую посуду. Украсьте сверху замороженными ягодками клубники, вишни, малины. Или оформите взбитыми сливками с сахарной пудрой в виде кружева через специальную трубочку.

Записала  
Татьяна ЯМЩИКОВА.

жом такие просто не попадают на прилавок, то у нас купить кондиционный плод достаточно трудно. Так что лучше заплатить 27-30 рублей за хороший экземпляр, чем выбросить 22-23 рубля на ветер.

Какие блюда можно приготовить из авокадо? Рекомендуем два салата, приготовление которых элементарно, а вкус - изумительный.

### САЛАТ "ВЕСЕННЯЯ ЭКЗОТИКА"

Почистив плод авокадо, его следует мелко нарезать. Добавьте треть мелко нарезанной среднего размера головки репчатого лука. В салат выжмите половину лимона. Бесподобное по вкусовым качествам и очень полезное блюдо готово.

### САЛАТ "АФРИКАНСКИЙ ПОЛДЕНЬ"

Кочищенному и мелко нарезанному авокадо добавьте от трети до половины некрупной головки мелко нарезанного репчатого лука. В смесь покрошите сваренное вкрутую яйцо, выжмите половину лимона. Масса этого салата получится больше, чем в первом случае, что удобно, когда вы готовитесь к большому застолью, так как этот салат дешевле и калорийнее.

Не всем, однако, такие салаты по карману. Оставим их для праздника, устроив по возможности таковой из какого-то хорошего весеннего денька. Но если все-таки ваш бюджет на сегодня не предусматривает авокадо - не расстраивайтесь! Мы предложим вам рецепты не менее вкусных, но значительно более дешевых салатов.

Что может быть дешевле кочана обыкновенной хорошо знакомой нам капусты? Между тем она не только прекрасная основа для борща или русских щей, хороша в засолке, ее прекрасно можно использовать в свежем виде. Кроме того, по мнению ученых, именно капуста является оптимальной пищей для человека.

ней головки лука. Перемешайте, добавьте чайную ложку сахара, две столовые ложки качественного подсолнечного масла (масло не должно перебивать вкус капусты) и десертную ложку уксуса. Перемешайте и дайте постоять, чтобы все элементы салата под действием соли, уксуса и сахара дали сок. Минут через десять-пятнадцать удивительно вкусный и сочный салат готов к употреблению.

Если дома есть морковь, то можно нарезать ее мелко и добавить в этот салат вместе с луком. Не помешает и ложка не слишком сладкого варенья из смородины или черноплодной рябины. Можно добавить также немного мелко порезанной вареной свеклы.

Другой вариант салата из свежей капусты отличается от первого тем, что вместо естественного капустного сока и растительного масла в качестве заполнителя мы используем майонез.

Мелко нарежьте капусту - маленький кочан или половину среднего. Натрите яблоко на терке. Особенно хороши крупные красные яблоки сортов типа Джонатан. Антоновка будет немного кисловата, но можно использовать и ее. Главное, чтобы яблоко было сочное и свежее. Натрите на терке морковь. Перемешайте все части в большой миске и добавьте майонез по вкусу (2-3 столовые ложки). В такой салат можно добавить немного мелко нарезанного лука и клюквы.

Виолетта БАША.







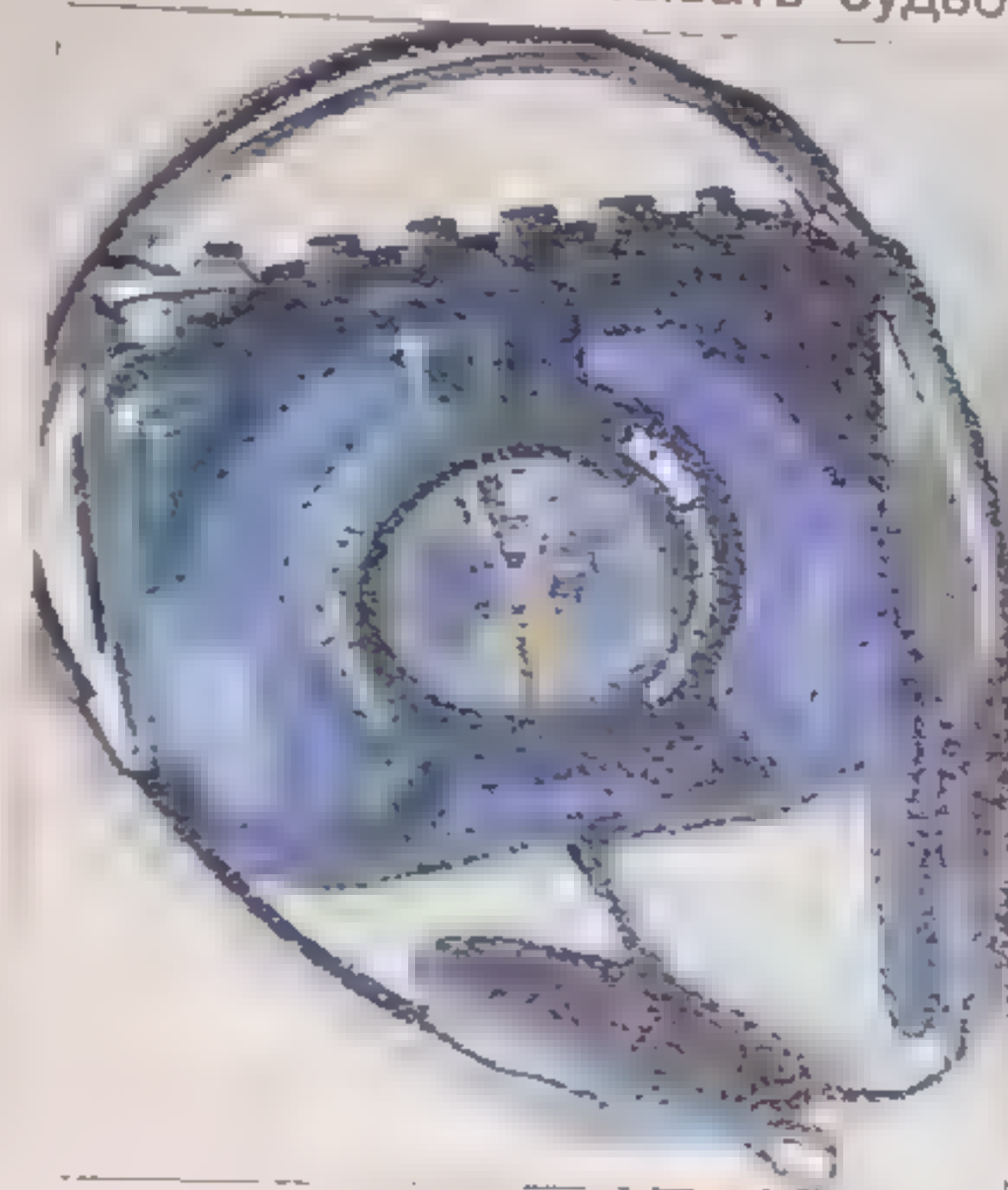
# МУЗЫКА НА БЕГУ

Вот-вот просохнут тротуары от снега и грязи, и на улицах появятся подтянутые юноши и девушки на роликах. Эта страсть, захватившая молодое поколение, нередко сочетается с меломанскими наклонностями. Правда, слушать на бегу музыку и получать при этом удовольствие не только от движения, но и от хорошего звучания позволяет далеко не всякая техника. Большинство плееров сдают позиции при тряске, а прыжки, скачки и падения могут вовсе вывести их из строя. Впрочем, существуют спортивные аудиоплееры, они как раз предназначены для прыгающих, скачущих, бегающих и танцующих меломанов.

Несерьезно они выглядят - эти спортивные аудиоплееры, ярко раскрашенные, как игрушки, с надписями на корпусе - Cross Trainer, Sports или Shock Wave. Но не стоит поддаваться первому впечатлению - оно обманчиво. Надежно цепкое крепление к поясу, удобны широкая "пасть" кассетного отсека и защелка-замок крышки, корпуса аппаратов снабжены резиновыми прокладками, изолирующими внутреннее содержимое от внешней среды, есть резиновые заглушки для гнезд, обрезиненные

шой дождичек им совершенно не опасен - вода в кассетный отсек не попадает. С погружением в воду дело несколько хуже - купание не повредило лишь модели Panasonic RQ-SW6, два других плеера изрядно "нахлебались".

Так что испытывать судьбу



не стоит: нырять и плавать с влагозащитными аппаратами нецелесообразно. А вот прерывать прогулку из-за дождя вовсе не обязательно. Правда, только в том случае, если это не четвертая модель теста - Aiwa HS-SP300, которая не претендует на звание влагозащищенной, но внешне очень похожа на своих прорезиненных подруг, и это может спутать карты неискушенному покупателю. А ее как раз лучше спрятать от дождя - крышка кассетного отсека этого аппарата недостаточно гидроизолирована, на переключателях нет резиновых уплотнителей.

В принципе мы, конечно, вправе рассчиты-

любимую радиостанцию с помощью тюнера, который есть во всех спортивных аппаратах. Правда, выбор таких станций при этом оказывается не слишком велик.

Испытания показали, что устойчивый и качественный радиоприем непосадам плееры могут обеспечить лишь на одной-двух станциях из двадцати, расположенных в УКВ-диапазоне (FM1, FM2). Дело в том, что антенной в аппаратах служит шнур наушников, а он при движении болтается, постоянно меняя положение.

Не лучше положение на средних волнах (AM), где прием зависит от направления антенны, расположенной внутри плеера, а она тоже перемещается вместе с аппаратом.

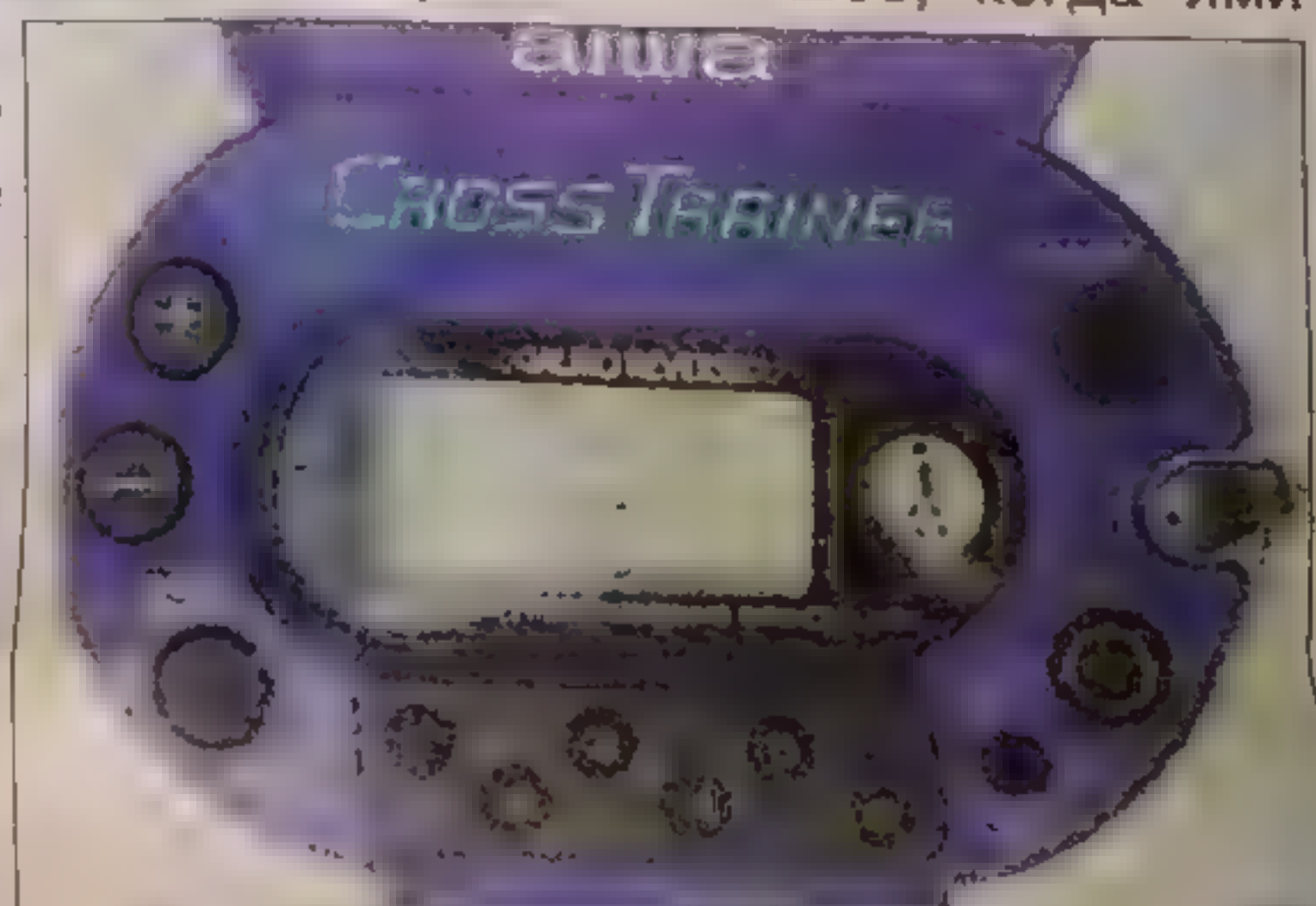
Итак, сторонники активного образа жизни могут рассчитывать на то, что спортивные аудиоплееры не подведут их



при плохой погоде, позволять слушать музыку на бегу (если вы не спринтер), не разобьются, если вы их случайно уроните. Их несомненное достоинство - прочный, защищенный от пыли и влаги корпус, который не боится ни тряски, ни случайных ударов. А что касается звучания,

практически им ни в чем не уступает. В то же время Aiwa HS-SP300 звучит хуже многих обычных дешевых аудиоплееров.

А вот наушники, комплектующие обе модели Aiwa, отвечают большинству требований, предъявляемых к спортивным моделям. Они не только обеспечивают качественное звучание, но и не соскакивают с головы, не мешают движениям и при этом легкие, удобно держатся на шее, когда ими



Во всех моделях теста переключатель режима моно/стерео для радио совмещен с переключателем типа ленты и находится под крышкой кассетного отсека. Такое расположение очень неудобно при управлении тюнером.

Лидер теста - Panasonic RQ-SW6. Он лучше других защищен от влаги и обеспечивает отличный звук. Кроме того, модель признана лучшей по соотношению цена/качество.

Модель Sony WM-FS397 экономна, но приличного звучания можно добиться, только подобрав другие наушники.

Плеер Aiwa HS-SP550 понравится тем, кто ценит цифровой радиоприемник и всякие электронные диковинки.

Меломанов вряд ли заинтересует Aiwa HS-SP300



ды, есть резиновые заглуш-

роизолит, на переключателях нет резиновых уплотнителей.

В принципе мы, конечно, вправе рассчитывать на то, что спортивный плеер, раз уж он так называется, даст нам возможность бегать и прыгать, не прерывая звуков музыки. Тем более что на первый взгляд механика таких аппаратов куда более устойчива к сотрясениям, чем

обычных недорогих моделей. И тем не менее не ждите беззвучного звучания любимой кассеты. Чудес не бывает - каждый толчок отзовется характерным подплывом звука - в той или иной степени это продемонстрировали все модели теста.

Видимо, анализируя спортивные пристрастия меломанов, изготовители плееров сориентировались на довольно спокойных индивидуумов, которые, например, увлекаются легким бегом трусцой или плавными танцевальными движениями. При этом действительно аппараты демонстрируют достаточно устойчивую работу. Думается, любители спокойно кататься на роликах тоже могут войти в их число, впрочем, только если у них есть возможность использовать для этого хорошие дорожки.

Есть еще одна возможность избежать нежелательных последствий сотрясений плеера при слишком активном образе жизни - настроиться на

ство - прочный, защищенный от пыли и влаги корпус, который не боится ни тряски, ни случайных ударов. А что касается звучания, то оно все-таки несколько хуже, чем у близких по цене неспортивных моделей. Единственное исключение - Panasonic RQ-SW6, который

времененно не пользуются.

У всех плееров нет автостопа после перемотки, так что если вовремя не нажать "Стоп", батарейки очень быстро сядут.

понравится тем, кто ценит цифровой радиоприемник и всякие электронные диковинки.

Меломанов вряд ли заинтересует Aiwa HS-SP300 - звучит неважно, да и от влаги не защищен. Впрочем, он вполне сойдет для ребенка: красивый, прочный и не самый дорогой.



кнопки и переключатели.

Тем не менее не мешает проверить, могут ли им доверять непоседы-меломаны. Такой тест провели эксперты журнала "Спрос", закупив четыре модели спортивных плееров, - их вообще выпускается немного. Для испытаний были выбраны наиболее распространенные: **Sony WM-FS397, Panasonic RQ-SW6, Aiwa HS-SP550 и Aiwa HS-SP300.**

Хотя изготовители трех из четырех испытанных плееров называют корпус своих изделий влагозащитным, это не значит, что их можно безнаказанно ронять в лужу или плавать с ними под водой. В инструкции по эксплуатации есть предупреждение: "Не роняйте аппарат в воду и не брызгайте на него водой", а также: "Не допускайте нахождение аппарата в местах с высокой влажностью".

Тем не менее, как оказалось, изготовители этих трех плееров (заявленных как влагозащитные) несколько переусердствовали. У них достаточно высокая степень защиты от влаги. В частности, неболь-



## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

*Я работаю по трудовому договору у индивидуального предпринимателя. Имеет ли право мой работодатель сделать мне запись в трудовую книжку?*

**Татьяна ЛАЗАРЕВА.**  
Ярославль.

Согласно письму Минтруда РФ от 4 февраля 1997 г. № 28-6 "...индивидуальные предприниматели без образования юридического лица не могут вести трудовые книжки лиц, работающих у них по трудовому договору (контракту). Трудовой стаж таких лиц подтверждается справками, расчетными книжками, лицевыми счетами и ведомостями на выдачу заработной платы. Кроме того, трудовой стаж может быть подтвержден справками об уплате страховых взносов в Пенсионный фонд Российской Федерации, выданными соответствующими отделениями Пенсионного фонда".

Однако, на мой взгляд, с этим утверждением вряд ли можно согласиться. В настоящее время индивидуальные предприниматели наделены правом вступать в трудовые отношения с гражданами, что прямо вытекает из смысла п. 3 ст. 25 Гражданского кодекса РФ. А как известно, любые трудовые отношения должны быть не только надлежащим образом оформлены, но и закреплены. Это отчасти подтверждается ст. 39 КЗОТ РФ и п. 1.2. инструкции "О порядке веде-

ния трудовых книжек на предприятиях, в учреждениях и организациях" (утв. постановлением Госкомтруда СССР от 20 июня 1974 г.), согласно которым трудовая книжка является основным документом о трудовой деятельности работника. Она заводится на всех работников, работающих на предприятии, в учреждении, организации свыше 5 дней. Прием на работу без трудовой книжки не допускается.

Следовательно, ведение трудовых книжек работников, принятых на работу по трудовому договору (контракту), не только право, но и одна из основных обязанностей индивидуального предпринимателя-работодателя.

*Как перевести акции на свое имя после смерти мужа?*  
**Лидия ДАНИЛОВА.**  
г. Жигулевск  
Самарской области.

Согласно ст. 2 Федерального закона от 22 апреля 1996 г. "О рынке ценных бумаг", акция - эмиссионная ценная бумага, закрепляющая права ее владельца (акционера) на получение части прибыли акционерного общества в виде дивидендов, на участие в управлении акционерным обществом и на часть имущества, остающегося после его ликвидации.

При переходе права собственности на именные эмиссионные ценные бумаги в результате наследования произ-

водятся записи в реестре владельцев именных ценных бумаг.

Регистратор вносит в реестр запись о переходе прав собственности на ценные бумаги по предоставлению наследником следующих документов:

- подлинник или нотариально удостоверенная копия свидетельства о праве на наследство;
- документ, удостоверяющий личность наследника;
- подлинник или нотариально удостоверенная копия документа, подтверждающего права уполномоченного представителя;
- сертификаты ценных бумаг, принадлежащие прежнему владельцу, при документальной форме выпуска.

**Григорий КУЛЬКОВ,**  
адвокат Московской  
областной  
коллегии адвокатов.

**Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"**







## КАК ВЫБИРАТЬ... НАЧАЛЬНИКА

*Если вы считаете, что начальники все одинаковые, а поскольку хорошую работу в наше время найти нелегко, то нужно соглашаться на первую попавшуюся, - вы можете дальше не читать. Те же, кто уже достаточно хорошо представляет себе, в какой сфере современного рынка хочется получать за свой труд адекватную зарплату, кто не намерен бегать с одного разваливающегося предприятия на другое, а желает работать в одном месте достаточно долго, не только сохраняя приемлемый уровень жизни, но и повышая его, - надеюсь, найдут в этих строчках кое-что полезное для себя.*

Прежде чем предлагать свою кандидатуру на то или иное предприятие, постарайтесь выяснить степень его плавающих. Затонет ли оно после очередного экономического шторма или никакие бури ему нипочем? На этот вопрос вы должны иметь достаточно ясные ответы.

Первое, что вы должны для этого сделать, - устроить конкурс на роль кандидатов вашего будущего места работы. Как говорила моя бабушка, "если ты хочешь, деточка, хорошо выйти замуж, нужно, чтобы тебе было из кого выбирать". Поэтому соберите все газеты, публикующие сведения о вакансиях, обратитесь в кадровые агентства, бросьте клич по знакомым о том, что вы ищете работу по такой-то специальности. Вам нужно набрать максимальное количество адресов, прежде чем отправляться знакомиться с будущим работодателем.

А во-вторых, как только вы начинаете переступать пороги заинтересовавших вас фирм, открывайте глаза пошире и обращайтесь внимание на следующие нюансы.

1. Какова материальная база? Есть ли свое помещение или фирма арендует его? Если помещение присутствует, это говорит о достаточно серьезных намерениях фирмы задержаться на рынке как минимум на несколько лет. Также это сви-

детельствует о конкуренции в вашем лице.

И наконец, третье. Иногда и хорошо оснащенный корабль с командой довольных и здоровых матросов может пойти ко дну, если на нем нет хорошего капитана. Всем известна поговорка - рыба с головы гниет. Так и прилично созданное и организованное предприятие может развалиться, если руководитель оставляет желать лучшего.

Поэтому, прежде чем вверять свою жизнь обманчивым

сидеть не менее 12 часов, и дома их за это будет любить большая и дружная семья. У "плохих" - все соответственно наоборот.

Такие начальники пребывают в романтическом заблуждении. Они думают, что достаточно, мол, подобрать себе людей с комплексом строителей коммунизма, с идеалами "нам хлеба не надо - работу давай!" - и фирма сразу заработает. Конечно, своя сермяжная правда в этом есть... По черно-белому телевизору тоже

му что, по статистике, именно начальники-интроверты добиваются больших успехов в развитии своих предприятий.

3. Любой начальник - и не только в области подбора персонала - мечтает купить автомобиль с летными характеристиками самолета по цене велосипеда. Поэтому постарайтесь узнать, насколько он реально представляет себе, что может сделать специалист вашего профиля на его фирме. Потому что, если, отчаявшись в поисках работы, вы согласи-

за нерадивость ваших подчиненных. Потому что думать об оптимизации труда вашего отдела вам будет просто некогда.

5. Хороший начальник - конкретен до примитивности.

Он называет точную, до копеечки, зарплату, которую вы будете получать. Точные сроки, за которые ему бы хотелось увидеть первые результаты вашего труда. Подробно рассказывает, какую работу вам потребуется выполнять на его фирме.

Если же начальник формулирует свои задания в стиле "пойти туда, не знаю куда, и принести то, не знаю что..." - то он по каким-то там причинам или вовсе не жаждет вашего благополучного "возвращения", или сам не представляет себе, чего он на самом деле хочет. Это - клинический случай в области управления производством. Тут даже пять лет психоанализа не спасут! Такой начальник обречен всю жизнь сидеть среди розовых слонов своих фантазий, потому что в своем теле он просто не имеет органа, служащего для перевода его идей на язык подчиненных.

6. Следует держать ухо остро, когда разговор с вашим будущим работодателем больше напоминает митинг на вербовке сторонников в политическую партию. Речь о





...это говорит о достаточно серьезных намерениях фирмы задержаться на рынке как можно дольше. Также это свидетельствует и о наличии серьезных доходов. Если же собеседование с вами проводят в актовом зале, снятом на несколько часов, - увы, в планах таких "работодателей" нет ничего, кроме желания облапошить своих сограждан в максимально короткие сроки.

О том, что фирма вам подходит, будет свидетельствовать наличие современной оргтехники, мебели и хорошего ремонта. Однако не впадайте в крайности, если заметите рядом с факсом "совковый" телефонный аппарат и старую печатную машинку. Скорее всего, это говорит о том, что здесь приспособились к постоянным отключениям электричества в нашем "веерном государстве".

2. Обратите внимание на цвет лица уже работающих сотрудников. Если это хилые люди с зелеными лицами и серыми кругами под глазами, то работа на этом предприятии через некоторое время и вас превратит в то же самое. Сил у вас будет хватать ровно на столько, чтобы изображать работу, а не делать ее. А в этом случае ни о каком повышении уровня жизни речь уже не пойдет...

3. Если предприятие достаточно большое, обратите внимание, существует ли хорошо организованная служба персонала. Если таковой нет, скорее всего, руководство фирмы на этом самом персонале будет экономить.

4. Вы, конечно, можете узнать мнение о фирме у работающих здесь людей. Но лично мне кажется, что это не совсем качественная информация, так как вполне можно договориться на тех, кто очень



рыночным волнам, постарайтесь познакомиться с капитаном лично или, по крайней мере, соберите о нем побольше информации. Обычно это сделать достаточно легко, потому что многие начальники предпочитают встречаться с кандидатами на работу сами. Очень многое о вашем будущем начальнике можно узнать во время собеседования с ним по характеру задаваемых им вопросов.

1. Если начальник интересуется вашим образованием, ваш опыт работы, ваши достижения, желаемый уровень заработной платы, ваши пожелания к оформлению рабочего места, то это - несомненно, думающий человек.

Но вот перед вами самоуверенный господин, начинающий задавать вопросы о личной жизни типа "с кем живете?", "как живете?" и "в каких отношениях?..." Стоит насторожиться. Либо такому начальнику больше всего нравится копаться в нижнем белье - и все свое рабочее время он тратит на сплетни о подчиненных, либо у него - мышление черно-белого телевизора. В последнем случае подобные начальники в глубине души твердо убеждены, что все люди делятся только на две категории: плохих и хороших. У "хороших" - идеально все, всегда и везде. На работе они будут

можно смотреть программы. Беда в том, что основной цвет там - серый. Слишком многое можно пропустить! Поэтому сразу делайте вывод. Идти работать на предприятие с "черно-белым" начальником можно лишь в том случае, если это предприятие - монополист в своей сфере деятельности, и ни о какой конкуренции речи быть не может.

Ведь на практике часто встречаешься с тем, что самые хорошие специалисты - которые приносят прибыль, самый большой доход - мало вписываются в рамки "хороших" людей. За время своей работы по набору персонала я встречала и замечательного юриста, ежедневно просыпающего начало рабочего дня, и великолепного программиста, работающего по принципу "две недели валяю дурака, две недели пашу, как вол", и умницу-бухгалтера, чуть не размахивающего амулетами над рабочим столом, и... впрочем, список вы можете продолжить сами. Да и вообще богатую красками картину жизни можно нарисовать лишь с помощью полутонов, не так ли? То же самое относится и к рабочему времени.

2. Во время собеседования попробуйте определить, кто из вас больше говорит - вы или начальник? Начальник-молчун предпочтительнее, пото-

тесь на ту, где требуется "совершить революцию в три дня", ваш начальник никогда не будет доволен вашим трудом. Более того, вы рискуете через несколько недель вновь оказаться на улице, да еще с "вольным билетом".

Сегодня многие работодатели предпочитают перезванивать на предыдущее место работы с целью получить рекомендации. Поэтому иногда лучше не иметь никакого опыта работы, чем получить отрицательную характеристику.

О нескольких завышенных требованиях к подчиненным также может свидетельствовать факт, что на том самом рабочем месте, на которое вы претендуете, уже проработали несколько человек подряд и никто долго не задержался.

4. Должно вас насторожить и вот еще что. Допустим, вы претендуете на место менеджера, управленца какой-либо службы, а вас при этом спрашивают, сможете ли вы мыть полы и таскать ящики? Скорее всего, такой начальник плохо учился в школе и не подозревает, что экономический прогресс человечества начался с разделения труда.

Так что смею вас уверить, оставшись работать на таком предприятии, вы так и будете всю жизнь таскать ящики, мыть полы, печатать приказы и одновременно получать по шее

идей на язык подчиненных.

6. Следует держать ухо остро, когда разговор с вашим будущим работодателем больше напоминает митинг на вербовке сторонников в политическую партию. Речь его изобилует лозунгами типа "Свобода! Равенство! Братство!" и неконкретными словами "больше, глубже, дальше!" В лучшем случае этот человек не имеет никакого отношения к штурвалу данной организации, а в худшем - пытается вас обмануть. Так, поверив, что вы "будете получать зарплату больше, чем...", вы можете остаться со... 100 рублями, потому что все остальные получают 80 рублей.

7. И последнее. Если начальник кричит на вас при первой встрече или позволяет себе подобное в вашем присутствии в отношении своих подчиненных, - хватайте ноги в руки и бегите с этой фирмы с наибольшей скоростью! Когда капитан не может контролировать свои эмоции, ему и ржавой копейки нельзя доверять, не то что управление кораблем. Самое лучшее будущее, которое вас ждет, если вы останетесь здесь и будете работать, - это отделение невротиков при местной психиатрической больнице.

Прочитав эту статью и проанализировав уже известных начальников и все фирмы, куда бы вам хотелось устроиться, вы так и не нашли подходящего "капитана"? Не расстраивайтесь! Идеальных начальников, как и фирм, не бывает. Поступите практично. Присвойте каждому начальнику из этой статьи, а заодно и первым четырем пунктам некое количество баллов. Просуммируйте каждый вариант. Где наберется баллов больше - там и предстоит вам работать...

**Влада МАЗУРЕНКО,**  
психолог.





Для того чтобы научиться правильно и красиво говорить, нужно долго тренироваться. Эти занятия называются риторикой. А чтобы вам было не так скучно, специально для таких упражнений детский писатель Владимир КРЕМНЕВ предложил веселые стихи-чистоговорки.

# ПОДАРОК ОТ МОРСКОГО ВОЛКА

## СТРЯПУХИ

Варит Варя на костре  
В скороварке суп-пюре.  
Вера, Варина сестра,  
Рубит хворост для костра.  
Вышел суп у них на славу.  
Пригласили брата Славу.  
С ним пожаловал  
Клим-друг.  
Сытен суп и тесен круг.  
Брат фырчит: - Фу,  
несолен!  
Недовольный, выйди вон!

## УТРЕННИЙ ПЕРЛАМУТР

Трава покрыта  
утром  
Росой, как  
перламутром.  
Утрами луг  
обыкновенный -  
Не луг, а перстень  
драгоценный.

Дрессировать ленивых такс?

В селе не ехал Макс,  
однако,  
А шел. За ним пле-  
лась собака.



## МОРСКОЙ ВОЛК

Бороздит  
Моряк моря,  
Вихри-бури  
Покоря.

## НА РАЗНЫХ СКОРОСТЯХ

В селѐ Ни-  
колино от Коли

- С курса, -  
Говорит моряк, -  
Сбиться нам  
Не даст маяк.

Отстал  
люби-  
мый Ко-  
ей колли.  
Велоси-

пед гнал лихо Коля,  
Бежал не слишком  
сильно колли.  
В селе Селяти-  
не от Макса  
Ни капли не от-  
стала такса.  
Где только выу-  
чился Макс



## ПОДАРОК

Подарила маме Поля  
Васильков веселых с поля.  
Любы маме васильки -  
Цветом в небеса цветки.

## Давай начистоту

# ДРУЗЕМ

# WE EMPLOY

**Напишете ми писъмо**

**Меня 30-**

# ГИБКИЙ ХАРАКТЕР

В лицее на занятиях физкультурой тренер заставляет делать "мостик", а у меня никак не получается. А он говорит, что это у меня такой характер... Что мне делать?

**Анна К., 15 лет.  
Краснодар.**

Анна, может, у тебя характер и не сахар, но мы со своей стороны подумали, что сделать "мостик" может и упрямая девочка - был бы тренер хороший. Что можно тебе посоветовать? Заниматься самой!

Заодно приобретешь гибкую талию. Характер согнуть труднее, но при желании тоже работать с тренером.

можно - будет легче разговаривать с тренером.

Зарядку для гибкой талии предлагает 17-летняя **Олеся МИЩЕНКО**, призер по фитнес-классу краснодарских краевых соревнований "Самсон-15".



**ФОТО**

### Упражнение 1.

Стань на колени на резиновый коврик, руки опущены. Прогибаясь вперед, наклонись назад, запрокидывая голову вниз и стараясь взять себя руками за щиколотки (фото 1).

Когда это упражнение будет освоено после ряда усердных - но не чрезмерно усиленных - ежедневных занятий, переходи к следующему.





# ДРУЗЕЙ НЕ ВЫБИРАЮТ

Как можно выбрать лучшего друга или подругу?

**Анастасия КАБАК.**  
г. Сегежа, Карелия.

Дружба - чувство, возникающее спонтанно, поэтому понятие "выбрать" здесь не совсем уместно. Можно, конечно, посмотреть на окружающих повнимательней и выбрать того, у кого папа-мама побогаче, или того, кто лучше всех разбирается в том или ином предмете - чтобы было у кого списывать на контрольной. Или, если в тебе сильно желание командовать, приблизить к себе пару-тройку тихонь-"ведомых". Можно и наоборот - втереться в доверие к "самому-самому", взяв на себя роль вечного "человека свиты". Только это уже будет не дружба, а некие товарные отношения, которые довольно быстро распадаются.

Дружба возникает из общности взглядов, жизненных устремлений, да и то не всегда. К тому же настоящая дружба всегда бескорытна, а любая попытка выбора уже меркантильна.

Так что не пытайся искать друга сознательно. Общайся с разными людьми, будь дружелюбной и приветливой со всеми. И не закливайся на процессе поиска - часто бывает, что человек, которого ты считаешь просто приятелем или хорошим знакомым, в какой-то нештатной ситуации проявит себя именно настоящим другом.

**Маша ШИЛОВА,**  
эксперт Центра  
психологических  
исследований  
"Гименей плюс".

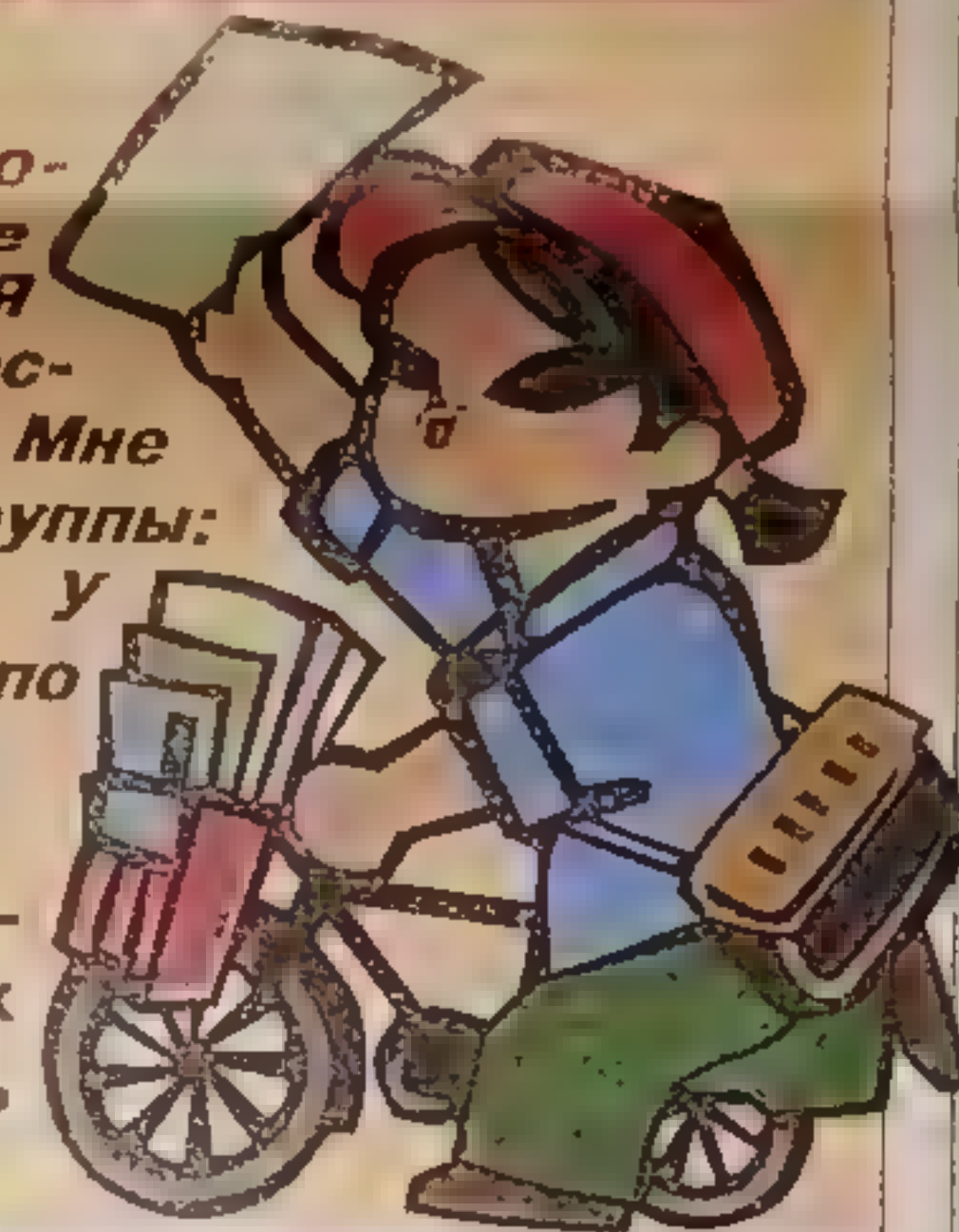


## Напишите мне письмо

Меня зовут Аня. Мне 12 лет. Я учусь в шестом классе. Мне нравятся группы:

"Hi-Fi", "Стрелки", "Руки вверх". У меня много друзей, но нет друзей по переписке. Отвечу всем.

Мой адрес: 678181, Саха (Якутия), Мирнинский район, поселок Алмазный, ул. Молодежная, д. 15, кв. 3. ТАРАКАНОВОЙ Анне.



Расскажите, пожалуйста, о секретах каких-нибудь фокусов.

**Константин ЧЕРВЯКОВ.**  
г. Гуково  
Ростовской области.

Есть несколько простеньких, но весьма эффектных фокусов, которые не требуют сложных приспособлений или какой-то особой ловкости рук. Потренировавшись, вы вполне можете удивить ими своих друзей.

...Фокусник пристально смотрит на вилку, скрепку, иной металлический предмет и, сделав "страшное" лицо, начинает совершать пассы руками. Предмет шевелится, ползает по столу туда-сюда. Секрет фокуса в том, что к коленке фокусника, который сидит за столом, под брюками крепится большой магнит (например, от магнитной коробочки-"скрепочницы"). Поднося колено к столешнице и двигая ногой туда-сюда, он заставляет железку ездить по столу.

...Фокусник берет два спичечных коробка, энергично встряхивает их (один - левой рукой, другой - правой). В

## САМ СЕБЕ КИМО

одном спички гремят. В другом - нет. Он предлагает открыть тот, в котором гремели спички. Зритель открывает его - а спичек там и нет! Секрет фокуса в том, что спичек нет в обоих коробках, а гремит коробок со спичками, спрятанный в рукаве фокусника.

...Фокусник берет спичку, заворачивает ее в носовой платок и предлагает зрителю, ощупав спичку через платок, "чтоб без обману", сломать ее. Затем дышит на платок, бормочет заклинание, встряхивает или разворачивает платок - и взору зрителя предстает совершенно целая спичка! Для этого фокуса надо "зарядить" платок - вставить в шов на краю платка спичку и, завернув платок, подсунуть зрителю именно ее. Разумеется, сложенная спичка так и останется в шве, а та, что была завернута в середине, выпадет совершенно целой.

**Алексей ТУМАНОВ.**



Фото 2

**Упражнение 2.** Из исходного положения - лежа на полу выгнать грудную клетку, поднимаясь на вытянутых руках, ноги согнуты в коленях, таз опущен (фото 2).

Вспомогательные упражнения: отжимание на руках и приседания 5, 10, 20, 50 раз в день.



Фото 3

**Упражнение 3.** Собственно "мостик": ноги шире плеч, руки на ширине ног. Подними таз и опусти плечи (фото 3).

Совет: первые "мостики" попробуй делать с посторонней помощью: пусть самое тяжелое место - вашу "пятую точку" подержит крепкая подруга или кто-нибудь из семьи. Это поможет телу приобрести навыки выгибания в дугу.

Когда "мостик" будет освоен самостоятельно, попробуй выполнять его не из положения лежа, а стоя. Для этого нужно иметь крепкие ноги и руки.

Когда "мостик" будет освоен самостоятельно, попробуй выполнять его не из положения лежа, а стоя. Для этого нужно иметь крепкие ноги и руки.

**И упражнение 4 - исключительно на гибкость.** Сделав "мостик", расставь пошире руки, а ноги сведи вместе: потянись вперед, прогнись (фото 4).

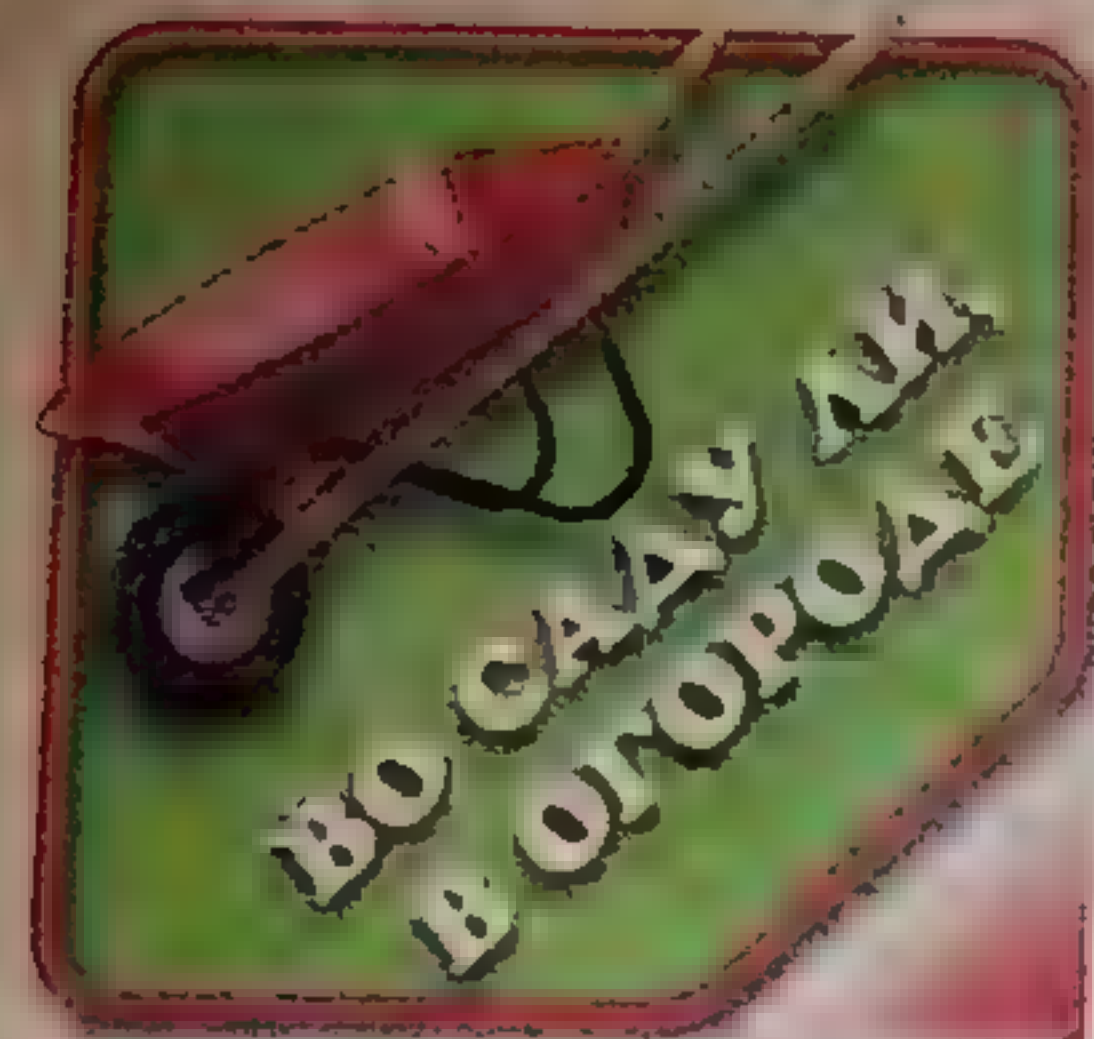
Как видишь, гибкость - качество вполне достижимое. При условии, что будешь заниматься гимнастикой не реже трех раз в неделю.



Фото 4

Подготовила Ольга НОВАКОВСКАЯ.





Объясните, чем отличаются детерминантные сорта томатов от индетерминантных:

**Ирина СУШАК.**  
**Астрахань.**

Столь мудреными словами специалисты называют растения с ограниченным ростом (детерминантные) и неограниченным (индетерминантные). Проще говоря, индетерминантные сорта томатов будут расти в высоту до тех пор, пока позволяют климатические условия. Их стебель может достигать длины 5-7 и даже более метров.

Детерминантные сорта развиваются несколько иначе. После образования 4-5 со-

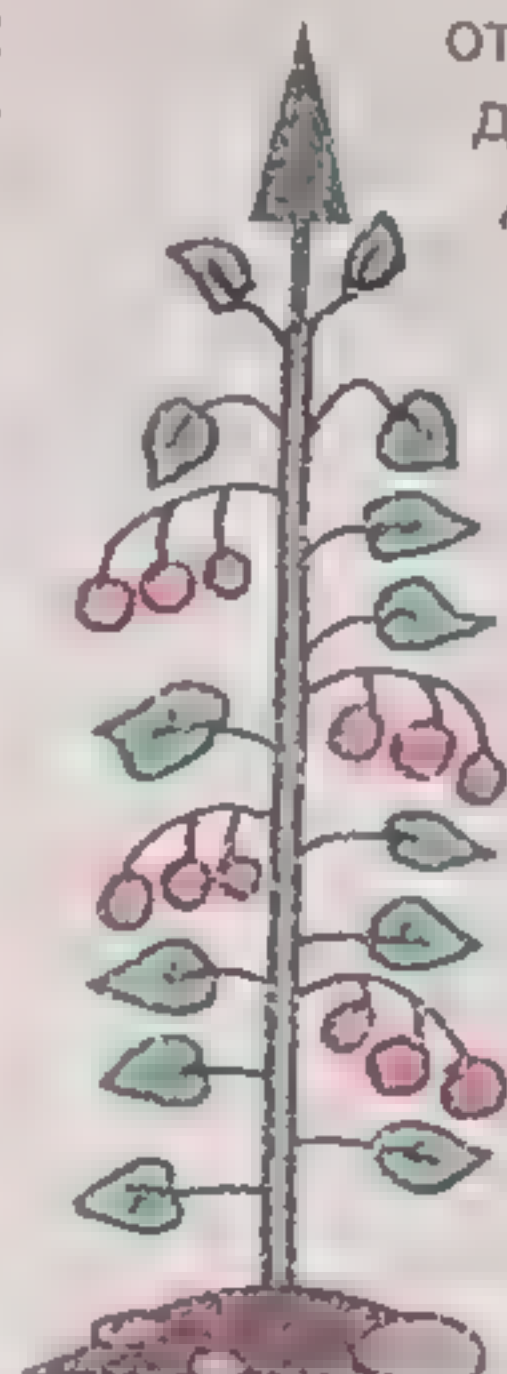
## БОЛЬШОЙ И МАЛЕНЬКИЙ

цветий верхушечная почка закладывает только цветочную кисть. На этом рост основного стебля прекращается. При желании развитие такого растения можно продолжать. Для этого один из верхних боковых побегов (пасынков) направляют вертикально. Позднее он становится своеобразным заменителем основного стебля. Но только до тех пор, пока на его верхушке тоже не образуется соцветие.

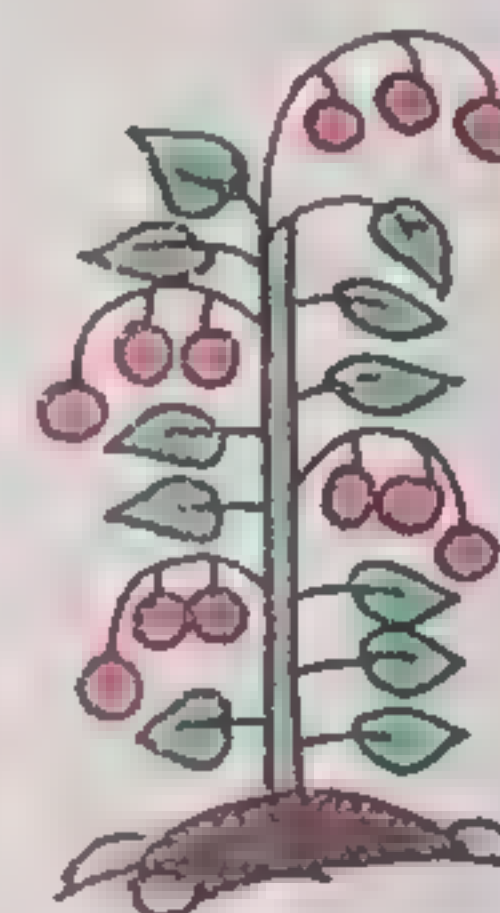
Детерминантные сорта томатов, как правило, более скороспелые. Но их плоды даже в пределах одного соцветия могут сильно различаться по величине. Это становится особенно заметным при неустойчивой погоде. Детерминантные растения нередко называют просто низкорослыми. Они действительно невысокие, и поэтому их удобно выращивать в небольших пленочных теплицах. Однако такие растения труднее усваивают питательные вещества, в частности серно-кислый магний. По-

этому подкармливать растения детерминантных сортов нужно чаще, чем высокорослые.

Как правило, особенности роста какого-либо сорта указывают на пакете с семенами. Если же вы не обнаружили подобной информации, то такие семена лучше не покупать. Ведь индетерминантный сорт очень неудобно выращивать в открытом грунте, а для детерминантного даже в теплице нужен особый уход.



Индетерминантный сорт



Детерминантный сорт

У моей груши треснул ствол, и в его середине образовалось отверстие. Можно ли помочь дереву или оно погибнет?

**Людмила КУЗНЕЦОВА.**  
**Ростов-на-Дону.**

В этом случае садоводу нужно действовать так же, как стоматологу. Повреждение в стволе обрабатывают, как больной зуб. Сначала при помощи ножа, стамески или какого-нибудь другого инструмента тщательно удалите всю гнилую древесину. Затем обработайте дупло 1-процентным раствором медного купороса. Это вещество убивает споры и грибницу всевозможных грибов-трутовиков. Дезинфицируя рану, не забывайте, что купорос ядовит даже в небольших концентрациях. Поэтому работу проводите в резиновых перчатках. После того как поверхность дупла высохнет, покрасьте его любой масляной краской. Если повреждение ствола было небольшим, то оно вскоре затянется. Ну а если трещина или дупло доходят до центра ствола, то нужно вновь вспомнить зубохирургический прием - заделать пустоты цементом или бетоном. Тканям дерева эта "пломба" не повредит. Напротив, она укрепит ствол и не позволит ему сломаться во время сильного ветра.

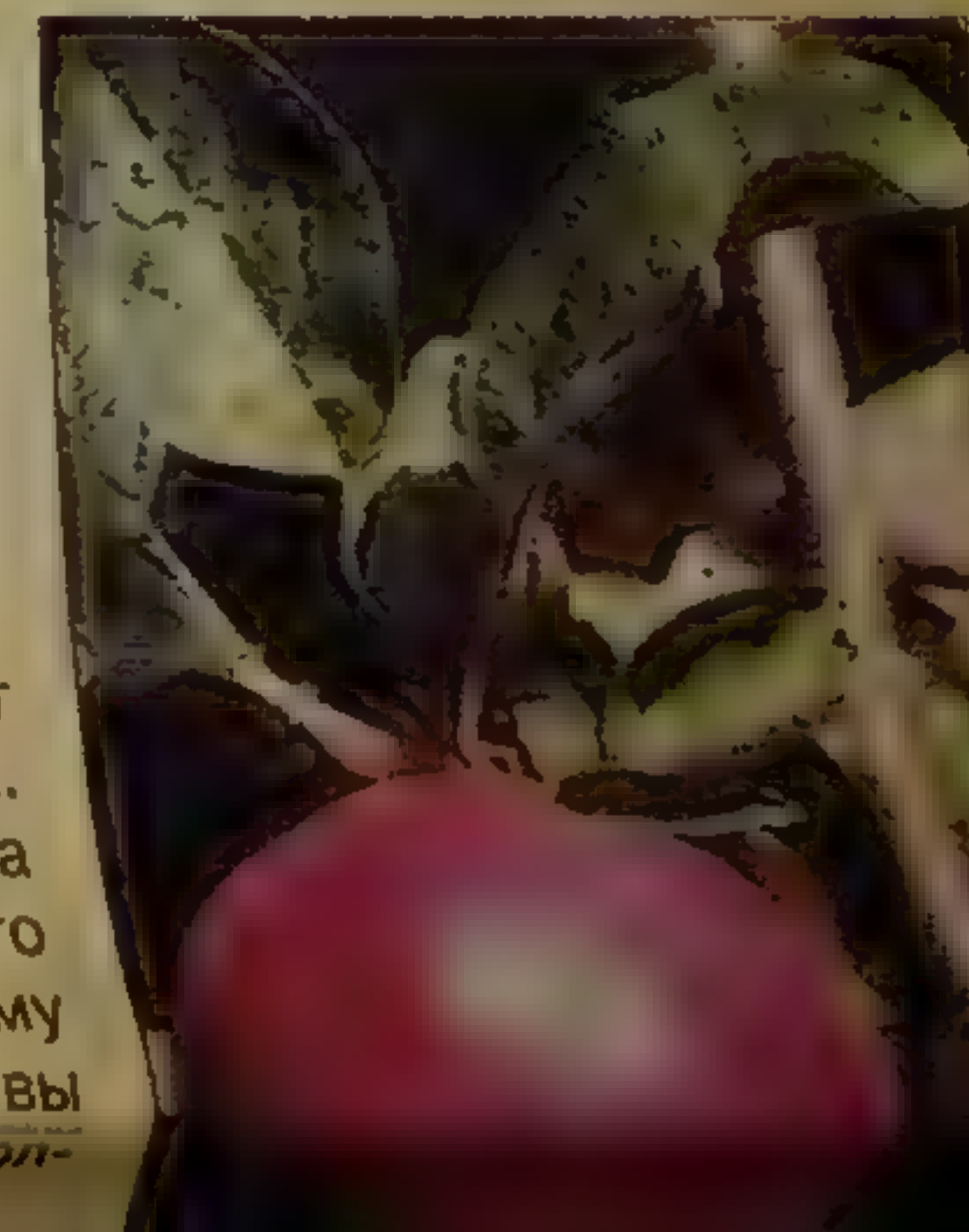
## ДЕРЕВЬЯМ ТОЖЕ ЖИТЬ НЕПРОСТО

На нашем садовом участке грунтовые воды находятся достаточно близко от поверхности. Какие сорта яблонь можно вырастить в таких условиях?

**Татьяна ВОЛКОВА.**  
**Владимир.**

Ни один сорт яблони не сможет нормально расти, если его корни достигли уровня грунтовых вод. Однако выход все-таки существует.

Нужно покупать такие саженцы, которые привиты не на обычных подвоях, а на карликовых. В этом случае деревья вырастут низкими, а их корни будут проникать не глубже 1-1,5 м. Какой именно сорт привит на карликовом подвое, особого значения не имеет. Поэтому даже на болотистой почве вы вполне сможете вырастить полноценный плодовый сад.



Осенью я пересадила тепличный перец в ведро и привезла растение домой. Все плодики, которые на нем были, постепенно созрели, а в конце января начали расти молодые веточки. Летом я, наверное, вновь отвезу этот перец в сад. Но что с ним будет дальше? Сколько лет он сможет так расти?

**Нина БАСАЛАЕВА.**  
**Екатеринбург.**

Таким необычным образом можно выращивать не только перец, но и помидоры, баклажаны, физалис и т.п. По той







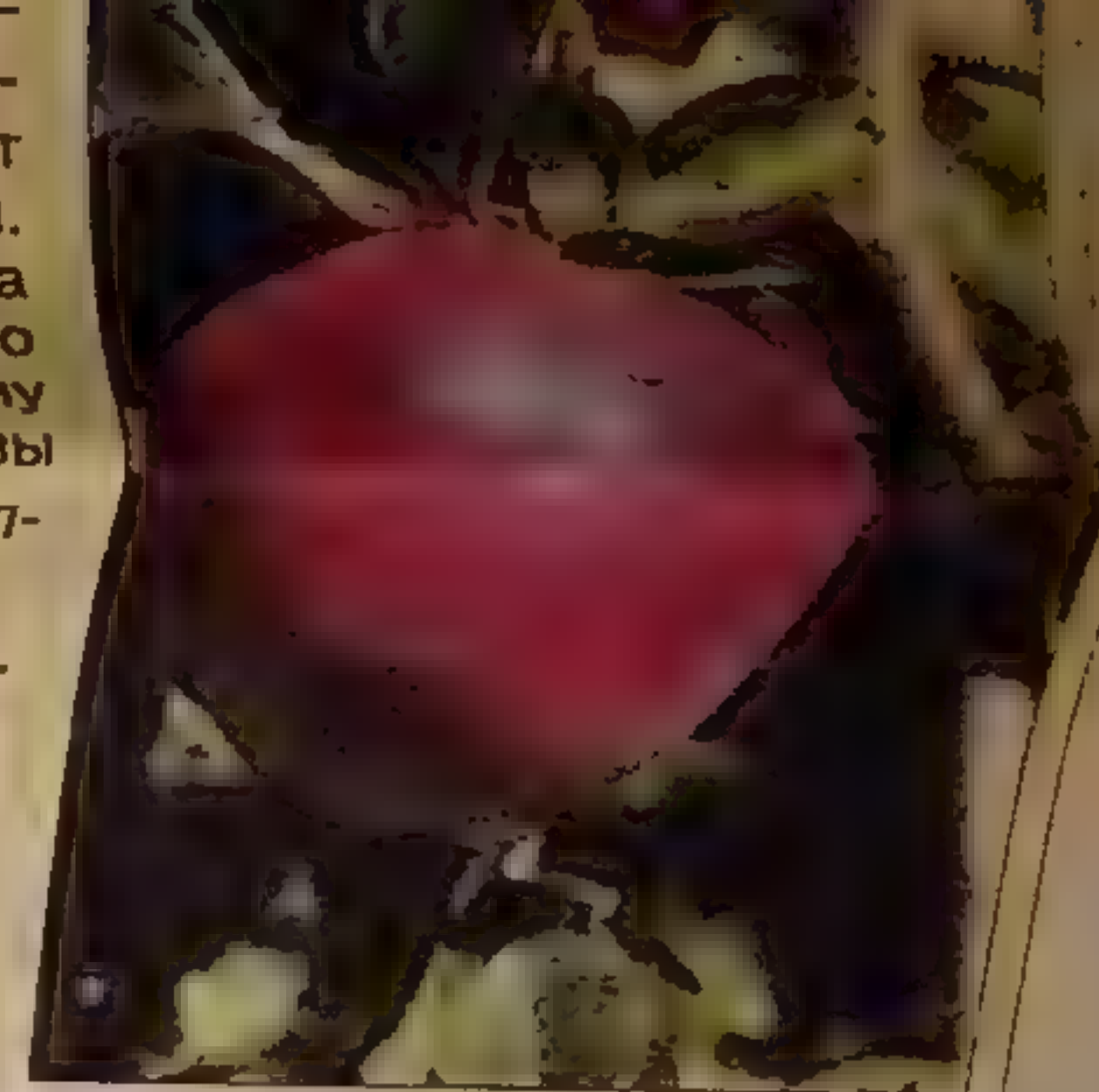
были, постепенно созрели, а в конце января начали расти молодые веточки. Летом я, наверное, вновь отвезу этот перец в сад. Но что с ним будет дальше? Сколько лет он сможет так расти?

**Нина БАСАЛАЕВА.**  
Екатеринбург.

Таким необычным образом можно выращивать не только перец, но и помидоры, баклажаны, физалис и т.п. По той простой причине, что все эти растения многолетние. Но этот способ широко не используют лишь потому, что он достаточно трудоемок. Гораздо проще вырастить молодые растения, чем всю зиму сохранять старые. Впрочем, некоторые садоводы оставляют особо ценные растения на зиму, если они по каким-то причинам не успели завязать семена.

...ных подвоях, а на карликовых. В этом случае деревья вырастут низкими, а их корни будут проникать не глубже 1-1,5 м. Какой именно сорт привит на карликовом подвое, особого значения не имеет. Поэтому даже на болотистой почве вы вполне сможете вырастить полноценный плодовый сад.

К сожалению, самостоятельно привить такие саженцы довольно трудно. Потому что карликовые подвои выращивают только в немногих специализированных питомниках.



## ПАПОРОТНИК ЗАЦВЕТЕТ, КОГДА РАК НА ГОРЕ СВЫСТНЕТ

Посылаю вам фотографию, на которой мы с дочерью стоим возле известного комнатного цветка алоэ. Ему всего два года, но к нашему удивлению в декабре прошлого года он вдруг зацвел. Мне сказали, что это может быть только к несчастью, и посоветовали выбросить растение. Но мне жаль такую красоту губить. Что посоветуете?

**Надежда ТРЕТЬЯКОВА.**  
Хабаровск.



Читая это письмо, так и хочется перефразировать народную мудрость: плохому садоводу всегда мешают успехи соседа. Да, алоэ не напрасно называют столетником. Ведь в комнатных условиях это растение цветет очень редко. По мнению некоторых любителей - один раз в сто лет. Однако в одном из московских совхозов декоративного садоводства выращивают целую плантацию алоэ, которая ежегодно зацветает в конце осени - начале зимы. И в этом нет ничего сверхъестественного. Просто тепличные условия более способствуют образованию цветочных почек, чем комнатные. Однако иногда бывают исключения, о чем нам и поведала Надежда Третьякова.

Но всякие необычные явления воспринимаются людьми по-разному. Одних они восхищают, других пугают. При этом совершенно неважно, какое именно событие происходит: появление кометы или затмение солнца, двойная радуга или июньский снегопад. Как интересно - говорят одни, не к добру - сомневаются другие. Что ж, каждому свое. Ведь, как известно, пуганая ворона и куста боится, и на воду дует, и "как бы чего не вышло" приговаривает. А что касается неудач, то они бывают у каждого, вне зависимости от наличия цветущих растений в его доме.

Луниза КРАСНОПЕРОВА из Удмуртии продолжает эту тему. Она интересуется, действительно ли в доме нельзя держать лианы. Чтобы ответить на этот вопрос был более наглядным, следовало бы заглянуть в один известный столичный дом моделей. Гигантская монстера выросла там до середины третьего этажа. Однако сотрудники фирмы нисколько не страдают от такого соседства. Скорее, даже наоборот, процветают вместе со своей огромной лианой.

Луниза КРАСНОПЕРОВА из Удмуртии продолжает эту тему. Она интересуется, действительно ли в доме нельзя держать лианы. Чтобы ответить на этот вопрос был более наглядным, следовало бы заглянуть в один известный столичный дом моделей. Гигантская монстера выросла там до середины третьего этажа. Однако сотрудники фирмы нисколько не страдают от такого соседства. Скорее, даже наоборот, процветают вместе со своей огромной лианой.

Таисия ИВАНОВА из г. Салават (Башкирия) волнуется по другому поводу. Она беспокоится, не забирают ли кактусы энергию человека. Разубеждать не буду, сошлюсь лишь на многих кактусоводов, которые держат в доме по несколько сотен этих колючих растений и при этом никакого энергетического кризиса не ощущают.

Лариса ЕНИНА из пос. Курагино Красноярского края ставит вопрос несколько иначе. "Какие растения заряжают нас положительной энергией?" - спрашивает она. Что ж, давайте обратимся к мировому опыту. В Японии, например, очень популярны хризантемы, во Флоренции - ирисы, в Голландии - тюльпаны, в Англии - анютины глазки. Очевидно, каждый заряжается энергией от того растения, которое ему больше нравится.

Раздел ведет  
обозреватель  
"Друга дома"  
агроном, цветовод  
и фитодизайнер  
Михаил ВОРОБЬЕВ







Прочитал в вашей газете, как изготовить инструмент для прорезания в штукатурке бороздок для скрытой электропроводки. Однако, на мой взгляд, он немного сложен. Хочу рассказать, как я поступил в аналогичной ситуации.

Берем железную трубку, диаметром равную наме-

## ТАК ПРОЩЕ

ченной канавке, длиной сантиметров 20-30. Примерно посередине надпиливаем под углом и отгибаем вверх (см. рисунок). Режущую кромку затачиваем круглым напильником. Верхний конец обматываем шнуром

или изоляцией. Такое приспособление изготовить можно очень быстро, и штукатурку оно тоже прогрызает очень хорошо.

Олег  
ИВАНЧИКОВ.  
Кострома.



## ЕСЛИ СОСЕД РАСШУМЕЛСЯ

Прекрасная звукоизоляция - подвесные потолки, тем более что стоят они не так уж дорого.

Вместо подвесных потолков можно воспользоваться специальными звукоизолирующими пенопластовыми плитками, хотя закрепить их сложнее, чем легонькие плитки подвесных секций.

Можно, хорошенько размыв и отскоблив потолок, оклеить его в несколько сло-

Как звукоизолировать квартиру, комнату, чтобы шум с верхнего этажа не проникал к нам?

Нина ФОМИНА.  
г. Чапаевск  
Самарской области.

ев газетами (слой не менее 5 мм), затем покрыть пленкой, белой бумагой, потом - бесцветным матовым лаком.

Очень часто звук от соседей проникает вдоль трубы: если труба, соединяющая батареи, проходит открыто, проверьте, хорошо ли заделано отверстие на потолке.

А если соседи уж очень сильно шумят, почему бы не зайти к ним и не побеседовать? Иногда помогает.

## ТРУДНО СТАТЬ РОДНЫМ

Отцом быть нелегко. А приемным отцом - тем более. Как вести себя с пасынком - вопрос этот волнует многих мужчин. Вот что советует в подобной ситуации ведущий эксперт Центра психологических исследований "Гименей плюс" Марина ЭСТЕР.

- Всякие ситуации в жизни случаются, и приход мужчины в так называемую неполную семью сегодня не редкость. Разумеется, каждый отчим хочет, чтобы ребенок если и не называл его папой, то хотя бы любил, уважал, а в старости стал опорой. Конкретных универсальных рекомендаций на все случаи жизни, конечно, нет и быть не может, однако есть несколько правил, своего рода "генеральных направлений", которых следует придерживаться. Все зависит от возраста ребенка и причины, по которой мать осталась одна.

Самый простой случай - ребенку около 5-6 лет, а отца в семье не было изначально (в жизни, повторю, всякое бывает). В такой ситуации отчиму просто надо вести себя с ребенком ровно, ласково, уделяя ему достаточно времени, но при этом не сюсюкая. Маленький ребенок - как цветок: с какой стороны солнышко пригреет, туда и тянется. Для такого ребенка отчим быстро становится папой, особенно если мать время от времени

рассказывая всем, что, мол, "мне его папа сделал", чем с дорогой импортной игрушкой. Также следует помнить один важный момент: в этом возрасте ребенок начинает активно ревновать мать, поэтому надо исключить всякие поцелуи, поглаживания и объятия в его присутствии. При этом хорошо, если у отчима с ребенком заведется какой-нибудь общий "секрет от мамы": например, они вместе копят на японский спиннинг или разрабатывают план летнего похода вдвоем. Также обязательно участие ребенка в выборе подарка для мамы.

Самое сложное - добиться уважения и признания пасынка-подростка. В этом возрасте ребята порой воспринимают замужество матери как измену, относятся к отчиму изначально негативно. Здесь многое зависит от матери. Даже если ей замуж абсолютно нестерпимо, стоит подождать, выдержать адаптационный период - обмен визитами, периодические ночевки друг у друга (по возможности без объяс-

ребенком. Особенно если ребенок помнит отца. Кстати, мальчикам свойственно идеализировать отцов, и даже если отец погиб "по пьяному делу", попав под машину, а перед этим несколько лет терроризировал семью, страдал запоями, маленький человечек скоро забудет об этом, а запомнит лишь, что папа был "большой и сильный", что кормил мороженым и катал на плечах. Поэтому в адрес покойного отца ни мать, ни отчим не должны говорить при ребенке ни одного худого слова. Наоборот, уместнее будет фраза типа "отец мог бы тобой гордиться". Конечно, не стоит создавать в доме культ покойного, но хулить, как бы плох он ни был, нельзя. Особенно тяжело переживают такую ситуацию подростки, причем страдает в основном мать: сын не может простить ей того, что она "забыла отца", отдаляется... Часто в подобных случаях психологи даже не рекомендуют совместное проживание, по крайней мере, до тех пор, пока подросток не увидит в отчине друга, не начнет уважать его.

Один из важнейших моментов - наказание ребенка. Часто у ребенка появляется







Рисунок 1

По опыту (своему и своих знакомых) знаю, что часто крюк, посаженный в стену на цемент - под зеркало, полку или кронштейн душа в ванной, через какое-то время начинает разбалтываться, а потом и вовсе выниматься из стены. Хочу предложить способ, который предотвратит подобные неприятности.

Чтобы крюк не вылезал из стены, зажмите его в тиски и

Рисунок 2

несколькими ударами молотка "пустите волну", то есть придайте ему слегка извилистую форму (рисунок 1). Или возьмите зубило и сделайте несколько глубоких насечек на крючке (рисунок 2). Обработанный таким образом крюк если и вылезет из стены, то только с цементной "пробкой".

Федор ЗАЙЦЕВ,  
строитель.  
Москва.

Как и из чего сделать раствор для приклеивания кафельной плитки?

Валентина ВАСИЛЬЕВА,  
с. Первая Федоровка  
Оренбургской области.

Часто при наклейке кафеля на стены пользуются густой масляной краской. Однако это хотя и красиво (получаются цветные швы), но недолговечно. К тому же, пока краска сохнет, плитка может сползти. Поэтому лучше приклеивать плитку каким-нибудь другим способом.

Например, хорошо дер-

## КЛЕЙ ДЛЯ ПЛИТКИ

жит плитку расплавленный битум. Надо нанести его на края плитки и хорошенько прижать ее. А если стена, на которую предстоит наклеивать плитку, не совсем гладкая, воспользуйтесь следующим составом: клей "бустилат" плюс сухой строительный алебастр. Густота раствора должна быть приблизительно, как у жидкого (диетического) творога.

Можно приготовить специальный клей самому. Для этого возьмите мелкие обрезки ли-

бенком ровно, ласково, уделяя ему достаточно времени, но при этом не сюсюкая. Маленький ребенок - как цветок: с какой стороны солнышко пригреет, туда и тянется. Для такого ребенка отчим быстро становится папой, особенно если мать время от времени вспоминает, "как плохо нам с тобой было одним", а отчим - "мне одному так скучно было, а теперь у меня ты есть и мама". В более старшем возрасте ребенок уже потребует более активного мужского внимания. Если 3-4-летнего карапуза проще всего обрадовать игрушкой, то с ребенком 8-10 лет поладить сложнее: он уже осознал свою принадлежность к мужскому племени и ждет от отца (отчима) общения на "мужском" уровне. Поэтому даже если вы - потомственный филолог и ничего тяжелее карандаша в руках не держали, сходите к соседу, пусть он научит вас держать в руках молоток и пилу. Проще всего завоевать доверие ребенка в этом возрасте - съездить с ним на рыбалку, построить вместе планер, сколотить будку для Дружка, то есть занявшись сугубо мужским делом. И поверьте, ребенок с не меньшим удовольствием будет играть с деревянным автоматом, который вы ему выстругаете из доски,

нолеума (без матерчатой основы) засыпьте в банку, залейте ацетоном (чуть выше уровня обрезков) и плотно закройте крышкой. Получится универсальный клей, который прочно соединит все: дерево, керамику, войлок, ткань, фарфор. А чтобы приклеить таким клеем плитку, его надо смешать (1:1) с порошковым мелом. Этот клей отлично держит плитку на стене, покрытой масляной краской.

Алексей КАМИЛОВ.

относятся к отчиму изначально негативно. Здесь многое зависит от матери. Даже если ей замуж абсолютно не терпится, стоит подождать, выдержать адаптационный период - обмен визитами, периодические ночевки друг у друга (по возможности без объяснений), совместные походы куда-либо. "Старший товарищ" должен стать чем-либо интересен подростку, он должен его чем-то удивить. Причем не познаниями в области теоретической квантовой механики (если только подросток не собирается на физтех), а опять-таки конкретным мужским делом, спортивными достижениями (хотя бы в прошлом). К тому же стоит хоть немного ориентироваться в том, чем увлекается подросток. Конечно, вас никто не заставляет слушать и запоминать все эти оруще-выскажище-рыдающие "хард-металлы", но почему бы не вспомнить свою молодость и не рассказать ему о Пресли, Клифе Ричарде - патриархи, как-никак, отцы, можно сказать, основатели! Главное - не скатиться до сугубого панибратства - не "стрелять" сигареты у подростка и не угощать его пивом в отсутствие матери.

Другой вариант - если мать с родным отцом по какой-либо причине расстались, более того, если у ребенка с отцом до сих пор нормальные отношения, они встречаются, общаются, он забирает сына к себе на какое-то время. В этой ситуации также необходим длительный адаптационный период - ребенок должен увидеть, что "дядя Сережа" не хуже, чем папа, что с ним тоже интересно, что он много знает и много умеет. Чего ни в коем случае нельзя делать - это настаивать на том, чтобы ребенок называл вас папой, и в любой форме порицать родного отца или препятствовать их встречам, если ребенку они доставляют удовольствие.

Отдельный случай - вдова с

подобных случаях психологи даже не рекомендуют совместное проживание, по крайней мере, до тех пор, пока подросток не увидит в отчине друга, не начнет уважать его.

Один из важнейших моментов - наказание ребенка. Часто у ребенка появляется мысль в ответ на шлепки, запреты: "Потому что это ненастоящий папа, настоящий бы разрешил (понял)". Поэтому физические наказания надо исключить вообще, а все запреты стараться объяснять. Иначе говоря, авторитарные методы руководства в ситуациях "отчим-пасынок" категорически не подходят. Разумеется, это не значит, что папа должен быть "добренький", а все карательные функции следует возложить на маму. Ругаться и наказывать можно, но нетрадиционно: например, строгим голосом отчитать его и... добавить: "Если ты еще раз так сделаешь, я при первом же удобном случае съем половину твоего мороженого". Разумеется, стоит учитывать и отношение ребенка к себе, и его психотип, и возраст. Неплохо также посоветовать матери в спорной ситуации обратиться к вам, как к "вышестоящей инстанции": если, мол, "дядя Сережа" ("папа") разрешит... А запрещая что-либо, предложите равноценную альтернативу: вместо фильма поздно вечером мы, мол, в воскресенье сходим в кино - все вместе.

И последняя рекомендация. Ничто так не сближает людей, как совместная работа и совместная забота о ком-либо. Если есть возможность - заведите щенка, котенка и возитесь с ним вместе с ребенком: кормите его, выгуливайте, выбирайте для него поводок, игрушку. Общее "взрослое" дело - важнейший фактор для установления психологического контакта.

Записал  
Алексей ТУМАНОВ.





## СНОСУ ОБУВИ НЕ БУДЕТ...

...Если, конечно, ежедневно очищать ее от скопившейся грязи сначала щеткой, потом протирать чистой сухой тряпкой, смазывать кремом и снова чистить щеткой.

Намокшую обувь протрите влажной тряпкой и плотно набивайте хорошо скомканной газетной бумагой, которая впитает всю влагу. При этом, постепенно высыхая, обувь сохранит свою форму: не покорежится, не потрескается. Сушить обувь следует при комнатной температуре - ни в коем случае у отопительных приборов.

Светлую обувь сразу после покупки смажьте тонким слоем крема и отполируйте мягкой щеткой и суконкой. Небольшие загрязнения на светлой поверхности удалите теплым молоком или смесью молока и скипидара в равных частях. Пятна можно удалить соком лука.

Загрязненную щетку протрите скипидаром или бензином.

Крем для светлой и цветной обуви можно приготовить самому из пчелиного воска или парафина и скипидара. Три столовые ложки воска или парафина натрите на мелкой терке и расплавьте на

слабом огне. Отдельно на водяной бане нагрейте полстакана чистого скипидара. На открытом огне его нагревать нельзя. В теплый скипидар, помешивая, влейте расплавленную массу. Полученная жидкая масса после остывания превращается в пасту: желтого цвета - из воска и белого - из парафина. Цветной крем можно получить, добавив в жидкую массу одну-две капли соответствующей масляной краски. Полученный крем храните в банке с навинчивающейся крышкой.

Касторовое масло, нанесенное на кожаную обувь, делает ее мягкой и водонепроницаемой.

Лаковую обувь предохранит от старения такая эмульсия: один желток смешайте с тремя столовыми ложками скипидара и тщательно взбейте до получения однородной массы; в нее добавьте чайную ложку касторового масла и все

снова взболтайте. Эмульсию нанесите тонким слоем и дайте ей слегка впитаться.

Остаток удалите мягкой тряпкой. Можно использовать с этой целью и

ланолиновый крем.

В зимнее время, прежде чем надеть лаковую обувь, ее необходимо немного согреть, чтобы она не потрескалась на морозе.

Замшевую обувь очистите от грязи резиновой щеткой или чернильной резинкой. Засаленные места протрите мелкозернистой шкуркой. После этого, подержав обувь несколько минут над паром, еще раз пройдитесь жесткой щеткой, чтобы поднять ворс.

Резиновую обувь - сапоги и галоши - вымойте мягкой тряпкой под большой струей воды, но при этом не сильно трите: обувь потеряет блеск. Чтобы вернуть ей прежний вид, нужно в пол-литра масляного лака добавить чайную ложку резинового клея и покрыть им обувь тонким слоем. Сохнуть он должен не менее 24 часов.

Кожаная подошва будет меньше снашиваться, если несколько раз нанести на нее льняное или касторовое масло либо глицерин.

Удалить запах пота из обуви можно с помощью переки-си водорода: надо промывать

ее изнутри этим раствором.

Обувь с гладкой подошвой не будет скользить зимой, если подошву время от времени натирать сырым картофелем или наклеить несколько полосок лейкопластыря.

Если обувь немного жмет, ее можно завернуть на несколько минут в смоченное в кипятке и хорошо отжатое полотенце.

Лучше всего хранить обувь в хорошо проветриваемом обувном ящике. Перед этим обувь, естественно, нужно очистить от грязи, хорошо пропитать и смазать кремом шов между подошвой и верхней частью.

Евгения ПЕНОВА.  
Санкт-Петербург.



## КАК СТИРАТЬ ДЖИНСЫ

При стирке джинсов важно, чтобы они не сели и не потеряли свою форму.

ком жесткую щетку и густо намыльте ее обычным хозяйственным мылом. Поднимите джинсы и прижмите их к

Согласитесь, плюшевые игрушки просто нельзя не любить. И совсем неважно, сколько вам лет - пять или пятьдесят. Они - как старые приятели, с которыми у вас связаны самые добрые воспоминания. И конечно, хочется, чтобы эти симпатичные мишки и зайки всегда были красивыми и пушистыми. Наверное, поэтому мно-





# КАК СТИРАТЬ ДЖИНСЫ

При стирке джинсов важно, чтобы они не сели и не потеряли свою форму. Кроме того, джинсы, особенно черные или цветные, не должны менять свой цвет.

Начнем с того, что в стиральной машине джинсы стирать категорически не рекомендуется. Стирка в стиральной машине "скручивает" пояс джинсов и при этом существенно уменьшает их в размере, что допустимо при стройной фигурке, но доставляет массу огорчений при полной. Кроме того, после стирки в стиральной машине вещь получается жеваной, ее надо дополнительно отпаривать. Постирайте джинсы один раз так, как я рекомендую, и отныне вы будете воспринимать только такие штаны.

Итак, в машине стирать нельзя и порошками стирать тоже нельзя. Современные порошки слишком насыщены отбеливающими активными компонентами, чтобы им можно было доверять любимые порты. Заранее подготовленный раствор порошка можно использовать только для замачивания очень загрязненных джинсов, например забрызганных бензиновой жижей с проезжей части. Прочие же, только слегка загрязненные, замачивают в теплой воде разложенными в длину на дне ванны. Приблизительно через 20-30 минут возьмите не слиш-

ком жесткую щетку и густо намыльте ее обычным хозяйственным мылом. Поднимите джинсы и прижмите их к стенке ванной комнаты. Намыленной щеткой обработайте штанины, плоско сложенные от шва до шва, каждую - с двух лицевых сторон. Особенно бережно обрабатывайте потертые места, жестче - низ брюк. Во время работы часто намыливайте щетку.

Затем промойте джинсы два-три раза в теплой воде, пока мыло не смоется. Осмотрите вещь, снова прижмите к стенке ванной комнаты и отожмите ладонью. Затем повесьте за пояс для того, чтобы первой просохла та часть, на которой заклепки и застежка-молния.

Если на ваших джинсах есть кожаная нашивка, обработайте ее перед стиркой глицерином - кожа не размокнет, не потрескается и сохранит тиснение.

Выстиранные таким образом джинсы не надо гладить. Они дольше носятся, меньше изнашиваются, во время стирки не садятся и не деформируются, не меняют свой цвет и доставляют хозяйке или хозяину массу удовольствия видом только что купленной вещи.

Павел НАЗАРОВ.  
Москва.



Согласитесь, плюшевые игрушки просто нельзя не любить. И совсем неважно, сколько вам лет - пять или пятьдесят. Они - как старые приятели, с которыми у вас связаны самые добрые воспоминания. И конечно, хочется, чтобы эти симпатичные мишки и зайки всегда были красивыми и пушистыми. Наверное, поэтому многие читатели по просьбе Татьяны ПЕТЯНИНОЙ из села Илек Оренбургской области прислали в Клуб взаимопомощи "Друга дома" свои способы чистки игрушек.



## ЗАЙКА ИЗ ПЕНЫ

Любовь ЛИХАЦКАЯ из села Михайловское Алтайского края предлагает сделать это с помощью губки, смоченной в растворе стирального порошка. Для меховых игрушек в раствор можно добавить немного уксуса, чтобы "шерстка" заблестела. А затем их нужно будет протереть губкой, смоченной водой.

По мнению Марии КЛЕПЧЕНКО из города Красный Сулин Ростовской области, мягкие игрушки лучше всего мыть в пене туалетного мыла, стараясь особенно их не мочить. Затем протирайте их тряпочкой, смоченной в чистой воде, пока вся пена не удалится. Когда игрушки высохнут, их нужно хорошенько расчесать.

А вот Вера МОРЯШЕВА из пос. Лаишево (Татария) пользуется только крахмалом. Его нужно развести водой до получения густой пасты и пальцами втирать в игрушечный мех. После этого повесьте игрушку сушиться, а затем хорошо почистите щеткой.

Также получила ответ на свой вопрос о том, как удалить белый налет с хрустальной вазы, Татьяна ДОМАЛЕВСКАЯ из города Анжеро-Судженск Кемеровской области. Здесь наши читатели были единодушны - помочь может только уксус.

Наталья БИКМУХАМЕДОВА из Оренбурга утверждает, что достаточно налить в вазу слабый раствор уксуса (2 чайные ложки на стакан воды) и оставить его там на час. После этого вазу нужно тщательно промыть.

А вот Марина ЖДАНОВА из города Гуково Ростовской области считает, что достаточно протереть вазу тряпочкой, смоченной столовым уксусом, - и налет исчезнет.

Не остался без внимания и вопрос Юлии БОРИСОВОЙ из города Стерлитамака в Башкирии о том,

как зашпаклевать трещины в подоконнике.

Вот какой состав предлагает О. ГАЛИЧЕНКО из села Шаблиевка Ростовской области. Возьмите стакан песка, стакан цемента, стакан муки. Все перемешайте, залейте кипятком так, чтобы раствор был не очень жидким, а когда он остынет, добавьте два яичных белка. Готовой шпаклевкой замажьте трещины, а когда высохнет - закрасьте.

"Этим составом я замазала еще и печку, треснутые стены и потолки - все держится отлично, - пишет она. - К тому же, заделав таким образом щели любой ширины, вы добьетесь того, что на поверхности не будет новых трещин, обвалов штукатурки".

А Муслимат ЮСУПОВА из села Зубутли-Миатли (Дагестан) поделилась секретом универсальной шпаклевки. Чтобы ее приготовить, возьмите три части гашеной извести, одну часть песка, одну вторую часть пшеничной муки. Все разбавьте водой до консистенции густой сметаны. Шпаклевка готова. Она получается гладкой, пластичной и очень универсальной.

А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПОСТУПИВШИЕ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ



Как можно приготовить майонез в домашних условиях?

Светлана ХАБИБУЛЛИНА.  
г. Волжский  
Волгоградской области.

Какие блюда можно сделать из топинамбура (земляной груши)?

Надежда ЖИХАРЕВА.  
пос. Леппясюръя, Карелия.



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ

## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 4. Место в зале суда для подсудимых. 8. Русский живописец, автор картины "Разборчивая невеста". 10. Умывальников начальник и мочалок командир. 11. Музыкальный лад. 13. Ткань с косыми рубчиками. 17. Возлюбленный Афродиты. 18. Вежливое обращение к замужней англичанке. 20. Точеная палочка для плетения кружев. 22. У коровы - отел, а у кошки - ... . 23. Боевой клич. 25. Драматическое произведение для театра. 29. Семья вместе - ... на месте (поговорка). 30. Его надо учитывать при покупке одежды. 31. Женщина, которая уже не находит в своем муже ни одного недостатка. 32. Место, куда обычно прячут концы. 33. Брат краткости.

**По вертикали.** 1. Именно так назывался кунжут во французском переводе сказок "1001 ночи". 2. Бельевой шкаф. 3. Единица книжного собрания. 5. Виртуозный музыкальный пассаж. 6. Работница швейной промышленности - портниха высшей квалификации. 7. Легкоатлетическая тяжесть. 9. Самая длинная европейская река. 12. Ручная женская сумочка. 14. Старинная шелковая узорчатая ткань. 15. Нижняя часть уха. 16. Рыба, мечущая икру по черному. 19. "Зубастая" рана. 21. Самая высокая гора Турции. 24. Автор оперы "Ромео и Джульетта". 25. Самка павлина. 26. Пушной любитель стирки. 27. Гордиева головоломка. 28. "Золотоносная река" из оперной трилогии Рихарда Вагнера.

## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 4. Субъект не с телосложением, а с теловычитанием. 8. Спортивный бег на 42 км 195 м. 10. Мемориал этого президента красуется на пятидолларовой купюре. 11. Мужчина, намеревающийся вступить в брак. 13. Подложный документ. 17. И беспорядок, и киножурнал. 18. "Гу-ляка, живущий согласно закону всемирного тяготения". 20. Рукопись. 22. Дерево с национальными символами Канады. 23. Что должен взять танкист, чтобы победить? 25. Род-

2. Титул аиста из сказки В. Гауфа. 3. Запрещенный прием в баскетболе. 5. Прежнее название словаря. 6. Как сам мастер Гамбс называл предмет поисков Остапа Бендера и Кисы Воробьянинова? 7. "Скачущая" шахматная фигура. 9. Возможный исход спортивного состязания. 12. Самоубийственный обычай у японцев. 14. Индивидуальный атрибут каждого мгновения (песенное). 15. Чужая шевелюра на голове. 16. Место, в которое собирают налоги. 19. Дерево с листьями для супа. 21.



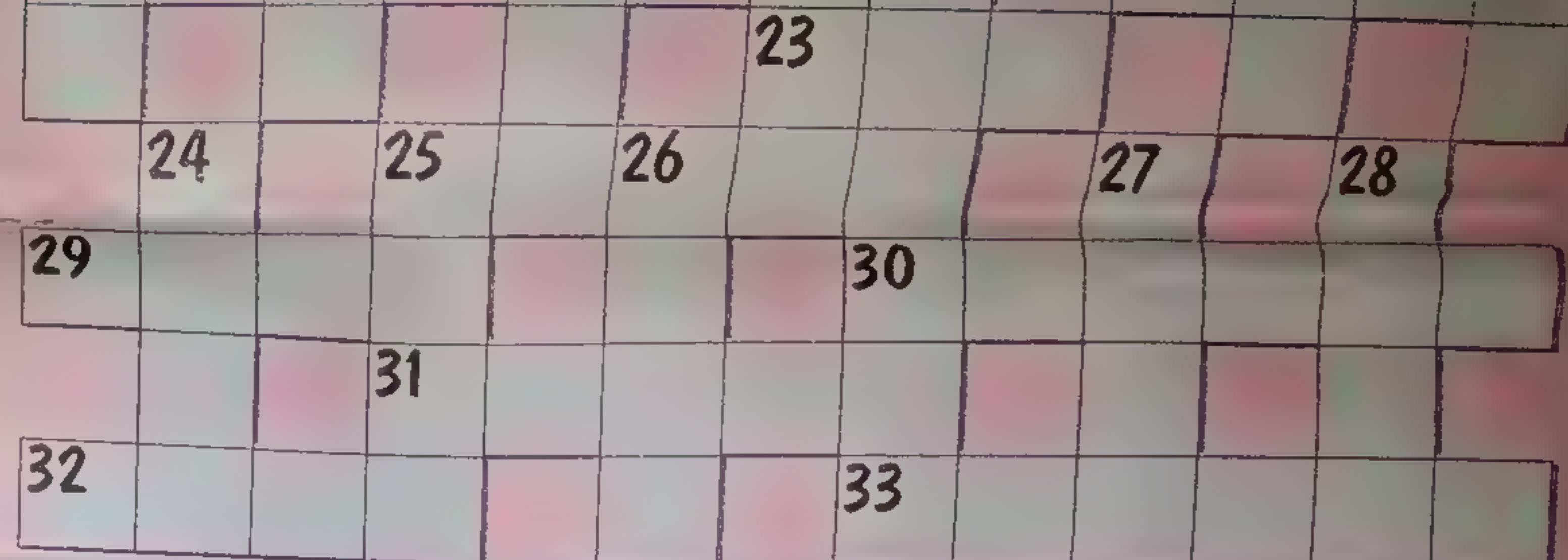


22. Дерево с национальными символами Канады. 23. Что должен взять штангист, чтобы победить? 25. Родственник лимонада. 29. Духовный наставник для индуса. 30. Врач, способный радикальным образом помочь плохому танцору. 31. Что обычно снимают перед тем, как прилично одеться? 32. Ошибка в исполнении на жаргоне музыкантов. 33. Краткий вывод.

**По вертикали.** 1. Он из тех, кто больше ценит чаевые, чем зарплату.

20. Родственник лимонада. 21. Духовный наставник для индуса. 22. Врач, способный радикальным образом помочь плохому танцору. 23. Что обычно снимают перед тем, как прилично одеться? 24. Ошибка в исполнении на жаргоне музыкантов. 25. Краткий вывод.

15. Чужая шевелюра на голове. 16. Место, в которое собирают налоги. 19. Дерево с листьями для супа. 21. Автор скульптуры "Аполлон Бельведерский". 24. Собрание российских говорунов. 25. Напарница тюрьмы из актуальной ныне поговорки. 26. Что любят демонстрировать атлеты? 27. пляжный сквозняк. 28. Корабельное брюхо.



## ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Изобретатель машины, работающей на газировке. 4. Хвастливая птица, которая грозила морю поджечь. 7. Хищник в полосочку. 8. Летний месяц. 9. Малолетний спортсмен. 12. Есть у газеты и у квартиры. 13. Плоскодонное судно для переправы через реку. 14. Мишка, которому зимой не спится. 15. Очень тихий разговор. 20. Водитель самолета. 22. Королевский стул. 23. То, о чем умные



люди не спорят. 24. Она нужна и художнику, и маляру. 25. Животное, которое может сказать слово "ум", только наоборот.

**По вертикали.** 1. Плотная бумага для черчения тушью и рисования. 2. Стоят - вместе, ходят - врозь (загадка). 3. Нехороший персонаж мультсериала "Черепашки ниндзя". 4. Обувь для раздувания самовара. 5. Сушеные ягоды винограда. 6. В нем хранят фотографии. 10. Участник ансамбля "Бременские музыканты". 11. Небольшая торговая точка. 14. Что надлежит знать каждому сверчку? 16. Рыба с вкусной печенью. 17. Полосатый друг Винни-Пуха. 18. Необходимое дополнение к венику. 19. "Кожа" дерева. 21. Его закрывают шторы.



Рисунок Игоря КИЙКО.

## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 7

### ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 3. Буфф. 8. Отец. 9. Ржание. 10. Рога. 11. Троп. 14. Кнопка. 18. Иена. 19. Одра. 20. Околыш. 21. Флеш. 24. Бог. 26. Пелёнка. 27. Маугли. 29. Циан. 33. Гренки. 35. Алла. 36. Астрид. 37. Ушат. 38. Ярка.

**По вертикали.** 1. Тост. 2. Тело. 4. Упоение. 5. Фрак. 6. Саго. 7. Писк. 12. Роддом. 13. Пиаф. 15. Наколка. 16. Полина. 17. Аншлаг. 22. Логика. 23. Шпиц. 25. Галета. 28. Иглу. 30. Икра. 31. Надя. 32. Клык. 34. Иск.

### ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 3. Ключ. 8. Иван. 9. Азимут. 10. Амур. 11. Обод. 14. Акоста. 18. Ужас. 19. Соул. 20. Градус. 21. Опыт. 24. Мат. 26. Родинка. 27. Банджо. 29. Сера. 33. Бостон. 35. Диод. 36. Гюзель. 37. Дань. 38. Юнец.

**По вертикали.** 1. Пиво. 2. Жако. 4. Лампасы. 5. Чара. 6. Шило. 7. Фунт. 12. Баобаба. 13. Дуло. 15. Коридор. 16. Седина. 17. Айсман. 22. Поджог. 23. Трос. 25. Тайсон. 28. Обед. 30. Елей. 31. Адьо. 32. Горе. 34. Нюх.

### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 3. Плов. 5. Пузырь. 7. Емеля. 8. Лайнер. 9. Олово. 12. Тиски. 15. Деньги. 16. Морзе. 17. Аромат. 18. Опал.

**По вертикали.** 1. Цунами. 2. Сырник. 3. Пьеро. 4. Озеро. 6. Мясо. 10. Лондон. 11. Вигвам. 12. Тема. 13. Скрип. 14. Идеал.

Требуются рекламные агенты.

Тел.: 915-44-51; 229-84-59.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Валентина БРАГИНА.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Татьяны ЗУБКОВОЙ.  
Учредитель - ООО «Редакция газеты «Фаворит».  
Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются на рекламной основе.

«Друг дома» принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 229-84-59. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов «ДД» без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. http://www.unico.ru/drugdoma. Нашу страницу в Интернете обслуживает компания «УНИКО» (138-08-20). Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ГУИПП «Кострома». Тираж 93000 экз. Тип. № 5368.

Цена свободная.



# ДРУГ ДОМА

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

дополнительный  
выпуск

№ 8 / 128

2000

АПРЕЛЬ

## ЗАЖГИ СВОЮ СВЕЧУ...

*С давних времен свеча и ее трепетный огонек были и остаются насущно необходимой частью быта, изящным элементом интерьера, незаменимым атрибутом праздничных застолий, символом интимных вечерних встреч, ритуальных действий, обрядовых забав, ночных бдений гадалок и астрологов и лечебных процедур, связанных со знахарством и магией.*

Раньше изготовлением свечей занимались профессионалы - свечных дел мастера, однако в любом доме при нужде могли наскоро руку слепить десяток свечек. Например, перед Пасхой в Чистый четверг довали так называемую страстную свечу - "до двух аршин длиною и до фунта весом", которой пользовались на протяжении многих лет. В старину среди ремесленников существовал обычай: накануне цехового праздника в честь покровителя цеха проходила торжественная церемония "переплавки" свечек. Дело в том, что каждый цех кроме обычных свечек имел "ставники" - конусообразные цветные свечи больших размеров. Вот эти-то свечи и заменялись на новые. Не боги горшки обжигают, тем более не они лепят и за-

## НАГРАДА ЗА СЮРПРИЗ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Напоминаем, что награда победителям составляет **300 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 8 приз за "Пироги с сюрпризом" получает **Нина Тимофеевна ХАЛИТОВА** из Уфы. А среди советов мы решили отметить призом опыт борьбы со ржавчиной в ванной, которым поделился **Эдуард Николаевич КЛИМОВ** из пос. Малиновка Красноярского края.

**Поздравляем с заслуженной победой!**

**Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.**

## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ— ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **1500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, **кому больше повезет**, при помощи компьютера будут опре-



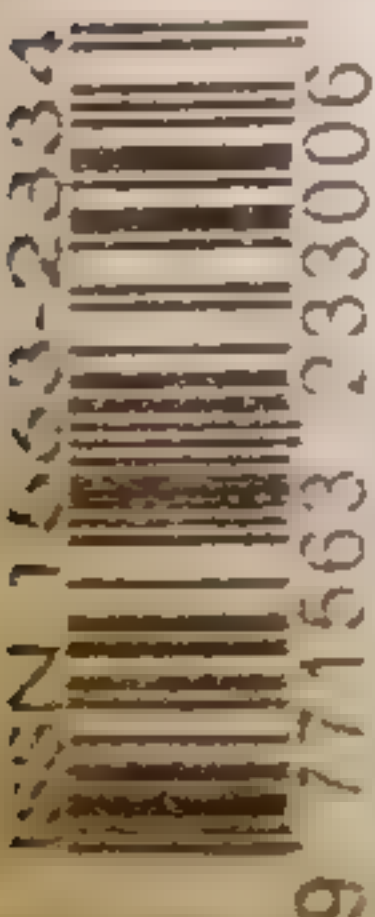




## ВСЕ НОМЕРА ТЕПЕРЬ В ПОДПИСКЕ

Как мы уже сообщали, с второго полугодия "Друга дома" перестанет выходить. Но есть все номера будут доступны, и подписчики будут получать все четыре газеты в месяц.

А подписка между тем начинается. Так что если вы хотите подписаться на почту, ищите в Общероссийском каталоге ГИЗ "Федеральная телекоммуникационная компания России" (он зеленого цвета) в I томе на странице 51 индекс - 34199 и оформляйте подписку. Теперь вы сможете получать все номера "Друга дома" без исключения. "Друг дома" вновь будет помогать вам своими советами, отвечать на ваши вопросы, поддерживать в трудную минуту, да просто отвлекать от тягостных серых будней.



решаем, на все номера без исключения "Друга дома" вновь будет помогать вам своими советами, отвечать на ваши вопросы, поддерживать в трудную минуту, да просто отвлекать от тягостных серых будней.

**"ДРУГА" НЕ ЗАБЫВАЙТЕ**  
Напоминаем, что "Друг дома" теперь выходит 4 раза в месяц. Следующий выпуск газеты - № 9 выйдет 8 мая. Он поступит как в розничную продажу, так и подписчикам.

церемония "переплавки" свечек. Дело в том, что каждый цех кроме обычных свечек имел "ставники" - конусообразные цветные свечи больших размеров. Вот эти-то свечи и заменялись на новые. Не боги горшки обжигают, тем более не они лепят и зажигают даже для них предназначенные свечи. Подмастерья покупали и измельчали воск, а мастера непосредственно изготавливали свечи.

Свечи делались не только из воска. Они могли быть сальные, стеариновые, спермацетовые. По способу изготовления свечи подразделялись на маканые, катаные, литые.

Изготовить свечу в домашних условиях просто. Для этого не требуется особых приспособлений и инструментов. Материал - парафин, смешанный со стеарином (стеарин придает свече мягкость, делает ее

менее хрупкой). Красители применяют жировые. Они отлично растворяются в парафине и дают ровные насыщенные тона. Разогретую свечную массу заливают в металлические гнезда формы, где заранее закреплен фитиль. Форму охлаждают водой, а после затвердения свечи можно вынимать. Для фигурной свечи форма, как правило, бывает разъемной. Иначе готовое изделие не извлечь. Иногда разноцветные свечи состоят из чередующихся поясков. Применяется метод шубирования - когда рельеф делают в виде отдельной пластины, а затем приклеивают его к телу свечи. Оригинал шубы лепят из пластилина. По образцу делают гипсовую форму, а потом металлическую. В форму заливают расплавленную свечную массу другого цвета, чем сама свеча. Остывшую пластину рельеф призраивают к болванке с помощью электрического утюга. Наподобие той, которой выжигают по дереву.

Если вы хотите изготовить гонкие свечи, для этого достаточно приклеивать фитили (их делают из хлопчатобумажных ниток) к свечной массе и опустить их в расплавленную массу. Затем поднять, дать остыть массе на фитилях и опять опустить, наращивая на фитили необходимую толщину. Можно ввести в фитили ароматические добавки. Совершенно прозрачные свечи можно получить следующим образом: 5 частей бесцветного желатина распускают в 20 частях воды, затем прибавляют 25 частей глицерина и нагревают смесь до тех пор, пока не получится прозрачный раствор.

Владимир СУПРУНЕНКО, этнограф.

появилось своего рода призовой фонд, который составляет 1500 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - десять читателей, которым достанутся призы по 150 рублей.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до 15 мая 2000 года. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии. Анкеты из каждого номера разыгрываются дважды.

По итогам второго розыгрыша анкет из "Друга дома" № 2а в счастливую десятку попали Антонина Валентиновна АНТИПИНА из пос. Пеледуй, Якутия, Дина Сергеевна БАЛАКИНА из Нижнего Новгорода, Илья Сергеевич БАРКАЛОВ из с. Быстрый Исток Алтайского края, Любовь Евгеньевна КУРАПИНА из г. Новочебоксарск, Чувашия, Анжелика Валентиновна МЕЛЕХОВА из Петропавловска-Камчатского, Светлана Викторовна МЕЛЬНИК из Кирова, Ирина Николаевна МИССАЛЬ из г. Ржев Тверской области, Игорь Валентинович ПОПОВ из



Ирина МИССАЛЬ



Любовь КУРАПИНА

г. Мичуринск Тамбовской области, Оксана Анатольевна САВЧЕНКО из х. Алявы Волгоградской области и Елена Михайловна ШАХНОВИЧ из г. Королев Московской области.

Поздравляем победителей!

"Друг дома" № 8а

Фамилия, имя, отчество

Домашний адрес

Хочу спросить у "Друга дома" о...

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 15.05.2000 г.





Специалисты по детской психологии считают этот вопрос очень важным для развития ребенка, который постепенно учится понимать, что деньги не падают с неба, их нужно зарабатывать, что нужно уважать труд родителей и не просить у них слишком много, что нужно стараться быть самостоятельным и обеспечивать себя самому, что нужно уметь экономить и правильно тратить.

Психологи рекомендуют познакомить ребенка с понятием денег уже в раннем возрасте и предлагают несколько простых концепций, доступных пониманию четырехлетних и пятилетних малышей.

**Вопрос 1.** Зачем нужны деньги? Важно объяснить, что при помощи денег можно приобретать самые разнообразные вещи и продукты, которые нельзя брать бесплатно или требовать даром только

## ДЕТИ И ДЕНЬГИ

Дети и деньги кажутся величинами несовместимыми. Однако многие психологи считают, что именно потому, что родители как можно дольше оберегают своих чад от денежных вопросов, малыши, вырастая, превращаются в людей, не умеющих правильно обращаться с деньгами и не понимающих их истинного назначения.

**Вопрос 2.** Какова стоимость денег? Помимо ознакомления с ценовой стоимостью различных купюр и монет, используемых в повседневной жизни, и пояснения, что ценность монет не зависит от их размера, важно объяснить ребенку, что можно приобрести на то или иное количество денег. На пять рублей, например, можно купить мороженое, но их не хватит на книгу или игрушку, а на двадцать рублей можно приобрести книгу, но никак не велосипед. Ребенка, не понимающего покупательной способности денег, ждет большое разочарование при первом же посещении магазина или кафе. В то же время необходимо объяснить малышу, что на

немедленно спускают все свои карманные деньги на пустяки, не будучи в состоянии отказать себе в удовольствии. Если ваш ребенок попадает во вторую категорию, вы должны научить его экономить и беречь деньги. Это навык, который не только облегчит ему дальнейшее существование, но однажды может оказаться жизненно важным и полезным. Объясните ребенку, что, вместо того чтобы купить пригоршню конфет, пакет чипсов или банку лимонада, он может отложить эти деньги и, когда их накопится достаточное количество, купить игру или книгу, которая будет радовать его очень долго. Не удивляйтесь, если малыш не сразу сообразит, что вы име-

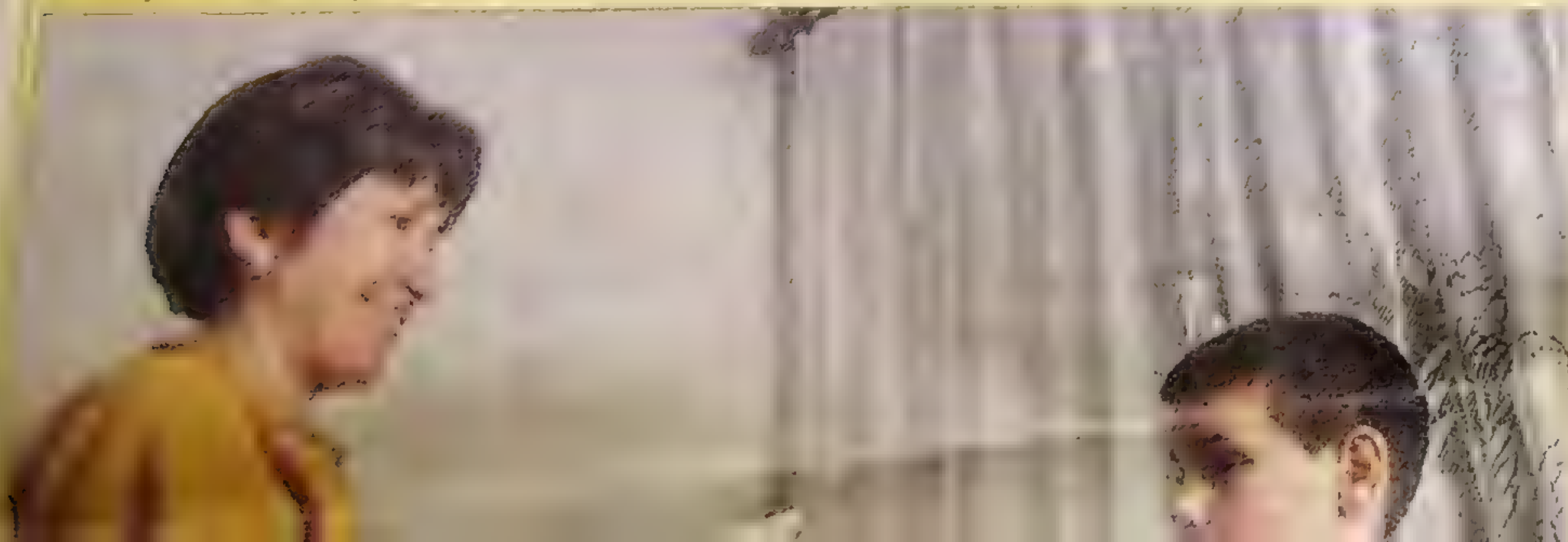
К сожалению, не все семьи живут долго и счастливо, как хотелось бы. Иногда развод - действительно единственный выход из трудной и запутанной ситуации, сложившейся в семье. И вот проходит какое-то время, и разведенная женщина вновь хочет создать семью, что в общем-то нормально. Но очень часто ее пугает одна-единственная мысль: как отнесется мой ребенок к тому, что в доме появится незнакомый, чужой мужчина? Найдут ли они общий язык, не будет ли моему ребенку из-за этого плохо? Если малыш совсем маленький - проблем возникает гораздо меньше, а вот если сын или дочь постарше или вступили в трудный подростковый возраст, то первоначальные конфликты в доме неминуемы.

## ТРЕТИЙ - ЛИШНИЙ?

- О такой женщине, как Лиза, я, наверное, мечтал всю свою жизнь, - рассказывает Анатолий. - Нежная, доверчивая, ласковая, заботливая и при этом необыкновенная красавица! В первом браке моей Лизе не повезло, ее бывший супруг оказался страшным эгоистом, к тому же человеком достаточно жестким, невнимательным, на мой взгляд, просто не способным любить женщину. Как она прожила с ним почти тринадцать лет - не знаю... После развода Лиза осталась одна с двенадцатилетним Ильей. Сначала я просто по-дружески приходил к ним в гости, понимая, что Лизе нужно время, чтобы прийти в себя. А потом признался в любви. К моей радости, она сразу приняла мое предложение руки и сердца. По поводу Ильи у меня не было никаких дурных предчувствий - мы прекрасно ладили. Но после нашей с Лизой свадьбы все переменялось. Первое время вроде все было, как и раньше, но Илья теперь стал отказы-

ем сделать так, чтобы наша совместная жизнь доставляла тебе не неприятности, а удовольствие. Скажи, чего бы ты хотел от меня, от моего мужа?" Ребенок будет говорить о своих претензиях и пожеланиях - внимательно выслушайте их. В случае с Лизой и Анатолием Илья говорил о том, что мать перестала заходить к нему в комнату по вечерам и болтать о прошедшем дне, что раньше она обо всем расспрашивала его, а теперь забывает это сделать. Ему не нравилась занятая по утрам отчи-  
мом ванна и то, что он должен держаться с ним вежливо и не спорить (как, оказывается, просила Илью перед началом семейной жизни мама), и многое другое. Потом подобным образом высказался Анатолий - рассказал, что ему не нравится в поведении и обращении с ним других членов семьи, а затем и Лиза.

- Странно, - вспоминает Лиза, - когда мы собрались за столом, чувствовалось необычайно сильное напряжение, казалось, вот-вот разразится







потому, что они тебе нравятся. Полезно добавить, что иногда люди предпочитают обмениваться товарами и услугами без использования денег, однако в последнее время подобные сделки совершаются редко. Минусы бартерной системы можно объяснить на примере игрушки: малыш может обменять ее на другую только в том случае, если его собственная игрушка нравится и нужна другому малышу, и тот не против отдать свое в обмен на чужое. В противном случае нет никакой возможности получить желаемую игрушку. Взрослые же решают такие проблемы при помощи денег, и именно для таких случаев деньги и предусмотрены.

деньги нельзя купить все на свете, что они нужны только для приобретения вещей и продуктов. Как и то, что иногда приходится делать выбор между несколькими товарами, поскольку количество денег ограничено. Малыш должен понимать, что деньги помогают жить, но не являются смыслом существования, и что иногда их тратят на то, что нужно, а не на то, что нравится.

**Вопрос 3.** Важность экономии. Некоторые дети уже рождаются на свет экономными и бережливыми, они могут месяцами терпеливо откладывать все, что дают им родители, не испытывая ни малейшей потребности тратить накопленное. Есть и такие малыши, которым нравится тратить, и они

ете в виду. В конце концов, даже многие взрослые пока не в полной мере осилили это простое правило.

**Вопрос 4.** Чего деньги не могут дать. Необходимо объяснять детям, что деньги не являются чем-то вроде волшебной палочки, могущей вополнить любое желание. Напротив, деньги не способны решить все проблемы или сделать человека счастливым, дать ему любовь или подарить друга. Они являются простым и даже примитивным инструментом, помогающим приобретать простые вещи, которые "можно потрогать", вроде еды или одежды. Объяснять это необходимо даже в тех случаях, если вы относитесь к той категории родителей, которые считают, что детям не обязательно знать о существовании денег. Ребенок должен понимать, что деньги зарабатывают трудом, и поэтому "трудовые" деньги нужно уважать, равно как и сам труд. Скажите также малышу, что при выборе друзей деньги не имеют никакого значения, они не делают человека лучше или хуже. Это самый главный и полезный урок о деньгах из всех, которые вы можете преподать своему ребенку.

**Людмила СТУПАКОВА,**  
психолог.

руки и сердца. По поводу Ильи у меня не было никаких дурных предчувствий - мы прекрасно ладили. Но после нашей с Лизой свадьбы все переменялось. Первое время вроде все было, как и раньше, но Илья теперь стал отказываться от совместных прогулок со мною и с матерью. Не захотел даже ехать отдохнуть на столь любимое им море. Он все чаще и чаще сидел один в своей комнате и не выходил даже к совместному ужину. Я пытался с ним поговорить, но он лишь насмешливо молчал в ответ. У меня появилось странное ощущение, что Илья как-то резко меня возненавидел, но я не понимал, за что... Потом вообще начались непонятные вещи - то пропадал мой одеколон из ванной, то куда-то делись часы, то исчезли деньги из кошелька. Если я спрашивал об этом у мальчика, то наткался лишь на его злобный, какой-то обвиняющий взгляд. А однажды я услышал, как он говорил кому-то по телефону: "Да, появился. Но не думаю, что он тут слишком задержится - максимум полгода, а потом опять все будет, как раньше, быстрее бы!" Я рассказал об этом Лизе, она попыталась успокоить меня - дескать, подожди, сын привыкнет, для него это новая, необычная ситуация, потерпи немного и постарайся найти с ним общий язык. Прошло несколько месяцев, наши отношения с Ильей стали еще хуже.

Ситуация, о которой рассказал Анатолий, к сожалению, достаточно распространенная. Практически все вновь созданные семьи в той или иной степени сталкиваются с подобным неприятием подростком нового члена семьи.

Существует ли возможность разрешения этого конфликта? Возможно ли наладить отношения в семье и как это сделать? Попробуйте однажды вечером собрать за столом всех членов семьи и предложите поговорить. Скажите своему сыну или дочери примерно так: "Да, я вышла замуж, и мой муж будет жить вместе с нами, это факт. А теперь давай попробу-

толий - рассказал, что ему не нравится в поведении и обращении с ним других членов семьи, а затем и Лиза.

- Странно, - вспоминает Лиза, - когда мы собрались за столом, чувствовалось невероятно сильное напряжение, казалось, вот-вот разразится гроза, я думала, что мы все просто передеремся! Но после того, как все искренне и честно высказали свои претензии друг к другу, мы вдруг почувствовали невероятное облегчение... Я предложила выпить чаю - и все единодушно согласились. А за чаем мы уже вместе стали думать - что все мы и каждый из нас в отдельности можем сделать, чтобы учесть интересы других, сделать так, чтобы было комфортно. И что удивительно, просидев часа три, все-таки пришли к единодушному мнению по всем вопросам. Оказалось, что это не так уж и сложно. Более того, мы решили, что будем устраивать такие "сходки" с искренними и правдивыми разговорами пару раз в месяц...

И действительно, как только члены семьи начинают не молчать и копить раздражение, а искренне говорить друг с другом - обстановка в семье нормализуется. Кстати, после всех разговоров все члены семьи могут договориться о соблюдении негласных правил, которые здорово помогут им в повседневной жизни. Вот эти правила.

Прежде чем осудить, обидеться или разозлиться на другого человека, постарайтесь встать на его место и понять его - почему он так поступает, что он чувствует, что он на самом деле хочет.

Старайтесь во всем и везде искать компромисс. Никогда не оскорбляйте, не кричите на других членов семьи, а если вы находитесь в том состоянии, что лучше к вам сейчас не подходить, - честно скажите об этом и перенесите все разговоры и выяснения отношений на другое время.

**Алла ПОВОЛЯЕВА,**  
психолог.



**Игровая газета для всей семьи**

**Призовой фонд  
месяца - 10000 рублей**

Подписавшись на "Фаворит", вы обязательно получите газету вовремя. А значит - у вас будет достаточно времени, чтобы ответить на призовые кроссворды, решить логические задачи или ребусы. В каждом номере также свежая информация из всех уголков мира: политика, история, светская хроника и тайная жизнь знаменитостей. Читайте и выигрывайте! Время работает на вас.

Наш подписной индекс - 40856 в Объединенном каталоге ИК РФ по телекоммуникациям "Подписка-2000"



Мой 8-летний сын почти совсем не играет с мальчишками, только с девочками: то он у них "командир", то "папа", то через резинку прыгают. Я волнуюсь - вдруг с ним что-то не в порядке? Он говорит, что с мальчишками ему неинтересно...

**Ольга Р.  
Ставрополь.**

Оснований для беспокойства, на мой взгляд, пока нет, - считает ведущий эксперт Центра психологических исследований "Гименей плюс" **Марина ЭСТЕР**. - Тем более что, как вы пишете, ребенок в играх с девочками берет на себя мужские роли. Вообще присмотритесь к его ролевому поведению: обычно в 7-8 лет дети очень четко осознают свою половую принадлежность и ведут себя соответственно. Так что если сын считает себя мальчиком, играет в машинки, в солдатиков, носит подобающую его полу одежду - все в порядке, и пусть дружит, с кем хочет. Подозревать ребенка в латентном (скрытом) гомосексуализме или трансвестизме стоит лишь в том случае, если он усиленно, как говорится, "мажет под девочку": проявляет интерес к маминым побрякушкам, косметике, пытается завязать бантик, заявляет, что хочет быть тетей.

Другой вопрос, почему, как вы пишете, большую часть времени ребенок играет с девочками? Тут возможны несколько причин. Наиболее вероятная - он тихий, интровертный мальчик, которому интересны всякие футбольные игры, который предпочитает спокойное общение "бою за лидерство", постоянно ведущемуся в мальчишеской

компаний. Такого ребенка мальчишки-сверстники часто "прессуют", в играх ставят на вторые роли, смеются над ним, если он в чем-то или уступает, а то и поколачивают. К тому же мальчишки чаще играют ради результата, ради победы, а для девочек важнее сам процесс, игра ради игры. Вот он и на-шел себе комфортную соци-альную нишу. девочки не де-рутся, не спорят, не отнимают игрушки, а если и возникает физический конфликт, так мальчик оказывается сильнее. Также возможно, что в нем сильно стремление к лидер-

ству, которое он в силу тех или иных причин не может реализовать в компании мальчишесверстников. Классический пример - рано научившийся читать и полюбивший книги ребенок с развитым воображением с трудом находит общий язык со сверстниками, читающими только букварь и только по принуждению - просто потому, что ему не о чем с ними говорить, они не понимают тех игр, которые он им предлагает. А девочки обычно более разговорчивы, у них в этом возрасте сильнее развита фантазия. "Книжному" ре-

бенку с ними интереснее - есть о чем поговорить, а они с охотой принимают его лидерство.

А может быть - уж не знаю, порадует вас это или огорчит - у вас растет будущий Казанова. Тот, как известно, тоже с детства предпочитал женское общество. Сексуальность проявляется у детей достаточно рано (Фрейд считал, что уже в младенчестве ребенок может испытывать оргазмоподобные ощущения) и, возможно, общение с девочками доставляет ребенку своеобразное эротическое удовольствие.

ческое удовольствие. И когда лет через пять-шесть его сверстники будут, мучительно потея и краснея, думать, под каким предлогом позвать одноклассницу гулять, у вашего сына, привыкшего находить с девочками общий язык, таких проблем не возникнет. Скорее, наоборот: девочки быстро оценят раскованность, вежливость, хорошо подвешенный язык.

Так что особо переживать не стоит. Более того, не стоит и заострять внимание ребенка на проблеме, с кем дружить: настойчиво заставляя его бросить девчачью компанию, вы можете неосознанно "нажать не на ту кнопку", закрепив в его подсознании стереотип "с мальчишками плохо, с девочками хорошо". А отсюда действительно рукой подать до трансвестизма. Единственное, что вам стоит делать, - это тихонечко поощрять сугубо мужские занятия: пусть что-нибудь мастерит, играет "в войну", смотрит мультики с главным персонажем - мужчиной, и если уж не хочет общаться с мальчишками, пусть побольше времени проводит с отцом, дедом. Кстати, очень часто мальчишки, выросшие в семье, где, если можно так выразиться, превалирует женское население - отец плюс мать - тетя - бабушка - няня - соседка и так далее, - гораздо легче и охотнее контактируют с представителями противоположного пола.

Записал  
Алексей ТУМАНОВ.



Во французской книге "Женщина в период месячных очищений", изданной более 100 лет назад, автор задает себе вопрос: "Почему мы не должны доверять женщине решение важных государственных вопросов?" - и тут же отвечает: "Разве можно довериться существу, которое каждый месяц в течение 2 недель под влиянием внутренних изменений сползает с ума..."

Большинство женщин сразу поймет, что речь идет о предменструальном синдроме (ПМС), который доставляет большие или меньшие неприятности женщинам и девушкам, рожавшим и бездетным, молодым и пожилым. Многие женщины менструация оповещает о своем приближении незначительными тянущими болями в низу живота, "раздутостью" желудка, но лишь у некоторых ощущения достигают такой силы, что женщина вынуждена принимать болеутоляющие и проводить в постели 2-3 дня. Кроме того, ПМС нередко проявляется отечностью, выделением молозива, нарушением сердечного ритма, плохим аппетитом или, наоборот, необычайной тягой к еде и т.д. На этом фоне вполне естественно проявляются плохое настроение, раздражительность, плаксивость и другие психологические нарушения. И лишь у отдельных женщин ПМС приводит к периодическим депрессиям, а при наличии психического расстройства - к его обострению.

Нередко ПМС проявляет себя в области интимных отношений и переживаний. У многих женщин вообще отмечаются колебания полового влечения в зависимости от фазы цикла - у одних желание сильнее в начале, у других в середине, а у третьих во второй половине. Есть женщины, которые особенно желают близости именно в дни

менструаций, причем у многих из них половой акт снимает неприятные ощущения физического напряжения (правда, для некоторых возбуждение во время месячных относится к варианту невротического ожидания и не имеет отношения к самому ПМС). Но чаще всего ПМС приводит к резкому ослаблению сексуальности начиная примерно за 5-7 дней до начала менструации.

Однако некоторые женщины именно в последние дни цикла испытывают сильное, навязчивое желание близости, настаивают на многократных сношениях, изматывая супруга, но так и не получая желанной разрядки. Это состояние не патология, но и нормой его назвать можно лишь с большой натяжкой, хотя бы по чисто человеческим мотивам - обостряется семейная атмосфера, напряженные отношения между супругами балансируют на грани поступков, о которых действительно потом приходится жалеть. Еще больше от ПМС с сексуальным компонентом страдают одинокие женщины, для которых близость менее доступна, которые порой совершают неверный шаг в стремлении избавиться от постоянного возбуждения, воспринимаемого не как обычное желание, а как некий навязчивый внутренний зуд.

Иногда повышение влечения, как часть ПМС, идет женщине даже на пользу. Не испытывая оргазм с самого начала половой жизни, она в этот

период вначале начинает видеть сексуальные сны, а со временем и испытывать долгожданные переживания при сношении. Можно сказать, что чрезмерное напряжение влечения, создающееся в рамках ПМС, приводит в конце концов к завершению сексуального созревания женщины.

Но не стоит делать ставку на ПМС при первичном отсутствии оргазма - отрицательные проявления синдрома, как правило, перевешивают возможную пользу.

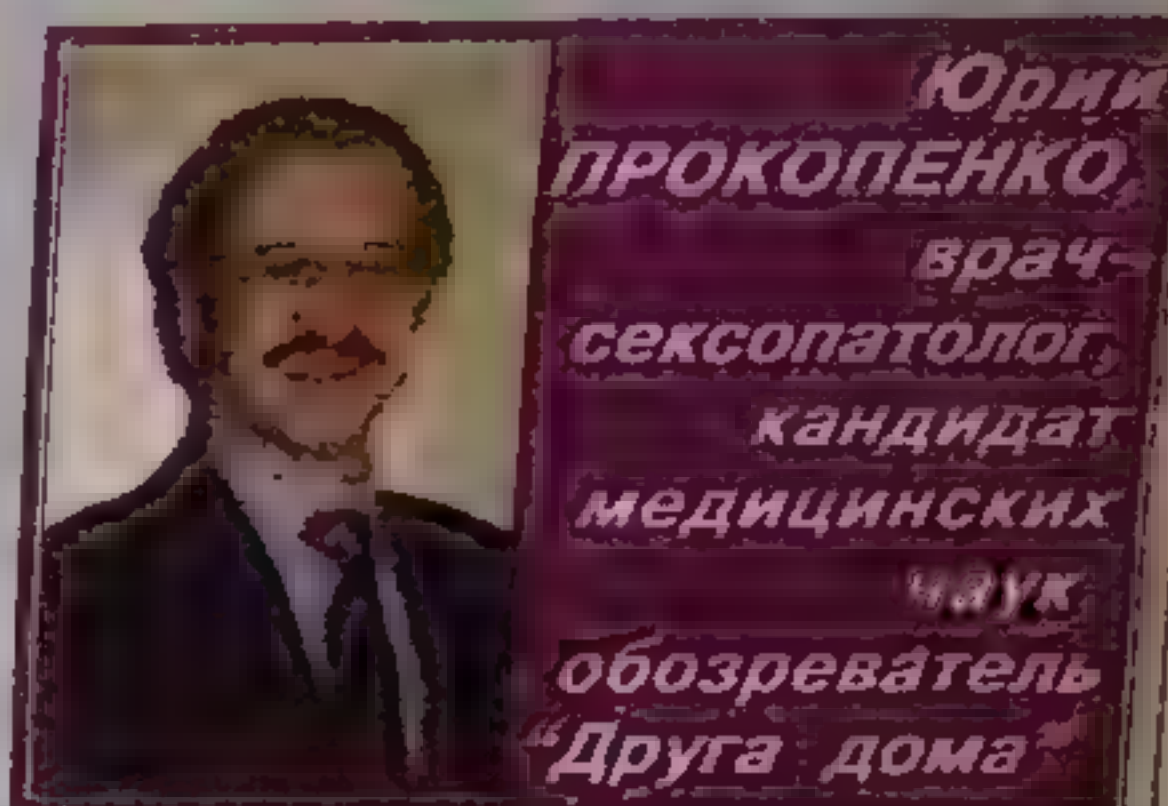
Происхождение ПМС так до конца и неясно. Считается, что к неприятным ощущениям приводят гормональные расстройства, которые, как правило, не достигают степени заболевания, но склоняются к границам нормы. Кроме того, очень важны нарушения работы вегетативной нервной системы, координирующей взаимодействие внутренних органов. Например, тянущие и даже резкие боли в низу живота накануне менструации связаны с тем, что шейка матки не пропускает ту кровь и остатки слизи, которые должны выходить наружу. То есть менструация уже началась, а шейка матки еще не отреагировала на это. Матка как бы растягивает сама себя, что и вызывает неприятные ощущения. Обычно после таких болей в первые дни менструации кровь темная, со сгустками. Отечность ног и лица вызывается повышенным содержанием женских половых гормонов, которые несколько тормозят работу почек.

Лечение при ПМС направлено, охватывает различные стороны развития расстройства. Общая терапия про-

водится независимо от периода цикла и направлена на нормализацию гормонального обмена. Но для коррекции внешних проявлений ПМС женщина незадолго до дня обычного проявления расстройства может принимать определенные средства. Но-шпа, баралгин и другие спазмолитики позволяют шейке матки раскрыться вовремя, что уменьшает и даже полностью снимает болезненность. Беллоид или белламинал нормализуют работу вегетативной нервной системы, не позволяя развиваться расстройствам сердечно-сосудистой, пищеварительной, мочевой систем. Простейшие успокоительные средства (от пустырника до димедрола) нормализуют работу центральной нервной системы. Нередко применяют препарат пироксан, который одновременно нормализует вегетативную деятельность и немного снимает общую напряженность.

Зная обычные проявления ПМС у себя и дни, когда обычно развивается расстройство, женщина сама может подобрать себе препараты, начиная прием лекарств за 2-3 дня до возникновения синдрома. И конечно, вполне можно изменить содержание курса лечения в зависимости от того, как протекает ПМС в данном цикле.

Кроме приема лекарств очень полезно регулировать сон и отдых, проводить домашнюю физиотерапию для нормализации внутренних процессов организма. За 7-10 дней до начала менструации желательно ограничить потребление кофе и крепкого чая, а также жидкости вообще (но не менее 1,5 литра жидко-



сти в день!), спать в прохладной комнате, принимать утром и вечером контрастный душ, совершать прогулки на свежем воздухе. Наконец, бережное отношение к женщине со стороны домашних в этот период также позволит избежать накала страстей и конфликтов.

Главное - знать, что ухудшение состояния и настроения перед менструацией - не каприз женщины, а индивидуальная особенность, приносящая боль и переживания и ей, и окружающим. В результате лечения предменструальный синдром почти всегда можно свести к минимуму или ликвидировать вообще. Надо только понимать, что лежит в его основе, предпринимать домашние меры по его предупреждению и лечению, а в случае их неудачи обратиться к врачу.







## БОЛИТ ГОЛОВА...

на пять - выдох, еще на три - пауза. Посмотрите направо, потом налево, сильно (но не резко!) поворачивая голову в разные стороны. Продолжайте ходьбу и дыхательные упражнения, и скоро вы забудете о головной боли.

Другое средство от этого недуга - свежая лимонная корка диаметром два сантиметра. Очистите ее от белых волокон, приложите к виску влажной стороной. Через некоторое время под лимонной коркой появится покраснение, а заодно зуд и жжение. А вскоре пройдет боль.

Людмила ОСОКИНА.

## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

*Какие отечественные витаминно-минеральные комплексы могут заменить очень дорогие импортные?*

**Алла БРУТАН.**  
Кемерово.

твые препараты лучше, можно отнести на счет чрезвычайно навязчивой рекламы.

А лучше чем глотать всякие таблетки, сходите на рынок и купите фруктов. Конечно, это подороже, чем поливитамин, но гораздо полезнее. Опять же - за ту цену, которую вас призывают выложить за упаковку американских или французских витаминов вы сможете купить несколько килограммов яблок.

Михаил СЕМЕНОВ, врач.

Прежде всего постарайтесь избежать стрессов и упорядочить режим питания, ибо гипертония часто вызывается причинами

*Как народными средствами снизить давление у пожилых людей?*

**Светлана МИРОНЕНКО.**  
Петропавловск-

## ДЛЯ ЗЕНИЦЫ ОКА

Древние восточные врачи, желая узнать, каково состояние здоровья их пациента, в первую очередь обращали внимание на его глаза. Ведь глаза отражают физическое и духовное состояние человека. Умелый грим может усилить их блеск и красоту, но он будет бесполезен, если глаза мутные и воспаленные.

- Очень важно сохранить глаза молодыми, - советует косметолог салона "Сад Эпикура" Валентина СЕМЕНОВА. - Два небольших совета - промывайте их почаще свежей водой и делайте гимнастику для зеницы ока. Вот несложные упражнения, целительные для глаз.

Посмотрите прямо вперед. Не поворачивая головы, переведите взгляд направо и сохраните такое положение, считая про себя до трех. Поступайте таким же образом, переводя взгляд вниз, налево и вверх. Но не забывайте, что голову поворачивать нельзя. Отдохнув немного, сделайте те же движения в обратном направлении - налево, вниз, вверх. Упражнение надо выполнять хотя бы раз в день.

Встаньте на расстоянии двух метров от

какого-либо выбранного вами в комнате предмета. Глядя прямо на него, считайте до пяти, затем закройте глаза и постарайтесь мысленно представить себе этот предмет, снова считая до пяти. Откройте глаза. Упражнение следует проделывать по меньшей мере три раза.

Откройте широко глаза, а затем закройте их ладонями так, чтобы ниоткуда не проникал свет. Дышите медленно и спокойно. Сохраняя такое положение - широко открыв глаза, но в то же время в полной темноте, думайте о лучшем моменте в вашей жизни. Через две-три минуты уберите руки. Проделывайте это упражнение ежедневно, и ваши глаза не потеряют своей молодости.

Людмила АЛЕКСАНДРОВА.

## СОК ИЗ МОРКОВКИ

Следует помнить, что морковный сок снабжает организм провитами-

Для приостановления быстро прогрессирующей близорукости полезно пить отвар крапивы. Возьмите 5 столовых ложек измельченных листьев молодой крапивы, залейте стаканом воды и варите 3-5 минут. Процедите и пейте по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.



ских витаминов вы сможете купить несколько килограммов яблок.

**Михаил СЕМЕНОВ, врач.**

Прежде всего постарайтесь не волноваться, избегать стрессов и упорядочить режим питания, ибо гипертония часто вызывается причинами невротического характера. Пейте соки, морсы, отвары, особенно те, что содержат витамин С: лимонный, клюквенный. Понижают давление также компоты из черноплодной рябины, отвар цветов боярышника, тысячелистника, гусиной лапки (лапчатки гусиной), мелиссы. Однако если врач поставил вам диагноз "гипертония", лучше не лечиться самостоятельно. Гипертония - очень серьезное заболевание, а средства от давления - не газовый краник: повернул - и стало поменьше. Гипертония может быть вызвана множеством причин, и лучше, если лечение назначит врач на основе полного обследования организма больного. Что необходимо при давлении - так это ограничивать физические нагрузки и отказаться от алкоголя, курения, крепкого чая и кофе.

*Можно ли в домашних условиях вылечить дисбактериоз у годовалого ребенка?*

**Гульнара ГАЙНУТДИНОВА.**  
г. Димитровград Ульяновской области.

В принципе можно - госпитализация при дисбактериозе не обязательна. Можно давать бифидум бактерин или недавно появившийся препарат, помимо бифидума включающий в себя лактобактерин и некоторые другие препараты. Порой помогает специальный "би-фи кефир". Однако лучше, если методику лечения и препараты назначит врач, ибо никакого универсального средства для лечения данного заболевания не существует. Тем более что лечение должно вестись комплексно, препаратами разного типа.

**Андрей САСИН, врач.**

*Какие лучше смеси давать ребенку-"искусственнику"?*

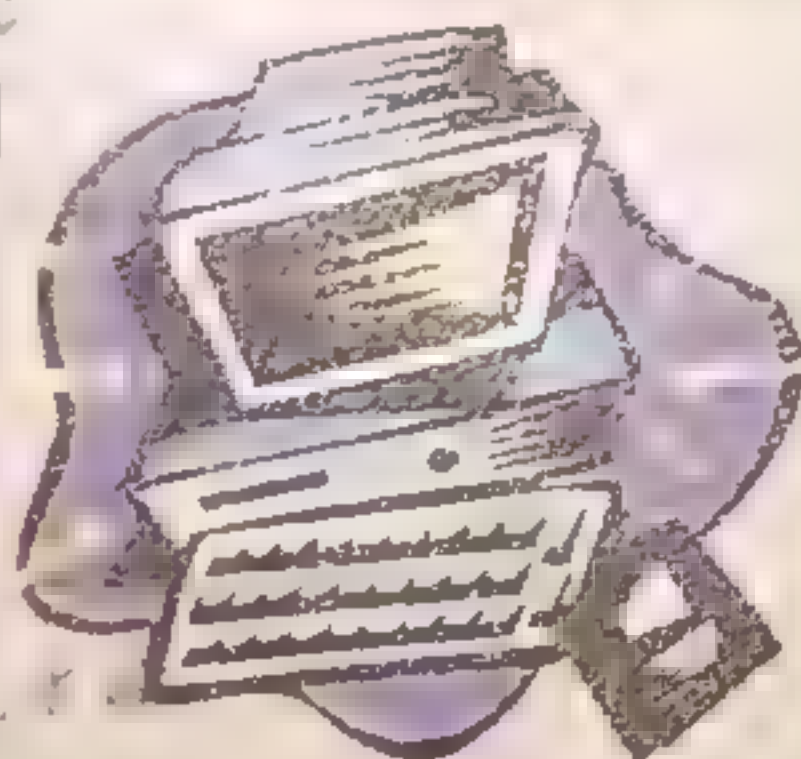
**Любовь КОРОБКОВА.**  
г. Кизляр, Дагестан.

конкретной рекомендации - какая лучше, какая хуже. Смесь для кормления надо подбирать индивидуально, методом проб и ошибок: одна может вызывать запоры, другая - аллергическую реакцию, третью малыш просто откажется есть. При этом совершенно не обязательно, что та смесь, которую с аппетитом уплетает соседский малыш, придется по вкусу вашему.

Смесей, заменяющих грудное молоко, в настоящее время очень много - на прилавках можно встретить более 30 наименований. Но, к сожалению, ни один врач не может дать

**Надежда НОСОВА,**  
педиатр.

Подключение  
к ИНТЕРНЕТ  
138-08-20  
Реклама



unico

ном направлении. Встаньте на расстоянии двух метров от

## СОК ИЗ МОРКОВКИ

**Следует помнить, что морковный сок снабжает организм провитамином А. Точнее - он поставщик бета-каротина, который печень перерабатывает частично в витамин А.**



Оба эти компонента предотвращают окисление холестерина в крови, предупреждая склеротические явления. Они также уничтожают либо хотя бы сокращают содержание в организме свободных радикалов, которые очень вредны, так как ускоряют старение и вызывают онкологические заболевания.

Действие витамина А усиливается содержащимся в морковном соке витамином С, который повышает сопротивляемость организма к инфекциям, смягчает ход простудных заболеваний и ускоряет выздоровление.

Не забывайте, что морковный сок содержит витамин К, витамины группы В, а также множество микроэлементов: калий, кальций, железо, фосфор, натрий, магний, медь, молибден, серу и другие.

Словом, морковный сок является своеобразным бальзамом здоровья и красоты для детей, молодежи и людей преклонного возраста. Причем самым полезным является свежий сок, который вы можете приготовить сами в домашних условиях. Если же у вас не хватает времени на возню с соковыжималкой, приобретайте магазинный. Он хоть и похуже (так как консервированный), но ненамного, пишет польский журнал "На здоровье".

**Владимир ГУРЬЕВ.**

ряют своей молодости. Людмила АЛЕКСАНДРОВА.

Для приостановления быстро прогрессирующей близорукости полезно пить отвар крапивы. Возьмите 5 столовых ложек измельченных листьев молодой крапивы, залейте стаканом воды и варите 3-5 минут. Процедите и пейте по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Крапиву лучше собирать весной. За один сезон такого лечения зрение значительно улучшается.

При ухудшении зрения в результате какого-нибудь нервного срыва помогает такое средство. Сварите вкрутую куриное яйцо. Остудите, аккуратно разрежьте его пополам и полусферу белка наложите на больной глаз на несколько минут так, чтобы белок плотно прилегал к коже вокруг глаза, но не касался его самого.

## НЕ СПЕШИТЕ СТАТЬ ОЧКАРИКОМ!

При слабой близорукости (1-2 единицы), смешайте в равных весовых частях сухие измельченные листья василька и траву очанки. Две столовые ложки смеси залейте 0,5 л воды, доведите до кипения и варите на слабом огне 5 минут. Охладите, процедите. Пейте по трети стакана три раза в день до еды.

Возьмите 200 г листьев алоэ, удалите колючки и измельчите. Добавьте по 50 г сухих цветков василька и травы очанки, 600 г меда, залейте 0,6 л сухого красного вина. Варите в закрытой посуде на водяной бане примерно час. Охладите, процедите. Принимайте по столовой ложке три раза в день за полчаса до еды. Зрение улучшится.

Еще один совет для близоруких. Возьмите по чайной ложке сухих измельченных головок красного клевера, цветков ромашки и лепестков розы. Залейте 50 мл крутого кипятка, процедите и делайте теплые компрессы на веки глаз как можно чаще. Компресс держите по 15 минут.

На здоровые, но утомленные глаза полезно класть компрессы из крепкого чая, слабого настоя аптечной ромашки или полыни.

Если глаза почему-то очень воспалились, в них появилась не только краснота, но и жжение, то полезно прикладывать к глазам завернутый в тряпочку натертый картофель, яблоки или свежие огурцы.

При гноящихся глазах можно делать примочки из отвара ягод шиповника. Одну столовую ложку ягод залейте стаканом кипятка и варите на слабом огне минут 5. Дайте настояться 30 минут, укрыв кастрюлю одеялом, процедите и делайте примочки. Впрочем, этот отвар можно и пить по полстакана 2-3 раза в день до еды.

**Алия БАКИРОВА, г. Учалы, Башкирия.**



У меня есть маленькая дочь Алина. Так уж случилось, что она часто болеет. Конечно, это очень неприятно и для мамы - ведь нужно уговорить малыша принять лекарство, полежать с компрессом, и уж, конечно, для самого ребенка - ему больно, и каприз. Поэтому я стараюсь, чтобы лечение было не только полезным, но и вкусным. За два с половиной года у меня собралось немало рецептов, их я обязательно применяла. Вот и хотела бы поделиться некоторыми рецептами вкусных лекарств.

## ВКУСНЫЕ ЛЕКАРСТВА

При кашле и бронхите возьмите 100 г изюма без косточек, залейте стаканом крутого кипятка и настаивайте 45 минут. Процедите и давайте ребенку 3-4 раза в день по полстакана.

Изюм размочите в кипяченой воде и давайте его ребенку на ночь вместе с молоком. Очень помогает при начинающемся кашле.

При простуде, сухом кашле: 5-6 инжирин запарьте в стакане молока, затем разотрите и давайте ребенку теплую массу по полстакана 2-4 раза в день.

При сухом кашле очень полезно готовить печеные яблоки.

Если ребенка лихорадит, предложите ему отвар из сушеных груш. Чем сильнее запах груш, тем отвар целебней.

При эпидемии гриппа полезно есть лимонное масло. Готовить его нужно в небольших количествах. Один лимон положите на минуту в горячую воду, пропустите через мясорубку вместе с цедрой, смешайте со 100 г сливочного масла и добавьте 1-2 столовые ложки лимонного сока.

При хроническом кашле помогает такое средство. Натрите лимон в течение 10 ми-

чайную ложку перед сном и еще одну - ночью.

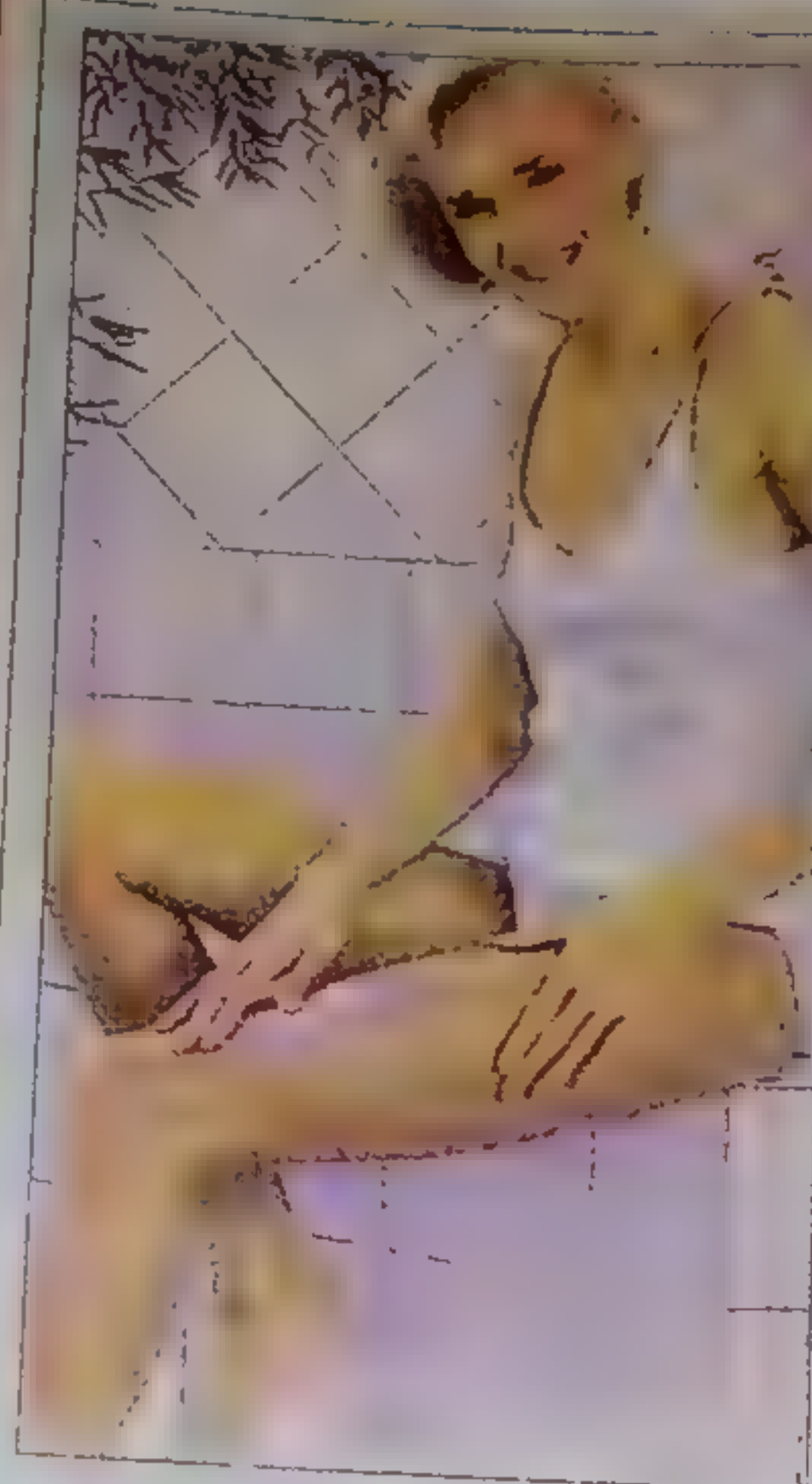
По мере ослабления кашля сокращайте число приемов. Хранить смесь нужно не в холодильнике, а в прохладном месте, перед употреблением взбалтывайте.

Классические потогонные и жаропонижающие средства - отвар из сушеной малины или ежевики. Малину и ежевику можно комбинировать с липовым цветом, мать-и-мачехой в равных долях (на стакан кипятка две чайные ложки смеси).

Очень хорошее жаропонижающее средство можно приготовить из сушеной черной смородины. 20 ягод залейте стаканом кипятка и парьте на медленном огне 30 минут, затем остудите и давайте ребенку по столовой ложке три раза в день. Это же средство помогает и при расстройствах желудка.

Готовить отвары из смородины нужно в эмалированной посуде и перемешивать деревянной ложкой.

А вот как можно приготовить легкое слабительное: вскипятите стакан воды, добавьте стакан молока, нагрейте на медленном огне минуты 3-4. Затем добавьте тертое яблоко и чайную ложку меда. Получается вкусно и эффек-



Косметические процедуры делайте чисто вымытыми руками. Очищайте кожу вокруг глаз только натуральной ватой, смоченной в специальной жидкости для снятия макияжа с глаз. Затем круговыми движениями нанесите на кожу мягкое очищающее молочко. Остатки вытрите сухой мягкой тканью типа фланели, но ни в коем случае не махровым полотенцем.

Грязную кожу прекрасно очистит паровая ванна. Держите лицо на расстоянии 25 см над емкостью с горячей водой, предварительно накрыв голову толстым полотенцем. Пар должен воздействовать на сухую кожу не меньше пяти минут, а на жирную - не менее десяти.

Ополосните лицо и нанесите на него маску, исключая область глаз и рта. Аккуратно нанесите специальный крем на кожу вокруг глаз.

Освежите кожу безалкогольным тоником. Пока кожа еще влажная, наносите на лицо и шею увлажняющее средство.

**Не следует:**

- Делать косметические

## ПРЕКРАСНАЯ КОЖА, МОЛОДОЕ ЛИЦО

Конечно, мало что может сравниться по эффективности с посещением косметических салонов, однако и домашние рецепты красоты стоят того, чтобы их попробовать. Вот что, по мнению косметологов, нужно и не нужно делать для достижения максимальных результатов.

кожа до этого подверглась глубокому очищению.

### ИДЕАЛЬНЫЕ БРОВИ

Одного визита к косметологу, который быстро придаст идеальную форму вашим бровям, достаточно для того, чтобы в последующем вы могли поддерживать ее в домашних условиях. Вот что нужно делать, чтобы добиться профессиональных результатов.

Распрямите закрученные волоски при помощи щеточки и небольшого количества геля для волос или бесцветной туши.

Если процедура выщипывания кажется вам болезненной, вы можете понизить чувствительность кожи, помассировав ее куском льда или анестезирующим средством для полости рта. Легкое натягивание кожи также поможет снизить дискомфорт.

Избегайте избыточного выщипывания, руководствуйтесь естественными линией и формой бровей. Начало брови должно находиться на одной прямой с внутренним уголком глаза. При помощи острых щипцов с плоскими концами удалите заметные волоски над переносицей и на верхней

Перед эпиляцией примите прохладный душ, который поможет слегка замедлить кровообращение, и протрите соответствующие участки кожи медицинским спиртом, чтобы удалить природные масла и жиры. Затем присыпьте кожу тальком, чтобы воск легко и быстро снимался.

Пользуйтесь горячим воском, он клеится гораздо лучше пропитанных воском по-



лосок. Нагрейте воск до консистенции жидкого меда, чтобы масса была теплой, но не горячей.

Начните с передней части ноги, нанося воск тонким ровным слоем по направлению роста волос. Покройте воском участок кожи шириной примерно в пять сантиметров, длиной - до половины икры.

Прижмите кусок ткани к



Ополосните лицо и нанесите на него маску. Избегайте области глаз и рта. Аккуратно нанесите спонжиком крем на кожу вокруг глаз.

Ополосните лицо и нанесите на него маску. Избегайте области глаз и рта. Аккуратно нанесите спонжиком крем на кожу вокруг глаз.

Затем добавьте тертое яблоко и чайную ложку меда. Получается вкусно и эффективно.

Конечно, все предложенные мною средства - не радикальные лекарства, а только лишь сопутствующие, но очень необходимые, полезные и витаминные. Естественно, увлекаться только народными средствами нельзя, в ряде случаев таблетки необходимы.

Ирина КЛАУС. Омск.

## АНГЛИЙСКИЕ ПАЦИЕНТКИ

Попробуйте сделать эти быстрые и простые маски для лица по рецептам ведущих английских специалистов по эстетической косметологии, и вы увидите, насколько благоприятное действие они оказывают на кожу...

**Рецепт для жирной кожи:** столовая ложка дрожжей, столовая ложка пищевой соды, чайная ложка воды. Смешайте все ингредиенты и нанесите на хорошо очищенную кожу лица, в направлении ото лба к шее. Оставьте маску на пятнадцать минут - она не засохнет и не затвердеет. Дрожжи очистят и укрепят поры, а пищевая сода отбелит кожу и устранил все пятна, покраснения и потемнения. Ополосните лицо теплой водой, нанесите на кожу немного обезжиренного увлажняющего геля или крема.

**Рецепт для сухой кожи:** 2 столовые ложки меда, 100 г неслизкого йогурта, чайная ложка мякоти грейпфрута, немного холодной крепкой чайной заварки.

Смешайте первые три ингредиента и нанесите их на предварительно очищенную кожу лица и шеи. Оставьте маску на пятнадцать минут. Мед действует подобно глицериновой губке, вытягивая из

пор всю грязь, включая черные точки, и делает кожу более яркой и светлой, в то время как йогурт увлажняет и смягчает ее. Мякоть грейпфрута является отличным энергетиком, она делает кожу более упругой и эластичной. Ополосните лицо заваркой, смывая маску, а затем нанесите на кожу привычный для вас дневной крем.

**Рецепт для чувствительной, раздраженной кожи:** чайная ложка пюре из зеленого горошка, чайная ложка густой сметаны, 2 чайные ложки соленой воды, щепотка соли.

Смешайте все ингредиенты и равномерно распределите полученную густую массу по предварительно очищенному лицу. Оставьте на десять минут, пока зеленое пюре глубоко очищает кожу, а сметана нормализует уровень кожного фермента pH. Ополосните лицо прохладной водой.

Инна ПОЛЕЕВА, косметолог.

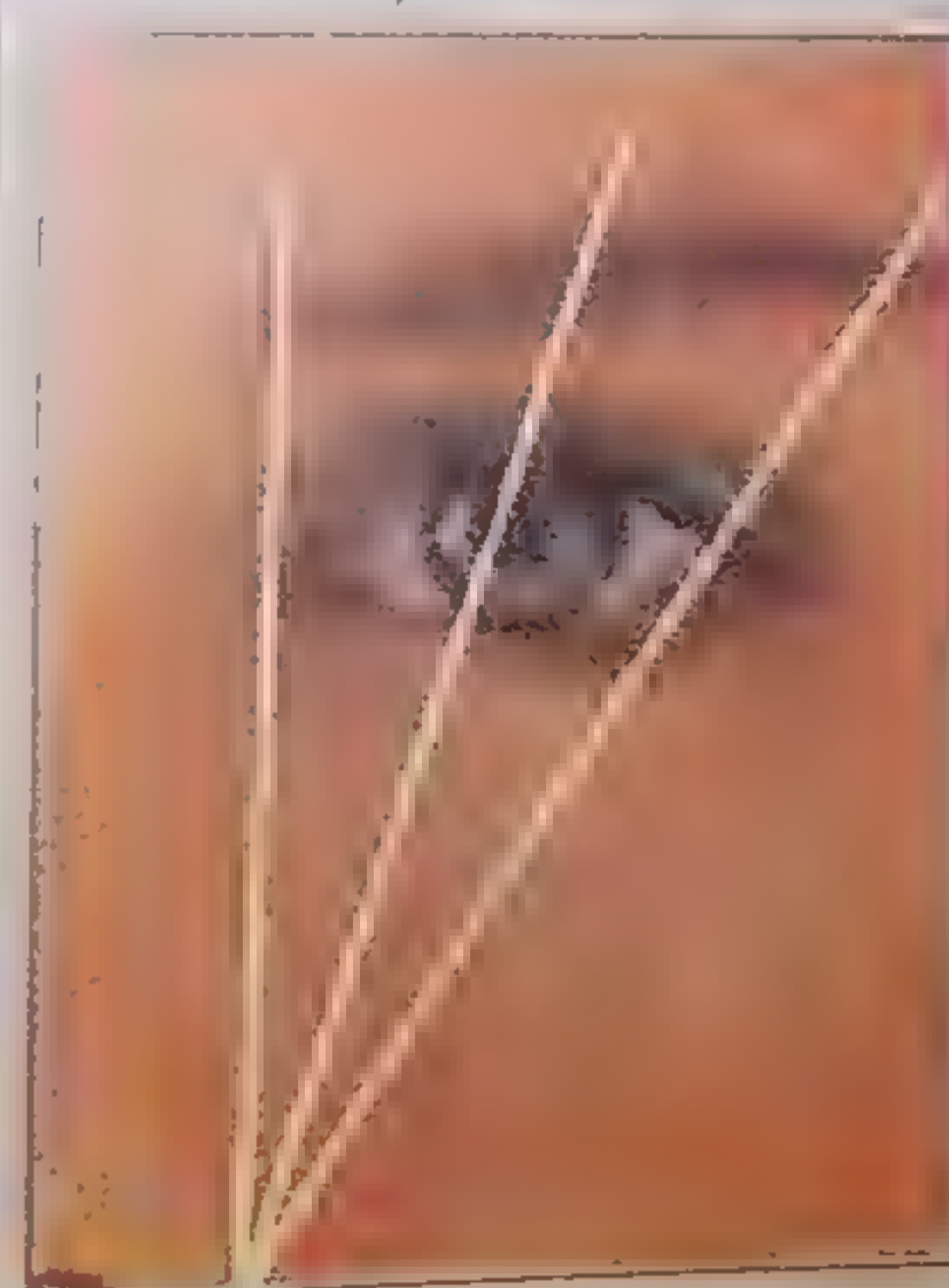
Ополосните лицо и нанесите на него маску. Избегайте области глаз и рта. Аккуратно нанесите спонжиком крем на кожу вокруг глаз.



процедуры, если у вас диатез, угри или кожные высыпания. Нанесение кремов, лосьонов и других средств может лишь усугубить кожные проблемы.

- Выдавливать прыщи и черные точки. Это может привести к образованию шрамов и возникновению подкожной инфекции.

- Пользоваться пилинговыми средствами или скрабами для удаления омертвевших клеток после того, как ваше лицо подвергалось солнечному воздействию, а также в тех случаях, если вы страдаете от расширения сосудов, разрывов капилляров или если ваша



Ополосните лицо и нанесите на него маску. Избегайте области глаз и рта. Аккуратно нанесите спонжиком крем на кожу вокруг глаз.



части век под бровями. Придайте бровям аккуратную форму, принимая во внимание, что наивысшая часть изгиба брови должна находиться приблизительно на одной линии с серединой глаза.

И наконец, протрите брови и верхнюю часть век кусочком ваты, смоченной в масле чайного дерева. Это масло оказывает одновременно успокаивающее и дезинфицирующее действие.

**Не следует:**

- Выщипывать волосы над бровями. Это лучше оставить профессионалу.

- Удалять слишком много волос с узкого края бровей. Они должны выходить за пределы внешнего уголка глаз и плавно опускаться вниз.

- Выщипывать, не обращая внимания на то, откуда растут волоски. В противном случае в центре бровей могут образоваться плеши, которые очень некрасиво смотрятся.

**УСПЕШНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ**

Считается, что домашняя восковая эпиляция - занятие не для слабонервных. Однако существует несколько способов сделать эту процедуру менее болезненной.

Начните с передней части ноги, нанося воск тонким ровным слоем по направлению роста волос. Покройте воском участок кожи шириной примерно в пять сантиметров, длиной - до половины ноги.

Прижмите кусок ткани к только что нанесенному воску, аккуратно расправив его руками сверху вниз.

Крепко возьмитесь за край ткани. Сорвите одним резким быстрым движением по направлению против роста волос, придерживая руку по возможности низко. Оттягивание кожи в противоположном направлении облегчает удаление волос.

Сразу же прижмите ладонь к месту, откуда были удалены волосы, это снизит жжение и пощипывание.

Нанесите на кожу мягкий лосьон для тела и сотрите остатки воска.

Закончив восковую эпиляцию, увлажните кожу неароматизированным лосьоном.

**Не следует:**

- Удалять при помощи воска волоски, длина которых не достигает пяти миллиметров. Это просто не работает.

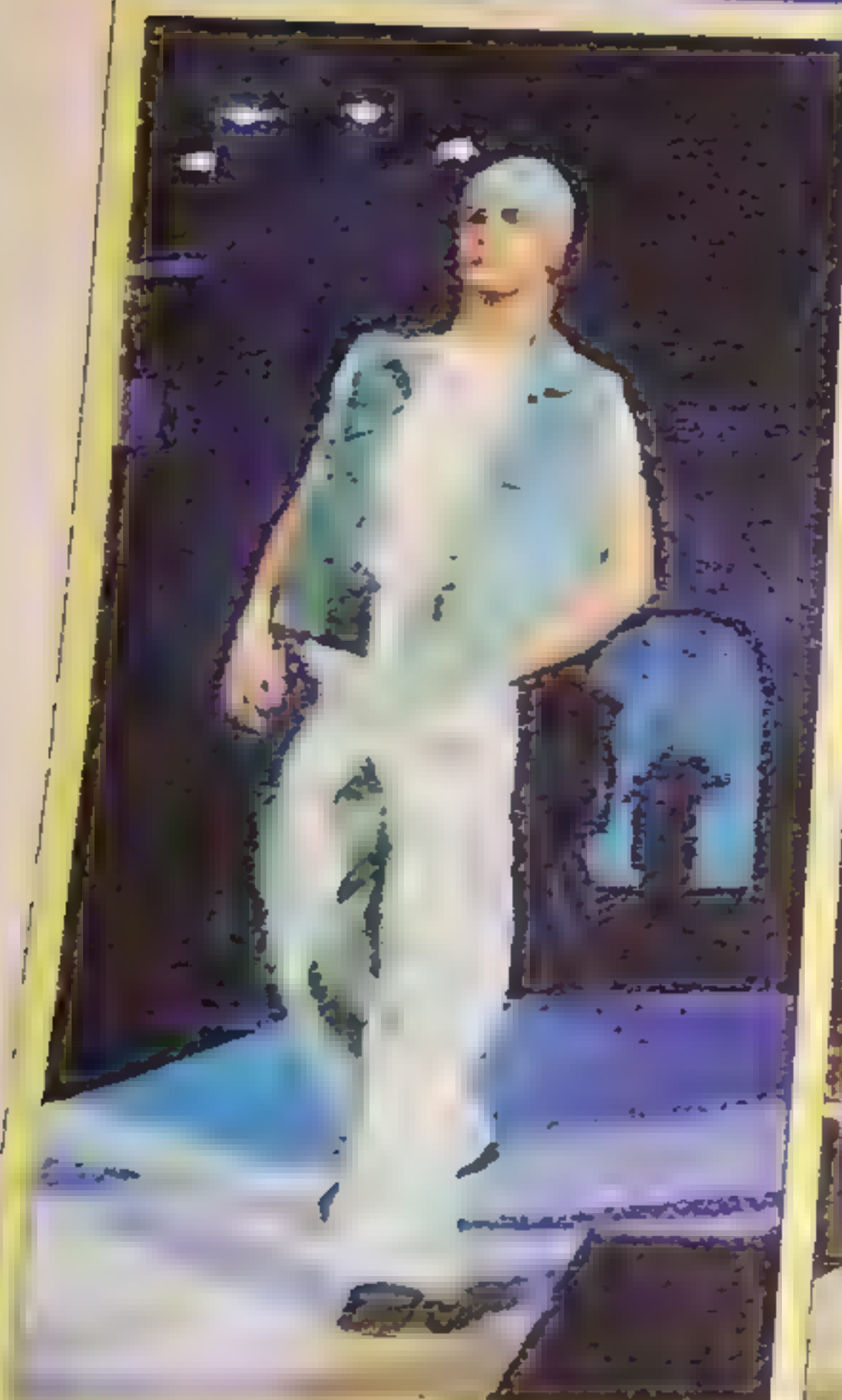
- Покрывать воском один и тот же участок кожи более двух раз за один сеанс. Волоски, не поддающиеся эпиляции, удалите маникюрными щипчиками.

- Принимать после эпиляции горячую ванну или посещать сауну, также подвергать кожу воздействию солнца, духов, хлора и дезодорантов.

Татьяна ВИОЛИНА, косметолог.

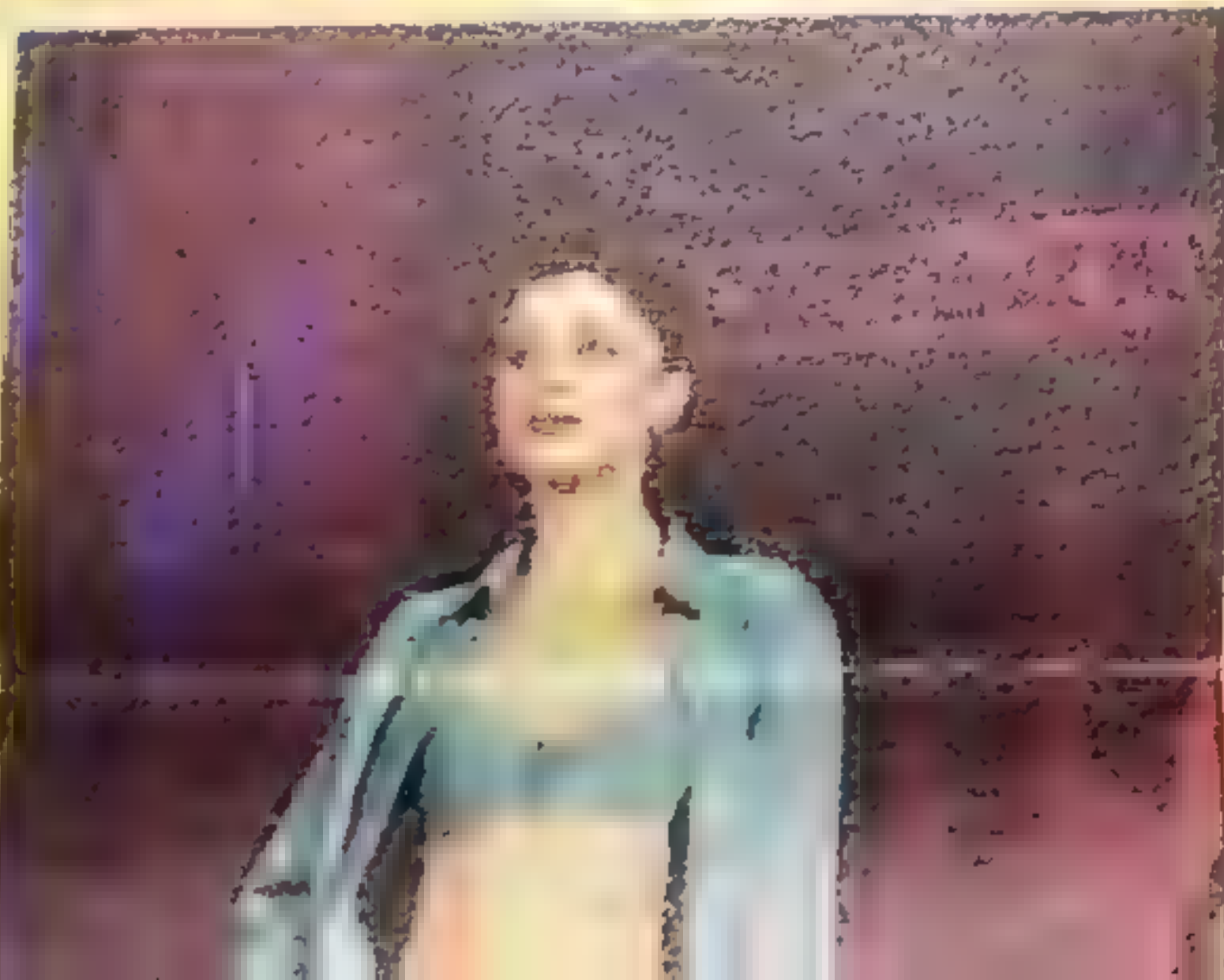






## МОЛОДЫМ - НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Ветерок весеннего настроения сквозил в молодежной коллекции краснодарского конкурса-показа моды для уверенных в себе и завтрашнем дне. Промышленная группа "ИЛС" акцентирует внимание на практической стороне вопроса повседневной одежды. В данном случае возможно-



"От кутюр канул в прошлое". Эти слова Пьера Кардена означают, что миновало время высокой моды и порожденных ею причудливых шикарных нарядов. И действительно, за исключением пресыщенных всем звезд, на этот шик сегодня уже никто не клюет.

## МЕЖДУ АНГЕЛОМ И ЧЕРТОМ

Кстати, сделав это радикальное замечание, знаменитый кутюрье воспользовался им на практике. Он создал концерн, в котором высокая мода играет минимальную роль. Основное же место в работе французского модельера теперь занимают, казалось бы, мелкие, но жизненно необходимые людям вещи: пояса, джинсы, очки, обувь. А вслед за ними - тарелки, диваны и даже комплекты полотенец. И все это было воспринято людьми с энтузиазмом, так как стало недорогой, но достойной заменой разорительного шика. Для Кардена же его идея обернулась устойчивым притоком денег.

Ушли в историю знаменитости типа Коко Шанель, Жаклин Кеннеди и Полины де Ротшильд, не жалевшие средств на то, чтобы выделиться из массы. Теперь в моде простота, находящаяся на пограничье между ангельским и дьявольским.

Каролина ГАРЧИНЬСКА,  
польский модельер.



модельной коллекции краснодарского конкурса-показа моды для уверенных в себе и завтрашнем дне. Промышленная группа "ИЛС" акцентирует внимание на практической стороне вопроса повседневной одежды. В данном случае возможности технологий нашей легкой промышленности продиктовали модельерам стиль.

Думается, было не просто сделать привлекательными для покупательского спроса ансамбли а-ля роба или спецодежда. Однако в результате в этом эксперименте появились довольно симпатичные практичные вещи, способные удовлетворить и придирчивый молодежный вкус, и возможности отечественных швей...

Татьяна ЗУБКОВА.



лины де Ротшильд, не жалевшие средств на то, чтобы выделиться из массы. Теперь в моде простота, находящаяся на пограничье между ангельским и дьявольским.

Каролина ГАРЧИНЬСКА,  
польский модельер.







# ЗОНА ИНТИМА И ТИШИНЫ

**Ваша спальня - это оазис интимности в квартире. Уже одно ее название говорит о том, что она предназначена для сна. Но не только... В этом месте человек начинает и заканчивает день, а ночью находит отдохновение от опустоленного внешнего мира и тишину.**

Кровать - это интимный предмет мебели. В ней человек рождается, любит и умирает. Как подсчитали ученые, треть жизни у нас уходит на сон. Поэтому, если вы хотите спать полноценно, надо серьезно отнестись к выбору матраса.

Никогда не покупайте матрас, лишь бегло проверив его пружинистость. Находясь в магазине, не стесняйтесь прилечь на него, чтобы установить, насколько вам удобно. Закройте глаза и проверьте, позволяет ли он вам расслабить тело и почувствовать облегчение. Хороший матрас должен быть эластичным и приспособляться к телу, чтобы оно имело опору по всей поверхности.

Слишком жесткий матрас поддерживает тело лишь в нескольких точках, что затрудняет кровообращение и вызывает отлеживание. В слишком мягкий матрас человек проваливается. Он не создает нормальной опоры, позвоночник выгибается, а от этого немеют мышцы.

У матраса должна быть идеально ровная поверхность без всяких углублений. Совершенно недопустимо пользоваться бывшим в употреблении матрасом, тем более имеющим вмятины. Даже самый здоровый человек после сна на нем почувствует себя больным и разбитым. А длительное пользование им приведет к искривлению позвоночника.

Выбор кровати важен и с визуальной точки зрения. Не забывайте, что этот предмет мебели доминирует в интерьере и определяет стиль спальни. Совсем по-разному смотрятся, например, пружинная софа и ложе с балдахином.

Поэтому, прежде чем заняться обустройством спальни, прикиньте, какой настрой в этом помещении вам больше будет импонировать. Одним больше по вкусу уютный дере-

венский стиль с ткаными половичками, плетеными креслами и неприхотливой деревянной мебелью. Другим для сна нужна атмосфера стерильности. Последние лучше всего чувствуют себя в помещении, где нет ничего лишнего. Словом, важно определиться со своими предпочтениями.

Кроватное покрывало - лицо спальни. Это может быть цветастый сказочный ковер, байковое одеяло скромного

оттенка или шикарная атласная накидка. Здесь дело вкуса. Но надо помнить, что покрывало должно гармонировать с остальными элементами интерьера.

Не каждый из нас, к сожалению, может позволить себе иметь отдельную спальню. Многие спят в той же комнате, в которой работают и принимают гостей. В таком случае эта универсальная комната должна быть тщательно распланирована и декорирована гораздо старательнее, чем любые другие помещения квартиры. Для чего потребуются многофункциональные предметы мебели и приспособления, так как они позволят сэкономить полезную пло-

щадь. Например, кровать днем превращается в диван или кресло, письменный стол - в обеденный, а ящик для белья - в журнальный столик или дополнительное сиденье. Если у вашего письменного стола выдвижная тумба на колесиках, она легко приспособляется под столик для коктейлей. И вообще в малых помещениях очень удобна мебель на колесиках, так как она позволяет быстро преобразить комнату.

В спальне зачастую хранят всю одежду. Здесь же люди одеваются, готовясь к "выходу в свет". Идеальными местами для хранения гардероба являются встроенные шкафы, полки и антресоли. Они, кстати, и хорошо скрывают от посторонних глаз неизбежный беспорядок в хранении одежды.

Освещение спальни должно создавать уютную атмосферу и гармонировать с обстановкой. Чтобы регулировать его интенсивность, лучше всего обзавестись реостатом.

В отдельной спальне должны наличествовать как боковой, так и верхний свет, причем боковому отдается приоритет. Обычно лампы устанавливаются сбоку от кровати либо непосредственно над ней. Их надо располагать так, чтобы свет можно было направить на книгу или газету, которые вы читаете в постели. В многофункциональном помещении следует позаботиться о переносных лампах в случае необходимости освещения разных участков комнаты.

**Катажина МАЧЕЙКО**  
польский дизайнер  
по интерьерам



## УЮТНАЯ КОМНАТА

Для совершенно одинаковых ком-

жить в пространстве с черной стенкой психологически невозможно.



После сна на нем почувствует себя больным и разбитым. А длительное пользование им приведет к искривлению позвоночника.

В таком помещении следует позаботиться о переносных лампах в случае необходимости освещения разных участков комнаты.

Катяжина МАЧЕЙКО,  
польский дизайнер  
по интерьерам.

Две совершенно одинаковые комнаты, но окрашенные в разные цвета, производят абсолютно различное впечатление на человека.

В одной - нам холодно, неуютно, одиноко, но одновременно мы чувствуем в ней себя собранными, энергичными, а вот в другой - приятно, тепло, комфортно, но также и расслабленно, ничего не хочется делать. Две комнаты - с голубыми и кремовыми обоями, а какие разные ощущения! Эту особенность нашей психики и используют для создания необходимой атмосферы в доме.

Становится ясно, что места, где мы спим, отдыхаем, расслабляемся, нужно оформлять красками теплых тонов. Поэтому для спальни лучше всего использовать различные оттенки желтого в сочетании с розовым, кремовые, белые, светло-серые тона в сочетании с голубым или коричневым. Идеальный интерьер спальни - сочетание теплого желтого с белым, а стены при этом - светло-серые.

В гостиной для создания уюта и интимности лучше всего подходят бежевый цвет, желтая охра, желтый в сочетании с оранжевым или золотистым. Понятно, что речь идет не только об окраске потолков и обоях, но и о цвете мебели, портьер, ковра на полу.

В кухне, которая служит и столовой, и местом отдыха, уместно использовать светлые теплые тона. Поверхностям лучше быть матовыми, а не блестящими. Кроме всего прочего, специалисты заметили, что матовые поверхности снижают аппетит. В гармоничную спокойных тонов кремового или желтоватого цвета можно ввести элемент синего или красного. А в кухне с преобладанием абрикосового и свежего зеленого цвета ребенок уплетает еду за обе щеки. Мебель цвета мореного дуба создает в кухне атмосферу уюта и комфорта, располагает к долгим приятным беседам.

Однако хотя у теплых тонов много преимуществ, но их используют в интерьере не всегда. В комнатах, оклеенных обоями теплых красок, более тесно, и они кажутся значительно

## УЮТНАЯ КОМНАТА В ТЕПЛЫХ ТОНАХ

*Все знают, что цвета делятся на теплые и холодные. Холодные цвета - это синий и зеленый, даже красноватые тона оказываются холодными, если в них добавлено немного синего. Холодные цвета вызывают у нас ощущение мороза, ветра, снега - это тона зимы. Все теплые оттенки соотносятся с желтыми и оранжевыми красками, напоминающими о солнце, юге, жаре, короче - о лете.*

меньше, чем есть на самом деле. А мы живем в квартирах, где используемая площадь невелика. И нам хочется, чтобы оптически наше жилье выглядело больше и просторнее. Тогда мы используем холодные тона, потому что они создают ощущение простора. Здесь нам придется поразмыслить, как оформить свой дом. Ведь цвет окружающего пространства будет влиять на наше психическое состояние.

О психологическом воздействии цветов нужно помнить всегда. Поэтому прислушаемся к мнению писателя, журналиста, исследователя в области колористики Анастасии Семенович. Красный цвет возбуждает нервную систему, и его в квартире надо использовать как можно реже. Синий цвет тоже слишком интенсивный и всегда лучше воспользоваться голубым. Фиолетовый вообще организмом переносится с трудом, и поэтому в чистом виде его не употребляйте, но в сочетании с желтым и оранжевым он пригоден.

Все коричневые тона привычно употребляются в изготовлении мебели, они соответствуют колориту дерева - постоянного и живого спутника человека, нам с деревом комфортно. Уникален и серый цвет - с ним другие цвета "чувствуют" себя на своем месте. Серый - ненавязчив, почти незаметен, но еще он оказывает на психику успокаивающее действие.

Сейчас принято потолки делать разных цветов, к примеру голубого, чтобы имитировать небо над головой. Но нуж-

но знать, что для людей, страдающих клаустрофобией, или боязнью замкнутого пространства, не подойдет никакой потолок, кроме белого. Это оттого, что все остальные цвета замыкают пространство, создают ощущение, что мы попали во внутреннюю сферу яркой коробки. Белый потолок с этой точки зрения - самый разумный и нейтральный.

Тем, кто не страдает разными фобиями, А. Семенова предлагает в спальне обклеить потолок теми же обоями, что и стены. Таким образом вы замкнете пространство, что в спальне не только допустимо, но и полезно.

Не стоит забывать, что различные цвета меняются при солнечном и искусственном освещении. Если у вас часто горят лампы, то интерьер должен быть с коричневой, темно-зеленой или синеватой обивкой. Эти цвета при искусственном свете не тускнеют. В вечернем освещении приятно, когда предметы как бы теряются в глубине, появляется некоторая интимность. Такой интерьер создается темно-красным, темно-синим, темно-коричневым, бордовым цветами.

Черный цвет - особый. Он красив и благороден, позволяет другим цветам проявиться ярче, мощнее, но дома с ним сложно. В комнате он возможен только в небольших количествах. В мебельных магазинах иногда встречается черная мебель, стенки из дерева в черных тонах очень красивы, но люди перестали их покупать. Оказалось, что

жить в пространстве с черной стенкой психологически невозможно. Интерьер, имеющий много черных тонов, угнетающе действует на нервы. И даже офисы перестали оформлять черной мебелью - вспомнили, что черные интерьеры применялись для тайных магических церемоний, а законы магии - законы строгие.

Важное место в квартире занимают различные декоративные детали; а зеркала и картины часто как бы раздвигают пространство. Картины, вернее, их колорит, должен соответствовать основной цветовой тональности комнаты. Вообще-то картина - это произведение искусства, и она довольно тяжело вписывается в мир домашних вещей. Поэтому так трудно встретить дома, где картины улучшали, а не ухудшали бы интерьер. К тому же многие картины рассчитаны на то, что смотреть их будут с определенного расстояния. Дома лучше вешать на стены копии с известных произведений, чем самобытную мазню неизвестного художника. И подбирая картину, нужно обязательно подумать не только о том, какие мысли и чувства она будет вызывать, но и каким световым пятном она "ляжет" на все пространство комнаты.

Кстати, американские исследователи регулярно проводят эксперименты, чтобы выяснить, как влияет тот или иной цвет на производственный процесс. Там, где грамотно используются законы колористики, производительность труда возрастает от 30 до 100 процентов, при этом качество продукции улучшается на 25 процентов, общая утомляемость человека снижается на 20 процентов, и даже невыходы на работу по болезни сокращаются.

Поэтому воздействие цвета на психоэмоциональное и физическое состояние человека очень велико, и игнорировать этот факт, по меньшей мере, неразумно. Лучше с его помощью так оформить свой дом, чтобы в него хотелось вновь и вновь возвращаться, создавая все то, что называется емким понятием "душа жилища".

Татьяна АБРАМОВА.





## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

ремешайте и взбейте миксером.

Готовую пасху украсьте по своему усмотрению.

### ПАСХА С КУРАГОЙ

Вам потребуется 500 г творога, 20 г кураги, 100 г сахара.

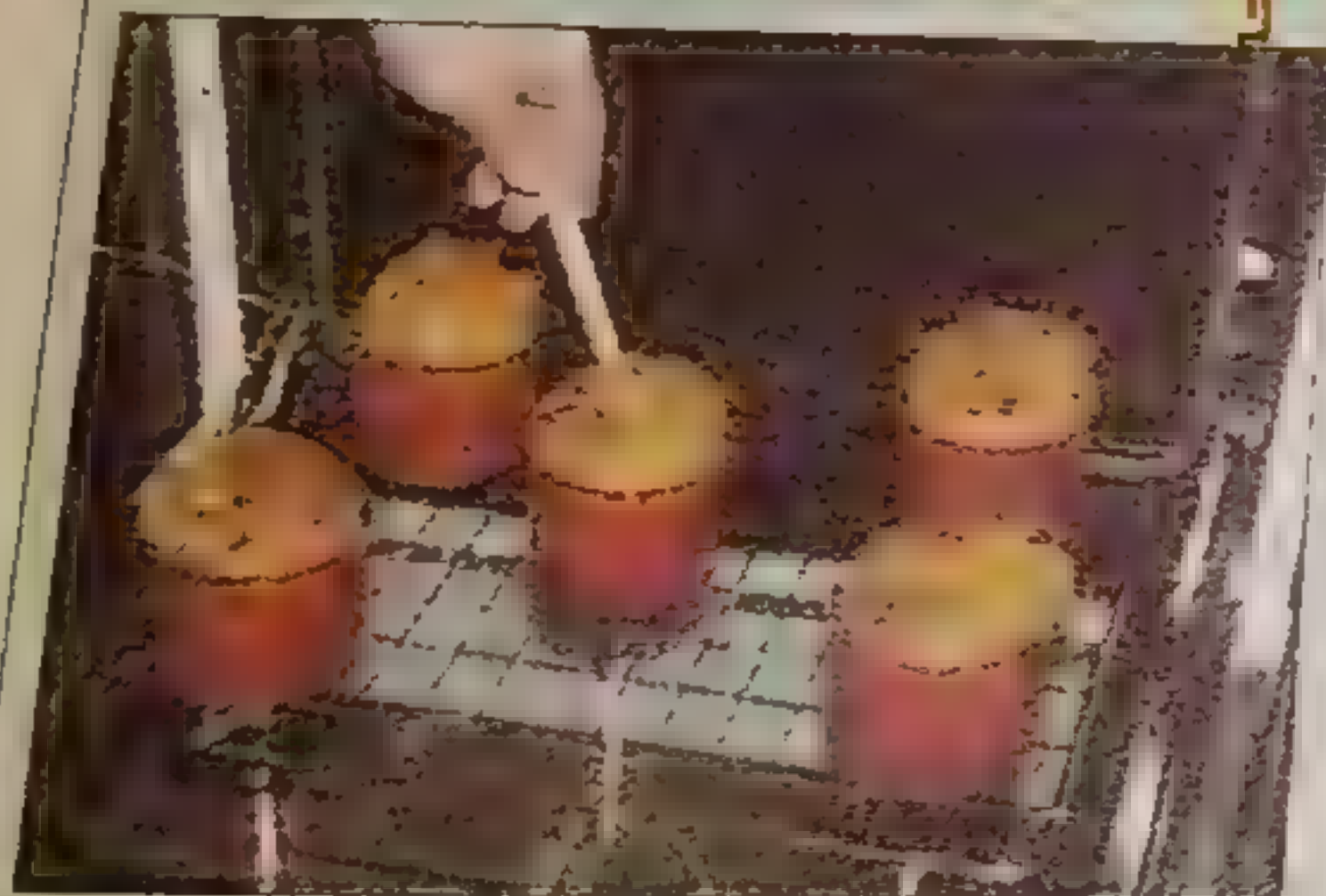
Курагу промойте, залейте небольшим количеством воды, добавьте сахар и отварите до мягкости.

### ПАСХА С ТЫКВОЙ

Вам потребуется 300 г творога, 300 г тыквы, 150 г сахара, 100 г сливочного масла, четверть чайной ложки ванилина.



## КАПРИЗУЛЯ ИЗ ДУХОВКИ



Творог тщательно отожмите, перемешайте с курагой и протрите через сито. Вымесите, заверните массу в плотную ткань и положите под гнет. Выдержите 3-4 часа в холодильнике. Готовую пасху украсьте орехами, цукатами, черносливом, курагой.

### ПАСХА С МОРКОВЬЮ

Вам потребуется 300 г творога, 200 г моркови, 100 г сахара, 100 г сливочного масла, ванилин, чайная ложка апельсиновой цедры.

Морковь помойте, почистите и засыпьте сахаром. Дождитесь, когда выделится сок, и поставьте на маленький огонь. Потушите до мягкости.

Очищенную тыкву натрите на крупной терке, добавьте столовую ложку сахара и потушите на медленном огне. Протрите через мелкое сито вместе с творогом и сливочным маслом. Добавьте ванилин и оставшийся сахар. Взбейте миксером, заверните в плотную ткань и положите под гнет на 3-4 часа. Готовую пасху украсьте сухофруктами, орехами, ягодами из варенья.

Еще одно непременно блюдо пасхального стола - кулич. Парадный, высокий, пышный. Чтобы кулич удался, необходимо соблюдать некоторые правила.

Тесто не должно быть слишком жидким, иначе куличи осядут, выйдут плоскими. Куличи из густого теста будут тяжелыми и быстро зачерствеют. Консистенцию теста проверяйте, разрезав его, - оно не должно прилипнуть к ножу.

Месить тесто нужно долго и обязательно руками. Не обсыпайте тесто мукой. Лучше смазать руки растительным маслом. Тесто должно легко

когда замесили основное тесто и уже в формах.

Когда куличи поднимаются в формах, смажьте их взбитым яйцом с добавлением ложки воды и ложки масла. Посыпьте рублеными орехами и сахарным песком.

Когда куличи подрумянятся, накройте их кружочками бумаги, слегка смоченными водой.

Вынув куличи из печи, укладывайте их не на блюдо, а на решето, чтобы остыл низ.

Когда готовите тесто, печете куличи, избегайте сквозняков и шума. Куличи - "капризники", могут или вовсе не подняться, или враз опасть.

### ЛЕГКИЙ КУЛИЧ

В 1 кг муки влейте пол-литра теплого молока и 100 г распущенных дрожжей. Замесите тесто и дайте подойти. Затем добавьте 20 желтков, растертых добела со стаканом сахара, 2 стакана растопленного сливочного масла, три четверти ложки соли, стакан сахара и замесите тесто. Дайте подняться ему еще раз. Разложите в формы и, когда под-

По давней традиции к светлому Воскресению Христову готовятся загодя. На большой плоской тарелке высевают пшеницу или овес. Закупают разные специи, а потом измельчают их в ступке или мельничке. Отчего за неделю до праздника дом наполняется ароматами корицы, кардамона, гвоздики, мускатного ореха, цукатов, ванили.

Муку для куличей покупают высшего сорта. Творог для пасхи выбирают свежий, жирный. Яйца с белой скорлупой откладывают, чтобы потом покрасить.

Пасху готовят по-разному. Итак, два рецепта пасхи.

Для пасхи, которую запекают, а не варят, потребуется: 0,5 кг творога, 6 яиц, 200 г сливочного масла (не маргарина), 400 г сахара, ваниль, цедра лимона (можно добавить цукаты, но не орехи), стакан промытого и просушенного изюма, четверть чайной ложки соли, полстакана белых сухарей.

Творог заверните в два слоя чистой марли и положите под гнет на час, чтобы удалить остатки сыворотки. Затем протрите через сито. Желтки разотрите добела вместе с сахаром и маслом. Белки взбейте в густую пену. Все смешайте с творогом, добавьте специи, соль, изюм и тщательно перемешайте, чуть взбивая всю массу.

Форму можно использовать ту же, что и для кекса, или "чудо" с отверстием посередине - хорошо смажьте сливочным маслом, обсыпьте сухарями и поставьте выпекать на 30-40 минут на среднем огне.

## ЗАПАХ ПАСХИ И КУЛИЧА

2 пакетика ванильного сахара, по чайной ложке кардамона, мускатного ореха, гвоздики, три чайные ложки цукатов, корицы, а также 3 столовые ложки рома, цедру с одного лимона.

Взбейте 8 белков с 400 г сахара. Полученную смесь и взбитые белки влейте в опару, добавьте оставшуюся муку.

Тесто вымешивайте или взбивайте миксером до тех пор, пока оно не будет отставать от стенок посуды. Влейте столовую ложку подсолнечного масла в самом конце вымешивания.

Тесто поставьте в теплое место, чтобы подошло. Снова его вымесите и дайте подойти еще раз. После этого добавьте в тесто два стакана изюма и измельченного миндаля.

Подготовленные формы хорошо смажьте сливочным маслом, обсыпьте мукой или толчеными сухарями, на дно положите кружки вощеной бумаги. Тесто в формы разложите до половины и поставьте в тепло, накрыв полотенцем. Когда тесто подойдет на три четверти формы, верх смажьте взбитым яйцом.



сахара, 100 г сливочного масла, ванилин, чайная ложка апельсиновой цедры. Морковь помойте, почистите и засыпьте сахаром. Дождитесь, когда выделится сок, и поставьте на маленький огонь. Потушите до мягкости и протрите морковь через мелкое сито вместе с творогом и сливочным маслом. Добавьте цедру и ванилин. Пе-

систенцию теста проверяйте, разрезав его, - оно не должно прилипать к ножу. ● Месить тесто нужно долго и обязательно руками. Не обсыпайте тесто мукой. Лучше смазать руки растительным маслом. Тесто должно легко отставать от рук и от стенок посуды. ● Подходить тесто должно три раза: когда завели опару,

Затем добавьте 20 желтков, растертых добела со стаканом сахара, 2 стакана растопленного сливочного масла, три четверти ложки соли, стакан сахара и замесите тесто. Дайте подняться ему еще раз. Разложите в формы и, когда поднимется, выпекайте.

**Наталья КОКСИНОВА.**  
г. Новокузнецк  
Кемеровской области.

мешайте, чуть взбивая всю массу. Форму можно использовать ту же, что и для кекса, или "чудо" с отверстием посередине - хорошо смажьте сливочным маслом, обсыпьте сухарями и поставьте выпекать 60-70 минут на среднем огне. Форму не следует встряхивать, чтобы масса не осела. Готовность пасхи проверяют чистой обструганной палочкой, осторожно проткнув до дна. Если на ней не остается крупинок - пасха готова. Дайте ей остыть в форме, после чего осторожно выложите на блюдо с высокими бортиками, чтобы не вытек сок.

Вторая пасха и не печется, и не варится. Для ее приготовления нужно взять 600 г очень хорошего творога, 300 г сливочного масла, стакан сахара, гри яйца, полбанки сгущенного молока (лучше полбанки сгущенного кофе), специи по вкусу, пол чайной ложки соли.

Творог и масло протрите вместе через решето. Три желтка добела взбейте с сахаром, соедините со сгущенным молоком и творогом, все хорошенько перемешайте. Полученную массу выложите на блюдо, украсьте, как подскажет фантазия, и поставьте в холодильник.

Кулич обычно готовят за два дня до праздника. Для кулича вам потребуется: 1,5 кг муки, 2 стакана кипяченого молока, 50 г дрожжей (лучше импортных), яйца - 8 штук, сахар - 900 г, 400 г сливочного масла, столовую ложку подсолнечного масла, 2 стакана изюма, лимон, 3 столовые ложки рома, чайная ложка соли.

Дрожжи разведите в 2 стаканах теплого молока, добавьте полстакана сахара и два стакана муки. Все хорошо перемешайте и поставьте в теплое место, чтобы опара подошла.

Восемь желтков разотрите добела с 400 г сахара и 400 г мягкого сливочного масла. Можно воспользоваться миксером. Во время взбивания добавьте измельченные спе-

толчеными сухарями, на дно положите кружки вощеной бумаги. Тесто в формы разложите до половины и поставьте в тепло, накрыв полотенцем. Когда тесто подойдет на три четверти формы, верх смажьте взбитым яйцом и поставьте выпекать на средний огонь. Во время выпечки форму с куличом надо осторожно поворачивать, не трясти. Для того чтобы верх не пригорел после того, как куличи подрумянятся, накройте их кружками смоченной водой бумаги. Готовность кулича проверяют так же, как и пасхи.

Расстелив на столе полотенце, куличи выложите на него из формы на бок, а чтобы остывали равномерно, осторожно их поворачивайте. Верх украсьте глазурью или крошкой цветного сахара.

Остается покрасить яйца. Какой же праздник Пасхи без крашенок!

Необязательно для этого покупать специальную краску, можно обойтись подручными средствами. Чтобы яйца получились красивого солнечного цвета, нужно отварить большую горсть луковой шелухи и опустить их в кипящую цветную воду, поворачивая несколько раз: цвет тогда распределится по скорлупе равномерно. В яркие цвета - красный, малиновый, фиолетовый, зеленый - можно выкрасить яйца с помощью тонкой цветной бумаги для гирлянд. Не давая отваренным яйцам остыть, мокрыми заверните их в цветную бумагу и покатайте, чтобы краска ровно легла.

Когда крашенки готовы, натрите их растительным маслом и выложите на тарелку вокруг "зеленого поля" проросших злаков. Можно изготовить и писанки, используя для этого цветные фломастеры, умение и вкус.

**Евгения ПЕНОВА.**

## СТО ЛЕТ ТОМУ НАЗАД

А вот как советовали приготовить пасху в журнале столетней давности.

Взять шесть фунтов отжато́го творогу и протереть через сито. Положить затем 10 сырых яиц, фунт сливочного масла, 2 фунта сметаны. Сложить все это вместе с творогом в чистую кастрюлю, поставить на плиту и мешать деревянной ложкой или лопаточкой, чтобы не пригорело. Как только покажется первый пузырик, тотчас снять с плиты и кастрюлю поставить на лед, продолжая мешать, пока не остынет. Затем положить сахару до 2 фунтов или по вкусу (нужно брать не песок, а мелко истолченный и просеянный обыкновенный рафинадный сахар), стакан толченого очищенного сладкого миндаля. Все это хорошенько размешать, сложить в форму, предварительно выложенную чистым полотном, и поставить на сутки под пресс в холодное место (только не в погреб).

**Татьяна БИРЮКОВА, москвовед.**

### КУЛИЧ ЗАВАРНОЙ

Вам потребуется 1 кг муки, 50 г дрожжей, 1,5 стакана молока, 10 яичных желтков, 3 белка, 250 г сахара, 200 г сливочного масла или маргарина, стакан изюма, пол чайной ложки соли.

Дрожжи разведите в половине теплого молока, добавьте полстакана муки. Оставшееся молоко доведите до кипения и заварите в нем полстакана муки. Соедините дрожжи и заваренную муку. Перемешайте и выдержите полученную массу 10-15 минут.

Яичные желтки, сахар и соль разотрите добела. Разделите на 2 части. Одну часть влейте в полученную ранее мучную массу. Добавьте полтора стакана муки и хорошенько вымесите. Дайте подойти и добавьте оставшиеся желтки и муку. Месите тесто до тех пор, пока оно не будет отставать от рук. Постепенно добавляйте масло, изюм. Тесто оставьте в тепле, дайте подойти и печите кулич.

### ПАСХА СЛИВОЧНАЯ

Возьмите 5 стаканов сливок, 5 стаканов сметаны, 2 стакана молока. Все смешайте и поставьте в духовку на 10 минут. Температура должна быть очень слабой. Свернувшуюся смесь выложите в салфетку и дайте стечь сыворотке. Затем вбейте сырое яйцо, перемешайте и положите под пресс на несколько часов. Протрите через сито и добавьте стакан сметаны, 200 г сливочного масла, 2 чайные ложки соли, полстакана сахара. Перемешайте, чтобы не было комков, и переложите в форму, выложенную тонкой салфеткой. На сутки поставьте на холод и под гнет. Готовую пасху выложите на блюдо и украсьте изюмом, орехами, посыпьте сахарной пудрой.

**Нина КОКУХИНА.**  
д. Марково  
Курганской области.





## ПАСХАЛЬНЫЙ КУЛИЧ

На 1 кг муки крупчатки возьмите 80 г дрожжей, поллитра теплого молока, 200 г сливочного масла, 100 г сахара, 2 яйца, соль, 100 г измельченного миндаля, 200 г лимонных цукатов, 300 г изюма, 20 г рома.

Дополнительно вам потребуется 50 г растопленного сливочного масла, 50 г сахара, желток, 50 г миндаля, нарезанного дольками, 3 столовые ложки рома.

Муку просейте и смешайте с раскрошенными дрожжами. Положите немного сахара и долейте молока. Приготовьте опару. Накройте миску чистым полотенцем и оставьте на 15 минут в теплом месте подходить. Миндаль, цукаты и промытый просушенный изюм залейте ромом и дайте настояться 30 минут.

## ВЕНОК НАД ГНЕЗДОМ

В подошедшую опару добавьте оставшийся сахар, соль, растопленное масло и замесите тесто. На 40 минут поставьте его подходить. Затем разделите тесто на 2 части. В одну добавьте изюм с ромом, сформируйте каравай и оставьте расстаиваться. Через 20 минут сделайте 2 надреза в виде креста и выпекайте в разогретой до 200 градусов духовке. Готовый, еще горячий, кулич смажьте растопленным сливочным маслом и посыпьте сахаром.

Из второй части теста слепите 1-2 венка, смажьте взбитым яйцом, посыпьте дольками миндаля сахаром и сбрызните ромом. Пеките в духовке.

## ПАСХА ЗАВАРНАЯ

На 2,4 кг свежего творога

## КУЛИЧ НА ЖЕЛТКАХ

Вам потребуется 7 стаканов муки, 2 стакана молока, стакан сливочного масла, 7

желтков, стакан сахара, чайная ложка соли, 70 г дрожжей, столовая ложка коньяка или водки, ванилин.



Сначала замесите опару. Желтки добела разотрите с сахаром и введите в подошедшую опару. После чего доложите муку, масло, коньяк или водку, соль, ванилин. Хорошо вымесите тесто и дайте ему 3 раза подойти в теплом месте. Затем выложите на стол, разделите на части и уложите в формы. Смажьте яйцом, украсьте полосками теста, сложенными крест-накрест, и снова смажьте яйцом. Поставьте на расстойку в тепло и выпекайте в духовке при температуре 200 градусов.

## КУЛИЧ СЛАДКИЙ

Тесто ставьте с вечера, смешав 0,3 л молока, 25 г дрожжей, 3 стакана муки. На следующий день вымесите и добавьте соль, 400 г растопленного масла или маргарина, 2 стакана сахара, шафран, кардамон или ваниль. Вымесите до однородности и соедините со взбитыми в пену белками и 7 стаканами муки. Еще помесите и дайте подняться. Разложите в формы и выпекайте при температуре 200-220 градусов.

## КУЛИЧ БЕЗОПАРНЫЙ

С вечера замесите тесто из 5 стаканов муки, 25 г дрожжей, 0,3 л молока, 400 г маргарина, 4-5 яиц, 1,5 стакана сахара, ванилина. Добавьте полстакана изюма.

Вначале дрожжи разведите теплой водой, затем добавьте сахар, яйца и муку. Потом — пряности, маргарин, изюм.

Вымешивайте до тех пор, пока тесто не будет отставать от рук.

Утром еще раз вымесите тесто и переложите его на смазанную маслом и посыпан-

ную мукой сковородку. Дайте еще раз тесту подняться и пеките в духовке.

## БЫСТРЫЙ КУЛИЧ

Приготовьте опару из 3 стаканов муки, 1,5 стакана молока, 50 г дрожжей. Вымесите и посыпьте сверху мукой. На час оставьте в теплом месте. Затем постепенно добавляйте 5 желтков, растертых с половиной стакана сахара, 100 г растопленного масла или маргарина. Добавьте приблизительно 7 стаканов муки и взбитые в пену белки. Тесто не должно быть жидким.

Дайте тесту подняться, затем выложите на стол и разделите на неравные 2 части. Из большей пеките кулич, уложив его в форму или в сковородку, смазанную маслом и посыпанную мукой.

Украшения в виде елочки сделайте из меньшей части теста и уложите на кулич сверху. Смажьте яйцом, дайте подняться и пеките в духовке.

Светлана БОЙКО.  
с. Топчиха  
Алтайского края.

# ПРАЗДНИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПАСХАЛЬНОГО СТОЛА

## КУЛИЧ НАРЯДНЫЙ

На один большой кулич вам потребуется 1 кг муки, стакан сахара, стакан сливок или молока, 2 яйца, 100 г топленого масла, 100 г сливочного маргарина, 0,5 стакана изюма, 2 столовые ложки французских дрожжей.

В миске растворите дрожжи в половине стакана теплых сливок или молока. Добавьте столовую ложку сахара и 3 столовые ложки муки. Дайте опаре подняться и введите масло, оставшиеся сливки, яйца и муку. Тесто должно быть гуще, чем на оладьи. Вымесите его и два раза дай-

Добавьте полстакана промытого и просушенного изюма, 2 яйца и ванилин. Все перемешайте. Полученную массу плотно, хорошенько утрамбовав, разложите по формочкам, предварительно смочив их водой. Подойдут и бумажные пакеты из-под молока, и корбочки из-под масла, маргарина. На 12 часов положите в холодильник, затем переверните на блюдце и украсьте вареньем, ягодами, орехами.

## ПАСХА С СЮРПРИЗОМ

Для теста вам

## ПАСХАЛЬНАЯ ВЫПЕЧКА

Великолепно смотрятся на столе разноцветные рулетики.

Для теста возьмите 400 г творога и 400 г маргарина. Смешайте и добавьте 400 г муки. Замесите тесто и поставьте его на 40 минут в холодильник.

Раскатайте и разделите на 4 части. Смажьте яйцом, взбитым с сахаром. На одну часть положите яблоки, на другую — орехи с изюмом, на остальные — джем, варенье. Сверните рулетики и промажьте сверху свекольным, морковным соком. Можно развести сухие соки-

ком, орехами и промажьте глазурью.

## КУРИЦА, ФАРШИРОВАННАЯ ГРИБАМИ

Для фарша вам потребуется приблизительно 200 г сухих или замороженных грибов, ломтик белого хлеба, предварительно замоченный в молоке, репчатый лук, сырое яйцо, 50 г сливочного масла, соль и перец. Пропустив все через мясорубку, перемешайте и начините курицу. Зашейте ее и жарьте в духовке, периодически поливая образовавшимся жиром. В конце смажьте сметаной.



### ПАСХА ЗАВАРНАЯ

На 2,4 кг. свежего творога вам потребуется 600 г сахара, 500 г сливочного масла, 400 г сметаны, 5 желтков, 2 пакетика ванилина.

Творог заверните в салфетку, завяжите ее концы и положите под пресс на сутки. Затем пропустите его через сито, добавьте сахар, ванилин, растопленное и остывшее сливочное масло, сметану. Все хорошенько перемешайте. Поставьте на огонь и, не переставая помешивать, прогрейте. Затем снимите с огня, выложите в форму на марлю и храните в холодильнике.

### ГНЕЗДЫШКИ С ПАСХАЛЬНЫМИ ЯЙЦАМИ

Вам потребуется 500 г муки крупчатки, 40 г дрожжей, 0,4 л теплого молока, 50 г масла, 50 г сахара, яйцо, щепотка соли, желток, 18 сваренных в течение 5 минут яиц.

Муку просейте и соедините с раскрошенными дрожжами. Добавьте немного сахара, молока и замесите опару. Дайте постоять 15 минут. Затем добавьте растопленное масло, сырое яйцо, оставшийся сахар, соль и замесите тесто. После того как оно подойдет, выложите на посыпанную мукой доску и разделите на 18 частей. Каждую часть скатайте в валик 50 см длиной. Скрутите спиралью и сверните в кольцо, плотно закрепив концы.

Подготовленные гнездышки уложите на смазанный маслом противень. Смажьте желтком. В середину каждого гнездышка выложите по яйцу и дайте тесту подойти. Выпекайте в духовке в течение 15-20 минут в духовке при температуре 210 градусов. После выпечки яйца можно покрасить.

**Надежда ЦАРЕВА.**  
г. Заволжье  
Нижегородской области.

3 столовые ложки муки. Дайте опаре подняться и введите масло, оставшиеся сливки, яйца и муку. Тесто должно быть гуще, чем на оладьи. Вымесите его и два раза дайте подойти. Добавьте промытый сухой изюм, треть стакана растительного масла. Пусть тесто еще раз поднимется.

Форму для выпечки застелите пергаментом и смажьте маслом. На треть заполните тестом. Оставьте на 10 минут и пекуте в предварительно прогретой духовке при температуре 150 градусов около часа.

Украсьте глазурью. Для ее приготовления взбейте 2 белка с полстаканом сахара. Промажьте уже остывший кулич, посыпьте толчеными орехами, цукатами и тертым шоколадом.

### РЕЦЕПТ СТАРИННОЙ ПАСХИ ОТ БАБУШКИ

1 кг творога смешайте с 300 г сливочного масла, 100 г сметаны и стаканом сахара.

### ПАСХА ЦАРСКАЯ

Протрите через сито 1 кг свежего творога, добавьте 5 сырых яиц, 200 г сливочного масла, 400 г свежей некислой сметаны. Переложите в кастрюлю с тяжелым дном, поставьте на маленький огонь и постоянно мешайте деревянной ложкой, чтобы не подгорело. Доведите до кипения, снимите с огня и выставите на лед, продолжая мешать, пока масса не остынет. Затем добавьте сахар, изюм, немного ванилина, корицы, толченого обжаренного миндаля. Размешайте все тщательно, переложите в форму и поставьте под гнет на 10-12 часов. Затем выложите пасху на блюдо и украсьте орехами.

### КУЛИЧ

Вам потребуется 5 стаканов муки, стакан сливок, 250 г сливочного масла, стакан сахара, 8 яичных желтков, полстакана изюма и орехов,

ванилин, чайная ложка соли, 100 г дрожжей.

Для глазури взбейте яичный белок, всыпьте стакан сахарной пудры и добавьте чайную ложку лимонного сока или разведенной лимонной кислоты.

В подогретых сливках разведите дрожжи и положите половину всего количества муки. Поставьте в теплое место.

Желтки разотрите с сахаром и сливочным маслом до бела.

Когда подойдет опара, добавьте в нее желтки, подготовленные изюм и орехи. Всыпьте оставшуюся муку. Хорошо вымесите и оставьте в тепле, пока тесто не увеличится в объеме вдвое. Снова вымесите и дайте еще раз подойти.

Готовое тесто выложите в форму с высокими краями, смазанную маслом. Тесто должно занимать треть формы. Подождите час, пока тесто не

### ПАСХА С СЮРПРИЗОМ

Для теста вам потребуется стакан муки, 100 г маргарина, яйцо, 200 г творога, ваниль.

Для начинки смешайте 500 г творога, 100 г сахара, 100 г сметаны, 50 г растительного масла, сок и цедру лимона.

Раскатайте тесто и выложите его в смазанную жиром сковородку, сделав высокие бортики.

Уложите творожную начинку, украсив орехами, изюмом, ягодами из варенья. Пекуте 30 минут при температуре 150 градусов. Если верхушка быстро подрумянится, накройте ее фольгой.



там с сахаром. На одну часть положите яблоки, на другую - орехи с изюмом, на остальные - джем, варенье. Сверните рулетики и промажьте сверху свекольным, морковным соком.

Можно развести сухие соки-концентраты. Пекуте 15 минут в духовке. Посыпьте сахарной пудрой и толчеными орехами.

### БУЛОЧКИ

Возьмите 300 г кефира, 3 яйца, 100 г маргарина, 3 столовые ложки растительного масла. Добавьте дрожжи, разведенные в теплом молоке с

добавлением столовой ложки муки. Все перемешайте и добавьте полстакана сахара и муку. Дайте тесту дважды подойти и пекуте маленькие булочки. Сверху украсьте их ма-

расстоится. Затем выпекайте в духовке при температуре 200-220 градусов примерно час. Когда верхушка у кулича подрумянится, накройте ее бумагой, смоченной водой.

Готовый кулич выньте из формы, остудите и полейте тонким слоем глазури.

### ПАСХАЛЬНОЕ ВИНО

Основой для этого напитка будет домашнее варенье из малины, вишни и крыжовника из расчета: 1 часть малинового, 1 часть вишневого, 4 части из крыжовника. Ягоды сложите в отдельную посуду, а сироп разлейте в 2 бутылки до половины. Залейте водкой и тщательно взболтайте, пока сироп полностью не растворится. Таким образом из 1 бутылки водки получается 2 бутылки наливки темно-рубинового цвета и необыкновенного вкуса.

**Тамара КОСПИКИНА.**  
г. Прокопьевск  
Кемеровской области.

рое яйцо, 50 г сливочного масла, соль и перец. Пропустив все через мясорубку, перемешайте и начините курицу. Зашейте ее и жарьте в духовке, периодически поливая образовавшимся жиром. В конце смажьте майонезом и посыпьте тертым сыром (100 г). Подавайте на стол, украсив зеленью и зеленым горошком. На гарнир приготовьте отварной рассыпчатый рис и овощной салат.

### ПРАЗДНИЧНОЕ ЗАЛИВНОЕ

500 г мякоти говядины порежьте, отбейте и обжарьте со специями. Потушите до готовности.

2 столовые ложки желатина замочите в 4 стаканах мясного бульона. Затем прогрейте, но не доводите до кипения.

На большое блюдо разложите готовое мясо, крутые яйца, порезанные кружочками, звездочки из отварной моркови, кусочки маринованных фруктов, зелень. Залейте тонким слоем бульона и дайте застыть.

Так же можно приготовить заливное из курицы и рыбы.

### РЫБА В ВИНЕ

Филе любой рыбы пожарьте со специями. Добавьте 2 нашинкованные луковицы, полстакана красного вина и 2 столовые ложки воды. Потушите под крышкой. При подаче на стол посыпьте тертым сыром, чесноком и зеленью. На гарнир - отварной картофель.

**Наталья ЛОГВИНОВА.**  
с. Нагорное  
Приморского края.







## ВСЕ - ВРЕДНЫЕ

Я так давно крашу волосы, что уже не помню, какой у них натуральный цвет. Отказаться от этого не могу, хотя вижу, какой вред волосам наносит краска. Стараюсь выбрать что-то помягче, но не знаю, по каким признакам ориентироваться. Подскажите какие-нибудь ориентиры.

**Зинаида ЗАЛЕТНОВА.**  
Тверь.

Все красящие средства, которые не смываются - краска или оттеночное средство, - содержат вредные для здоровья химикаты: фенилендиамин, толуилендиамин, резорцин или альфа-нафтол. Они должны быть названы на этикетке. Эти продукты легко распознать: они состоят из двух компонентов, которые нужно смешивать.

Оттеночные кремы, закрепители или пена, состоящие из одного компонента, не имеют предупреждающих надписей и смываются через несколько недель. Они также могут содержать красители, вредные для здоровья. Чем темнее желаемый тон окраски, тем больше вероятность того, что средство небезопасно. Даже указания "без окис-

лителей" или "без аммиака" не гарантируют безвредность.

Средства для обесцвечивания и мелирования большей частью состоят из двух компонентов, но вредных красителей, как правило, не содержат.

Есть альтернатива химическим средствам для окрашивания волос - растительные красители. Правда, они не могут полностью закрасить седину.



## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

Я с дочерью и ее малолетним сыном проживаю в квартире своей умершей родственницы. При этом до ее смерти мы проживали совместно около года. Согласно оставленному завещанию квартира перешла в собственность поселкового совета. Подскажите, можем ли мы прописаться в квартире и как это сделать?

**Любовь БОБРОВНИК.**  
г. Сочи  
Краснодарского края.

Согласно ч. 2 ст. 127 Жилищного кодекса РФ члены семьи собственника жилого дома, квартиры, с которыми он проживает совместно, вправе пользоваться наравне с ним означенными жилыми помещениями, и это пра-

вость; работа по договорам подряда и поручения.

2. Период творческой деятельности членов творческих союзов СССР и союзных республик - писателей, художников, композиторов, кинематографистов, театральных деятелей и других, а также литераторов и художников, не являющихся членами соответствующих творческих союзов, приравнивается к указанной выше работе.

3. Служба в составе Вооруженных сил РФ и иных созданных в соответствии с законодательством РФ воинских формирований. Общественная ра-

связи с отсутствием возможности трудоустройства.

9. Проживание за границей жен (мужей) работников советских учреждений и международных организаций, но не более 10 лет в общей сложности.

10. Пребывание в местах заключения сверх срока, назначенного при пересмотре дела.

11. Время получения пособия по безработице, участие в оплачиваемых общественных работах и время переезда по направлению службы занятости в другую местность и трудоустройства.

ведется дознание либо предварительное следствие или уголовное дело в отношении которых передано в суд.

Я ухаживаю за пожилым родственником. Он не одинок. У него есть дети, но они ему не помогают. Согласно завещанию после смерти все его имущество перейдет ко мне. Подскажите, не будет ли со стороны его родственников ко мне претензий?

**Галина Л-НА.**  
Тюменская область.

Согласно ст. 527 Гражданского кодекса РСФСР насле-

дующее каким-либо имуществом на праве собственности, вправе завещать это имущество (как полностью, так и в определенной части) любому физическому лицу или организации, тем самым исключив из числа наследников тех, кто согласно закону должен был бы быть призван к наследству при отсутствии завещания.

Из этого правила есть одно исключение. Несовершеннолетние или нетрудоспособные дети наследодателя (в том числе усыновленные), а также нетрудоспособные супруг, родители (усыновители) и иждивенцы, независимо от содержания завещания, наследуют не менее двух третей доли имущества умершего, которая причиталась бы каждому из



личного кодекса РФ члены семьи собственника жилого дома, квартиры, с которыми он проживает совместно, вправе пользоваться наравне с ним означенными жилыми помещениями, и это право не утрачивается и после смены владельца. Вам необходимо обратиться в суд по месту нахождения квартиры с заявлением о признании за вами права пользования жилым помещением, в процессе которого необходимо доказать, что вы фактически проживали в спорной квартире и вели с собственником совместное хозяйство.

В том случае, если суд своим решением признает за вами право пользования квартирой, подобное решение будет являться прямым основанием для вашей регистрации (прописки) на занимаемую жилплощадь.

*Подскажите, какие виды трудовой и иной деятельности учитываются при исчислении общего трудового стажа для назначения пенсии?*

**Татьяна БЕЛОВА.**  
Кемерово.

Согласно нормам федерального закона от 20 ноября 1990 года "О государственных пенсиях в Российской Федерации" в общий трудовой стаж включается:

1. Любая работа в качестве рабочего, служащего, члена колхоза или другой кооперативной (коммерческой) организации; иная работа, на которой работник, не будучи рабочим или служащим, подлежал государственному социальному страхованию; работа (служба) в военизированной охране, в органах специальной связи или горноспасательной части, независимо от ее характера; индивидуальная трудовая деятель-

ность в творческих союзах, приравнивается к указанной выше работе.

3. Служба в составе Вооруженных сил РФ и иных созданных в соответствии с законодательством РФ воинских формирований, Объединенных Вооруженных сил СНГ, Вооруженных сил бывшего СССР, в органах внутренних дел, органах внешней разведки, органах контрразведки РФ, министерствах и ведомствах РФ, в которых законом предусмотрена военная служба, бывших органах государственной безопасности и внутренних дел бывшего СССР (в том числе в период, когда эти органы именовались по-другому), пребывание в партизанских отрядах в период гражданской и Великой Отечественной войн.

4. Подготовка к профессиональной деятельности - обучение в училищах, школах и на курсах по подготовке кадров, повышению квалификации и по переквалификации, в средних специальных и высших учебных заведениях, пребывание в аспирантуре, докторантуре, клинической ординатуре.

5. Временная нетрудоспособность, начавшаяся в период работы, и инвалидность I и II групп вследствие увечья, связанного с производством, или профессионального заболевания.

6. Уход за инвалидом I группы, ребенком-инвалидом, престарелым, если он нуждается в постороннем уходе по заключению лечебного учреждения.

7. Уход неработающей матери за каждым ребенком в возрасте до трех лет и 70 дней до его рождения, но не более 9 лет в общей сложности.

8. Проживание жен (мужей) военнослужащих, проходящих военную службу по контракту, вместе с мужьями (женами) в местностях, где они не могли трудиться по специальности в

значенного при пересмотре дела.

11. Время получения пособия по безработице, участие в оплачиваемых общественных работах и время переезда по направлению службы занятости в другую местность и трудоустройства.

*Мы с мужем - пенсионеры, имеем троих детей. Двое старших уже отслужили. Может ли третий сын быть освобожден от службы в армии?*

**Татьяна КРАЙНОВА.**  
Нижний Новгород.

Согласно ст. 23 федерального закона от 28 марта 1998 года № 53-ФЗ "О воинской обязанности и военной службе" от призыва на военную службу освобождаются граждане:

а) признанные негодными или ограниченно годными к военной службе по состоянию здоровья;

б) проходящие или прошедшие военную службу в РФ;

в) проходящие или прошедшие альтернативную гражданскую службу;

г) прошедшие военную службу в другом государстве;

д) имеющие ученую степень кандидата наук или доктора наук;

е) в случае гибели (смерти) отца, матери, родного брата, родной сестры, в связи с исполнением ими обязанностей военной службы.

Не подлежат призыву на военную службу граждане:

а) отбывающие наказание в виде обязательных работ, исправительных работ, ограничения свободы, ареста или лишения свободы;

б) имеющие неснятую или непогашенную судимость за совершение преступления;

в) в отношении которых

**Пролоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"**

его имущество перейдет ко мне. Подскажите, не будет ли со стороны его родственников ко мне претензий?

**Галина Л-НА.**  
Тюменская область.

Согласно ст. 527 Гражданского кодекса РСФСР наследование осуществляется по закону и по завещанию. Наследование по закону имеет место, когда и поскольку оно не изменено завещанием. Другими словами, лицо, вла-

теля (в том числе усыновленные), а также нетрудоспособные супруг, родители (усыновители) и иждивенцы, независимо от содержания завещания, наследуют не менее двух третей доли имущества умершего, которая причиталась бы каждому из них при наследовании по закону (ст. 535 ГК РСФСР).

**Григорий КУЛЬКОВ,**  
адвокат Московской областной коллегии адвокатов.

## ВАША РЕКЛАМА В ВЕЛИКОБРИТАНИИ

"Друг дома" предлагает своим читателям новую и весьма привлекательную услугу.

В Лондоне два раза в месяц выходит иллюстрированная рекламнo-справочная газета на русском языке "Лондон-Инфо" (ЛИ) объемом 16 страниц, формат А3. Она рассчитана на 200-тысячную русскоязычную аудиторию и распространяется по всей Великобритании бесплатно.

\*\*\*

Все, кто занят поиском работы, партнеров по бизнесу, родственников или друзей или желает найти спутника жизни, обращайтесь в "Друг дома". С помощью нашей газеты без дополнительной оплаты ваше частное строчное объявление незамедлительно будет напечатано в одноименной рубрике газеты "Лондон-Инфо".

**Контактные телефоны газеты "Друг дома":**  
(095) 229-84-59.

С удовольствием ответим на все интересующие вас вопросы.  
Воспользуйтесь нашим купоном.

**Текст объявления, включая контактный телефон или иной способ связи (до 14 слов)**

**Пожалуйста, вышлите купон в адрес "Друга дома". Таким образом вам не придется платить дополнительно за международное письмо. Мы ваше сообщение доставим бесплатно.**

По объявлениям  
коммерческого характера  
обращайтесь  
по тел.: (095) 229-84-59,  
915-44-51.







## КАРТЫ СТАРЫЕ ЛЯГУТ, КАК ВЕЕР...

**Можно ли верить карточному гаданию? Кому можно, кому нельзя раскидывать карты? Можно ли этому научиться? На эти и некоторые другие вопросы "Друг дома" попросил ответить магистра бытовой и теоретической магии Надежду ДОРОНИНУ.**

Гадание на картах существует с тех самых незапамятных времен, когда в этом мире появились цыгане, а как утверждают они сами, это было так давно, что теперь и не вспомнишь. Пасьянсы умеют раскладывать практически все (их существует такое огромное количество, что, пожалуй, ни в одном сборнике они даже не приводятся полностью), а вот серьезным гаданием на судьбу владеют немногие. Как и в любом деле, лучше всего обратиться к специалисту, но зная основные значения карт и правила расклада, ответы на не очень важные вопросы можно получить и самому.

Для обычного гадания берется колода в 36 карт, желательно новая. Игральные карты для этой цели не подойдут, хотя и существует примета, что игральные карты не будут врать при гадании, если на них в течение 5 минут посидит нецелованная девочка. Но приметы приметами, а лучше все-таки воспользоваться неиграной колодой.

Как и в любом виде гаданий, следует сконцентрироваться на интересующем вас вопросе. Стандартный расклад показывает существующую ситуацию и перспективы

на ближайшее будущее, но при анализе значений карт стоит обращать особое внимание именно на тот аспект, который имеет непосредственное отношение к заданному вопросу.

Существует два вида стандартного расклада: малый и большой (дает тоже подробную информацию и более развернутую перспективу).

### МАЛЫЙ РАСКЛАД

В центре - ваша карта (король или дама) или карта лица, которому вы гадаете, под нею - 3 карты "под сердцем", которые наугад вытаскиваются из середины колоды и означают мысли и чувства, беспокоящие вас в данный момент.

Сверху - 1 карта, также вытаскиваемая наугад, "на сердце" - ваше основное желание или проблема.

Остальные карты раскладываются на 4 стопки справа, слева, сверху и снизу вашей карты. Из каждой стопки берутся 3 верхние карты, которые переворачиваются и кладутся крестом по 3 карты с каждой стороны. Еще по 3 карты кладутся крестом по диагонали - они уточняют значение основного креста. В окончательном виде ваш расклад будет иметь следующий вид:

Такой расклад дает достаточно полную информацию о вашей проблеме на текущий момент. Однако если вас интересует более отдаленное будущее или возможные изменения в планах, вы можете продолжить гадание.

### БОЛЬШОЙ РАСКЛАД

Основной расклад собирается и перетасовывается. После этого вы открываете карты по одной и выбрасываете все парные в порядке их появления (ни в коем случае не выбрасывайте свою карту). Оставшиеся карты подсчитываются и дополняются до 19 штук картами, наугад вытаскиваемыми из колоды. 19 карт перетасовываются и раскладываются по 3 в такой последовательности: "для тебя", "для дома", "для сердца", "что было", "что есть", "что будет", и последняя - "чем дело кончится" ("чем сердце успокоится"). Эти карты дают более подробную информацию о более отдаленном будущем (за пределами месяца) и в большинстве случаев интерпретируются в зависимости от задаваемого вопроса. После прочтения карт они снова тасуются, и, как и в первый раз, выбрасываются все парные карты в порядке открывания.

Оставшиеся карты будут означать вероятное завершение нынешнего периода вашей жизни и окончание еще не решенных дел.

### НЕКОТОРЫЕ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА:

1. Никогда не гадайте игральными или мечеными картами.
2. Если вы гадаете на себя, колода при тасовке сдвигается на себя левой рукой. Если на кого-то другого - от себя.

3. Хотя расклад показывает вашу жизнь в целом, особое внимание следует обращать на интерпретацию карт, имеющих отношение к задаваемому вопросу.

4. Не следует гадать повторно до исполнения того, что скажут вам карты, по тому же самому вопросу.

5. Всегда помните, что будущее истинно на настоящий момент, и даже если оно очень мрачно, в ваших силах изменить его.

### ОСНОВНЫЕ ЗНАЧЕНИЯ КАРТ

	♥	♣	♦	♠
6	дорога по сердечным делам	деловая дорога	дорога, связанная с вашими личными (не сердечными) или семейными делами	дорога, в конце которой вас могут ждать неприятности
7	свидание с любимым	деловая встреча	встреча по личным или семейным делам	неприятная встреча
8	любовный разговор	деловой разговор	разговор в семье	неприятный разговор
9	счастливая взаимная любовь	роман на службе	семейный лад и взаимопонимание	любовные переживания
10	романтические интересы	деловые интересы	семейные интересы	денежные интересы, чаще всего связаны со сложностями в денежных вопросах
валет	сердечные хлопоты	деловые хлопоты	семейные хлопоты	денежные хлопоты
дама	замужняя дама	дама средних лет	молодая девушка	крупная неприятность (не обязательно вызванная женщиной)
король	женатый мужчина	друг, деловой партнер	молодой человек, юноша	официальное лицо, старше вас по должности, возрасту

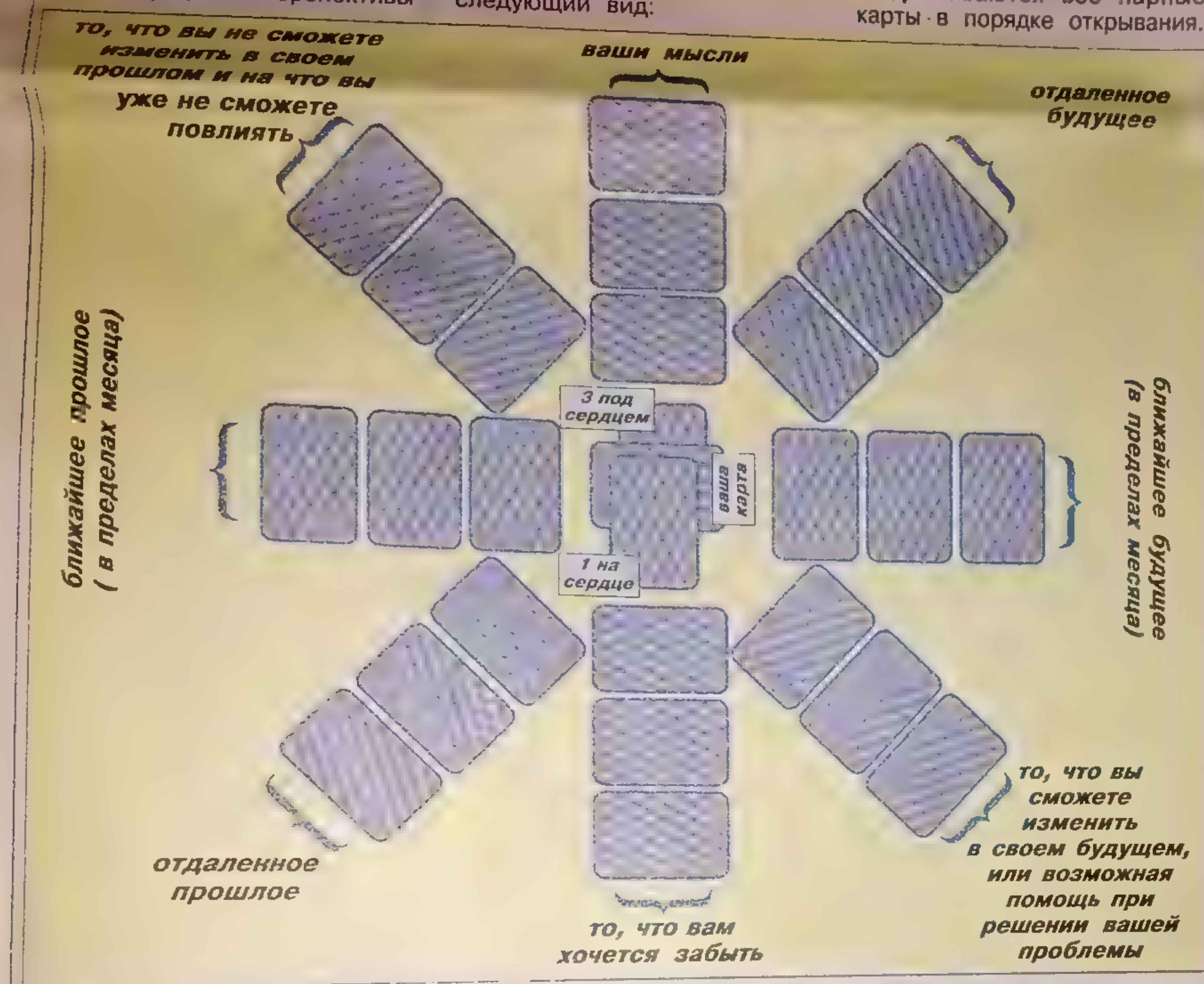
то, что вы не сможете изменить в своем прошлом и на что вы уже не сможете повлиять

ваши мысли

отдаленное будущее







валет	хлопоты	хлопоты	хлопоты	
дама	замужняя дама	дама средних лет	молодая девушка	крупная неприятность (не обязательно вызванная женщиной)
король	женатый мужчина	друг, деловой партнер	молодой человек, юноша	официальное лицо старше вас по должности (очень редко - военный)
туз	ваш дом; радость	казенный дом, чаще всего - работа	известие	неприятность, серьезная болезнь

Подбирая свою карту, ориентируйтесь на значение короля или дамы, указанные в таблице.

Обычно при раскладе любая женщина загадывает вполне определенного мужчину (и наоборот). В этом случае:

При **♦ даме** - **♥ король** - друг или жених; **♠ король** - поклонник, который гораздо старше вас или женат.

При **♥ даме** - **♦ король** - молодой поклонник или друг; **♠ король** - муж или постоянный друг.

При **♦ короле** - **♥ дама** - жена, подруга; **♠ дама** - подруга старше вас или замужняя.

При **♥ короле** - **♦ дама** - молодая незамужняя подруга; **♠ дама** - жена или постоянная подруга.

Крестовая дама и король обычно не загадываются как "своя карта".

В случае когда вы выбираете своего друга (или подругу) и загадываете его (ее) на соответствующего короля (даму), все карты этой масти будут интерпретироваться как относящиеся именно к нему (к ней) и чувствам и мыслям о вас.

Ну и наконец, последнее замечание: если вы не верите в гадание на картах и заранее настроены скептически, не гадайте - карты не скажут вам правды.



Следует также помнить: зевота не всегда является признаком скуки. Она вполне может быть реакцией на нервное напряжение, на страх и даже на

приступ внутренней агрессивности. Непроизвольное напряжение мышц и тканей лица, рта и глотки при зевании помогает человеку расслабиться.

## ЗЕВАЙТЕ, НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ...

Когда кого-то посещает приступ зевоты, над ним обычно подтрунивают: дескать, на человека сонная болезнь напала. И при этом ошибаются. Необходимо знать, что серийные зевки сами по себе никакая не болезнь, а процесс избавления от других неполадок в организме, например от стресса.

Часто зевоту сопровождает машинальное потягивание. Мышцы спины, рук и брюшного пресса в этот момент принимают на себя напряжение, компенсирующее нервное. И вам становится легче справиться с неприятными эмоциями.

Вывод: зевать полезно. А зевать с утра - особенно: ведь мало кому приятно вылезать ни свет ни заря из теплой по-

стели. А если вы зеваете раз другой - и вставать легче.

Когда же с утра зеваётся чересчур активно, а окончательно просыпаться все равно неохота, вам поможет таблетка аскорбиновой кислоты. Витамин С способствует тому, чтобы организм в быстром ритме вошел в дневной режим, пишет польский журнал "На здоровье".

Татьяна ГУРЬЕВА.







### Напишите мне письмо

Меня зовут Светлана. Я очень люблю группу "Modern talking". Фанаты этой группы, откликнитесь! Пишите мне все, кто действительно любит эту группу.

Мой адрес: 309190, Белгородская область, г. Губкин, ул. Раевского, д.6 "А", кв. 8. СКАРЖИНСКОЙ Светлане.

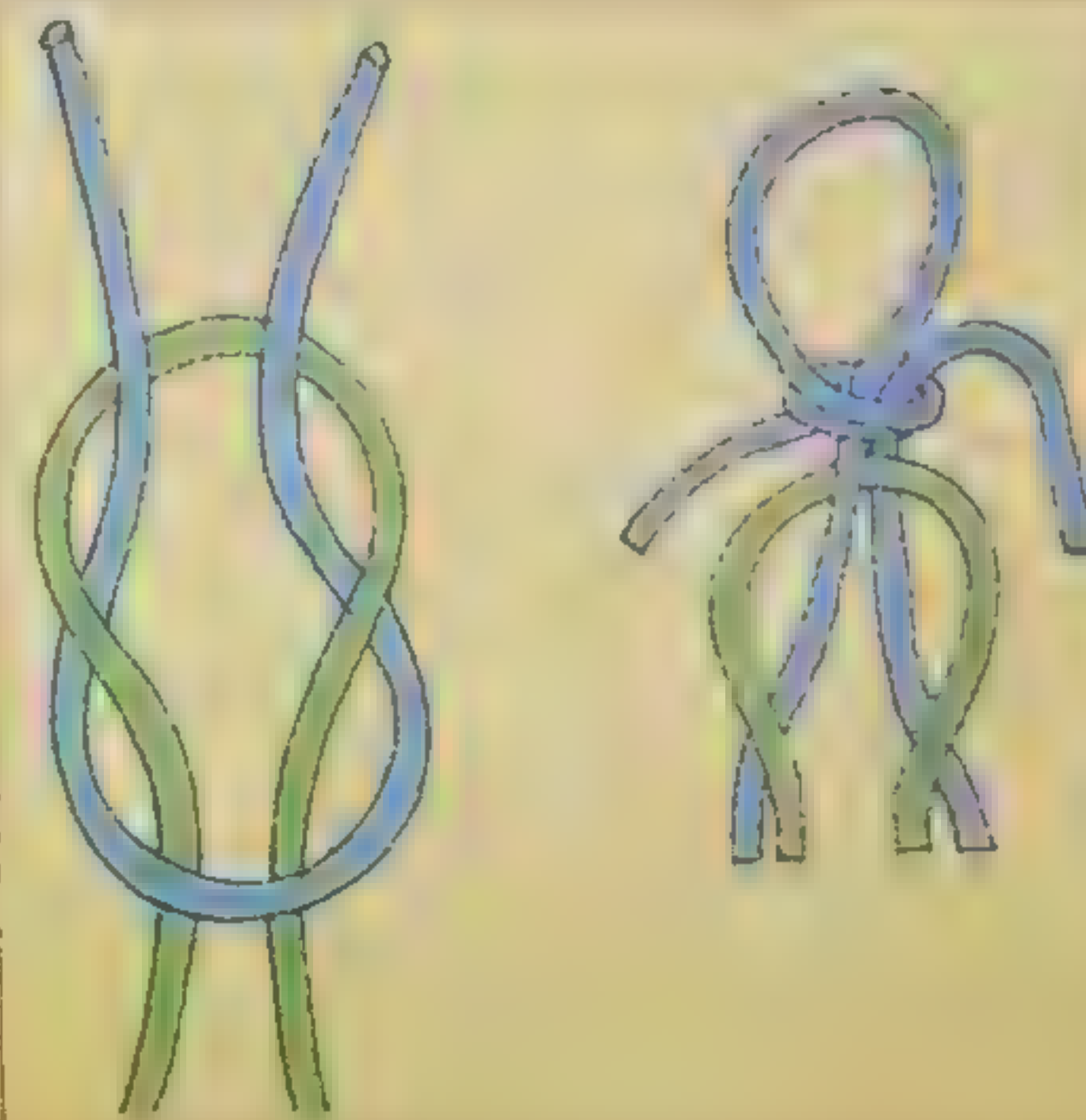
Своими руками

## ПРОВОЛОЧНАЯ АРМИЯ



Вспоминаю солдатиков своего детства - каких только не было! А главное - стоили они копейки и были железными. Современные - то дорогие и все из пластмассы, быстро ломаются. А сын у меня очень любит играть в солдатиков.

Я нашел выход - делаю ему целые батальоны из проволоки, точнее - из разноцветного изолированного провода. У нас есть армии разных цветов: черные - морская пехота, белые - альпийские стрелки, зеленые - пограничники... На изготовление одного солдатика уходит одна минута. Основа - так называемый пря-



мой морской узел. Далее - в зависимости от фантазии: можно делать автоматчиков, сапе-

ров, лыжников, пулеметчиков, снайперов. Хорошо еще и то, что этим солдатикам можно придать любую позу - сначала снайпер стреляет с колена, а потом встает и идет в атаку.

К тому же, даже если на такого солдатика наступить (чего "в бою" не бывает!), ничего страшного не произойдет: подогнул провололочные руки-ноги - и солдатик опять встал в строй.

Лучше всего для провололочной армии использовать проводки со сплошной жилой - они лучше держат форму.

Алексей ТЕПЛОВ.  
Омск.

Гимнастика "До и после урока", разработанная специалистами Краснодарского подросткового профилактического центра, пришлась по вкусу нашим юным читательницам. Сегодня мы предлагаем упражнения, которые помогут предупредить различные нежелательные изменения формы позвоночника, грудной клетки и суставов.

## ПОКА КОСТИ НЕ СКРИПЯТ

Береги суставы смолоду

Фото 1



Фото 2



**Упражнение 1.** Станьте спиной к стене на расстоянии 20-30 сантиметров. Ноги вместе, носки врозь, руки на бедрах, плечи расправлены (фото 1). Не сдвигая с места пяток, повернитесь к стене и обопритесь руками (фото 2). Два-три раза отождмитесь. Вернитесь в исходное положение.

Давай начистоту

## ПОПРОБУЙ ПРОСПЛАВИТЬСЯ

Я люблю одноклассницу.

школьному предмету или рок-певцу. На этой почве ты уже





**Упражнение 1.** Станьте спиной к стене на расстоянии 20-30 сантиметров. Ноги вместе, носки врозь, руки на бедрах, плечи расправлены (фото 1). Не сдвигая с места пяток, повернитесь к стене и обопритесь руками (фото 2). Два-три раза отождитесь. Примите исходное положение. Поворот в другую сторону. Повторите 5-10 раз.

**Упражнение 2.** Станьте спиной к стене. Ноги шире плеч, руки на поясе. Поочередно поднимайтесь на наружные (фото 3) и внутренние своды стопы 10-20 раз.

Фото 3

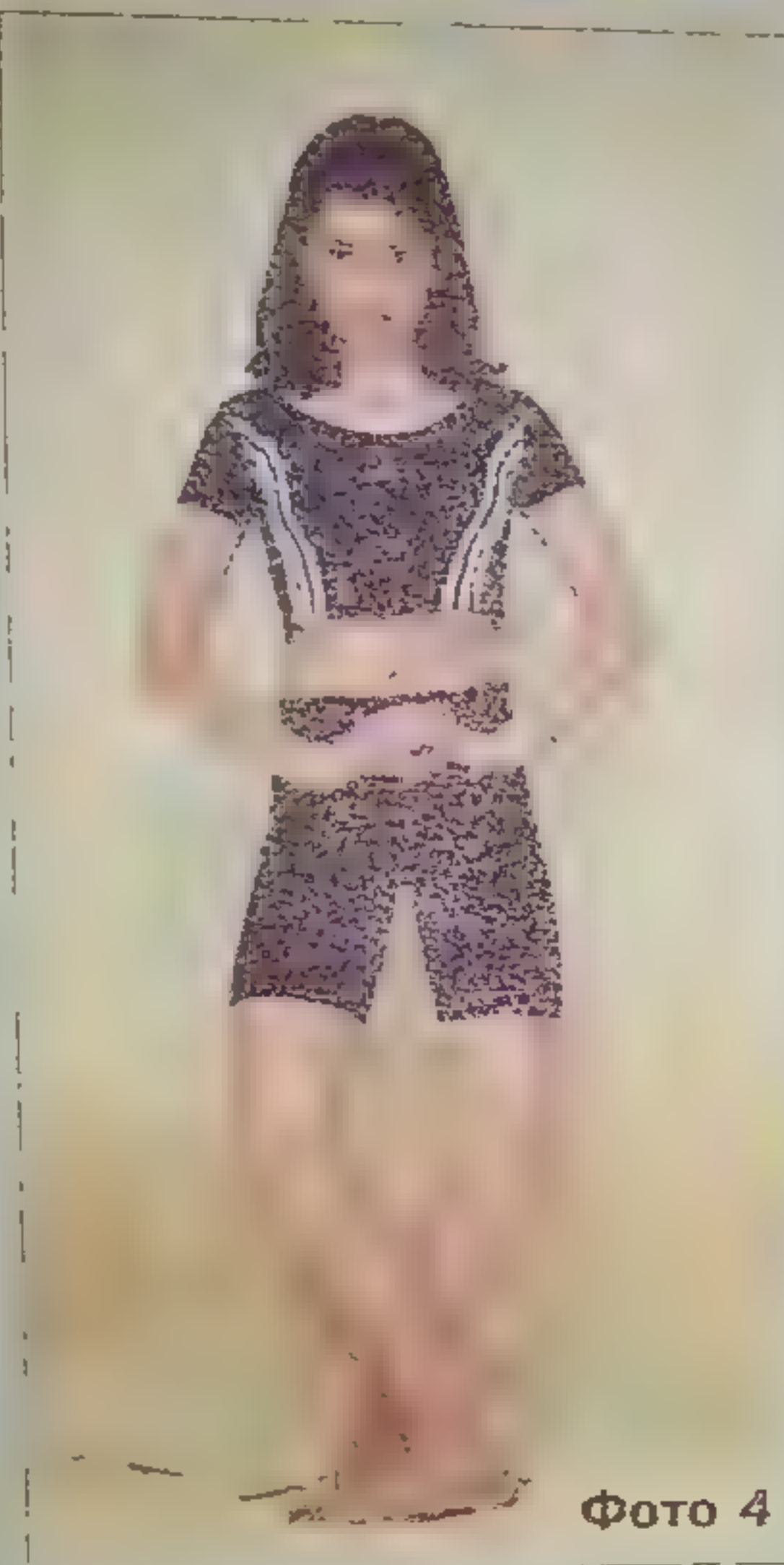
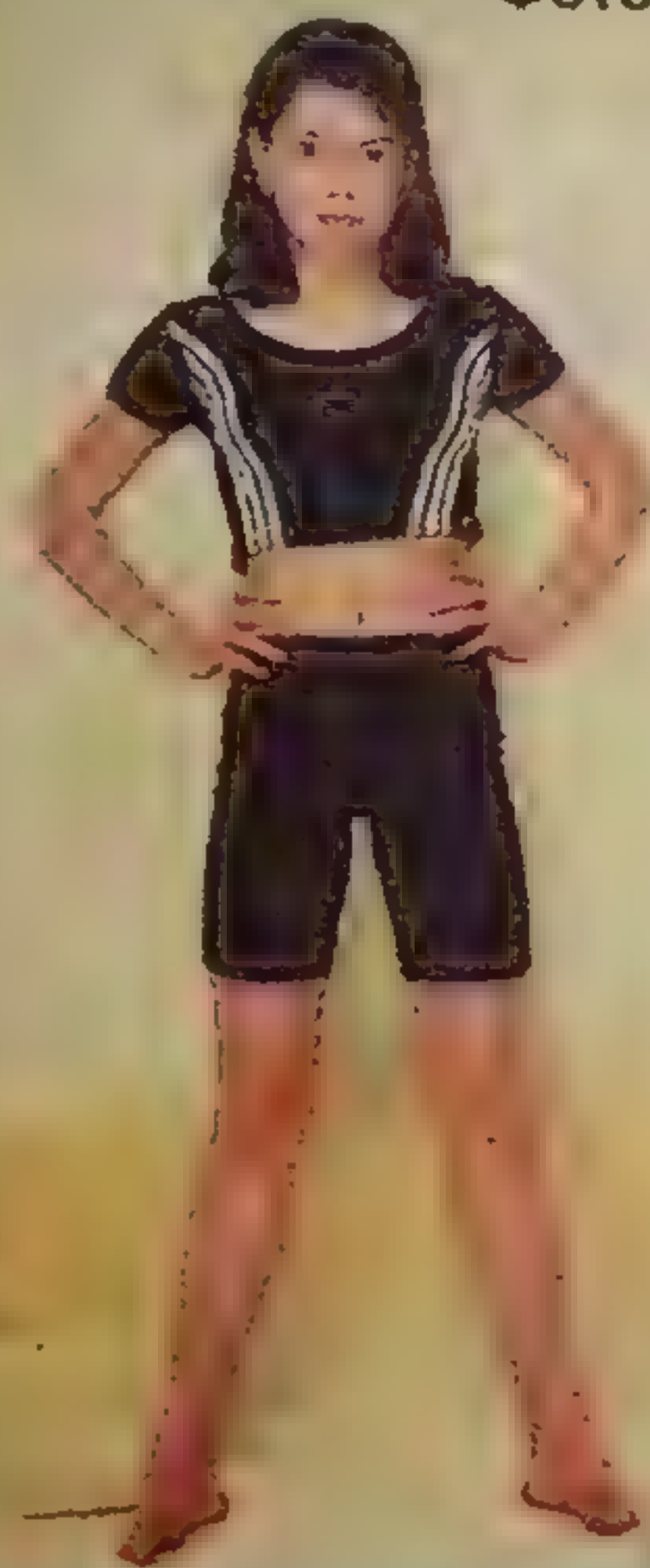


Фото 4

**Упражнение 3.** Станьте в положение "пятка к носку, носок к пятке". Приседайте 10-20 раз. Руки впереди внизу, локти слегка согнуты, пальцы соединены (фото 4).

**Упражнение 4** - тест на гибкость коленных суставов. Сядьте на ковер, колени согните, голени наружу (фото 5). Руки за спиной. Теперь постарайтесь заложить ногу на ногу, не вставая с места (фото 6). Пальцы рук повернуты назад. Если упражнение дается вам легко, ваша осанка не требует коррекции, вы можете заниматься любым доступным видом спорта. Если расстояние между коленями больше 30 сантиметров, то вам, возможно, нелишне включить первые три упражнения в ежедневную утреннюю гимнастику.



Фото 5

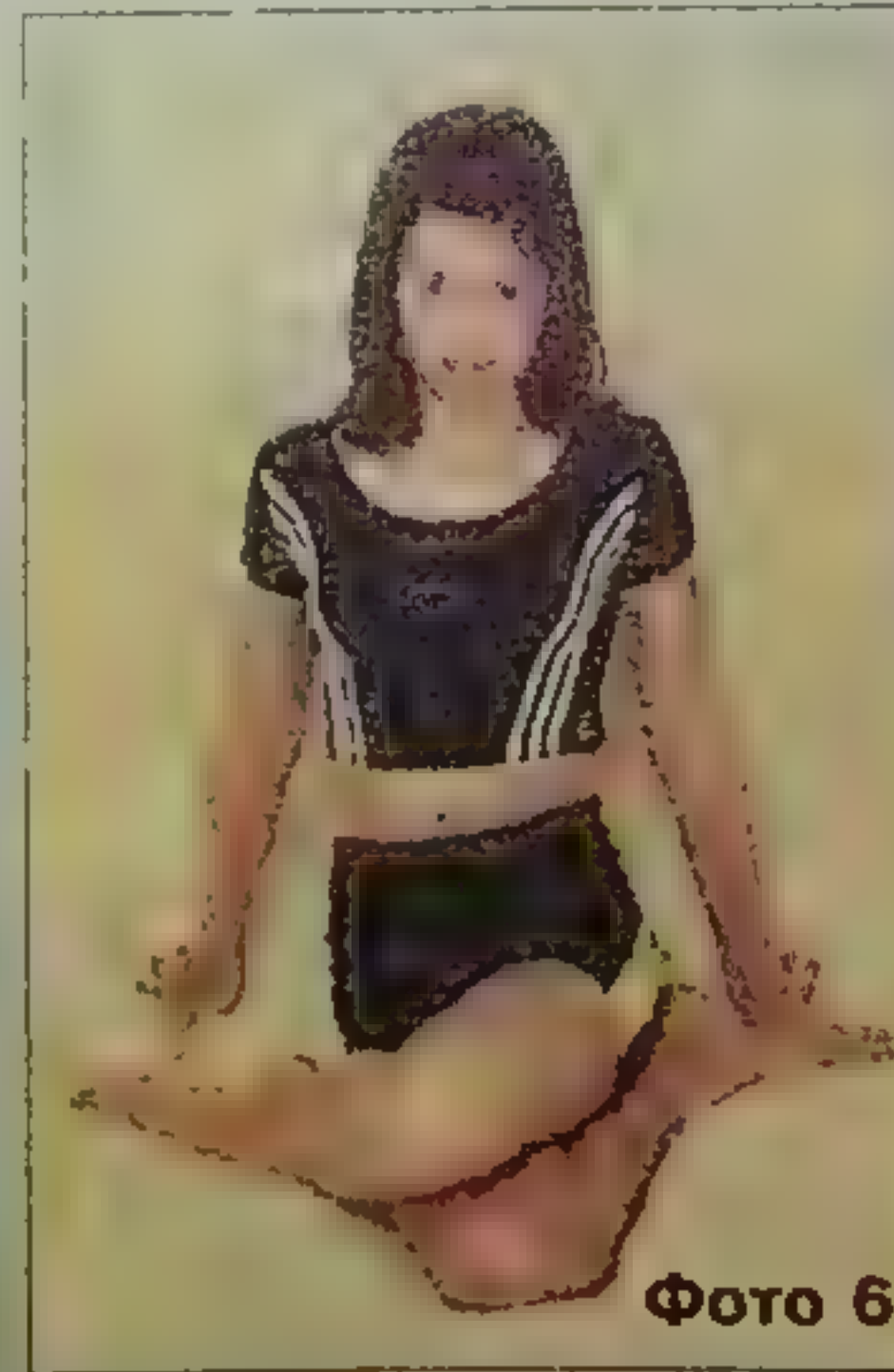


Фото 6

Подготовила Ольга НОВАКОВСКАЯ.

Давай начистоту

# ПОПРОБУЙ ПРОСЛАВИТЬСЯ

Я люблю одноклассницу. Посоветуйте, как привлечь ее внимание. Ведь я не знаю, как она ко мне относится.

Игорь Б. г. Велиж  
Смоленской области.

Можно, например, дернуть ее за косичку, подложить на стул пару канцелярских кнопок, а когда она в гневе повернется к тебе, предложить разрешить донести до дому портфель. Лет тридцать назад это действовало безотказно. Хотя сейчас другие времена, другие нравы. Так что попробуй подойти к этой проблеме научно.

Прежде всего напомним старую истину: любовь слепа. Поэтому постарайся взглянуть на объект своих воздыханий по возможности отстраненно. Необходимо найти хотя бы несколько точек соприкосновения интересов. Если же таких точек не обнаружится, то, увы... Представь, что будет, если она жить не может без дискотек, смотрит по телевизору только "мыльные сериалы" и за всю жизнь не прочитала ни одной книги сверх школьной программы, а ты коллекционируешь марки, и имена Феллини, Антониони и Тарковского для тебя не пустой звук. Даже если вы друг другу понравитесь, отношения ваши будут обречены на смерть скорую и неминуемую. Ибо вопреки расхожему мнению на одной любви длительные отношения не строятся - необходимо хотя бы частичное совпадение жизненных приоритетов и социальной ориентации. Кстати, не стоит отчаиваться: в твоём возрасте достаточно приязни к одному и тому же

школьному предмету или рок-певцу. На этой почве ты уже можешь строить начальные отношения с одноклассницей.

Далее - постарайся чем-нибудь прославиться (только не такими "подвигами", которые интересуют педсовет и детскую комнату милиции), стать хоть в чем-нибудь первым: в спорте, в танцах, в одном из школьных предметов (прекрасно, если ты сможешь помочь ей на контрольной или написать за нее сочинение). Помни - девушки любят героев, а если этот герой еще и в состоянии помочь - задачку решить или магнитофон отремонтировать...

И последняя, сугубо женская и потому весьма коварная, рекомендация: выбери из окружения своей симпатии какую-нибудь девочку и чуть-чуть, самую малость, за нею поухаживай: ту же контрольную реши, пригласи на дискотеку на один-два танца. Девушки (даже близкие подруги) - существа ревниво-завистливые, и стоит только тебе обратить внимание "не на нее", как она тут же сама начнет либо активно "способствовать сближению", либо потребует выяснения отношений (и прекрасно - раз хочет выяснить, значит, есть что выяснять).

А проверить, как она к тебе относится, несложно. Главным индикатором отношения девушки к тебе может служить то, как она тебя слушает. Если с интересом, не перебивая - значит, ты ей интересен.

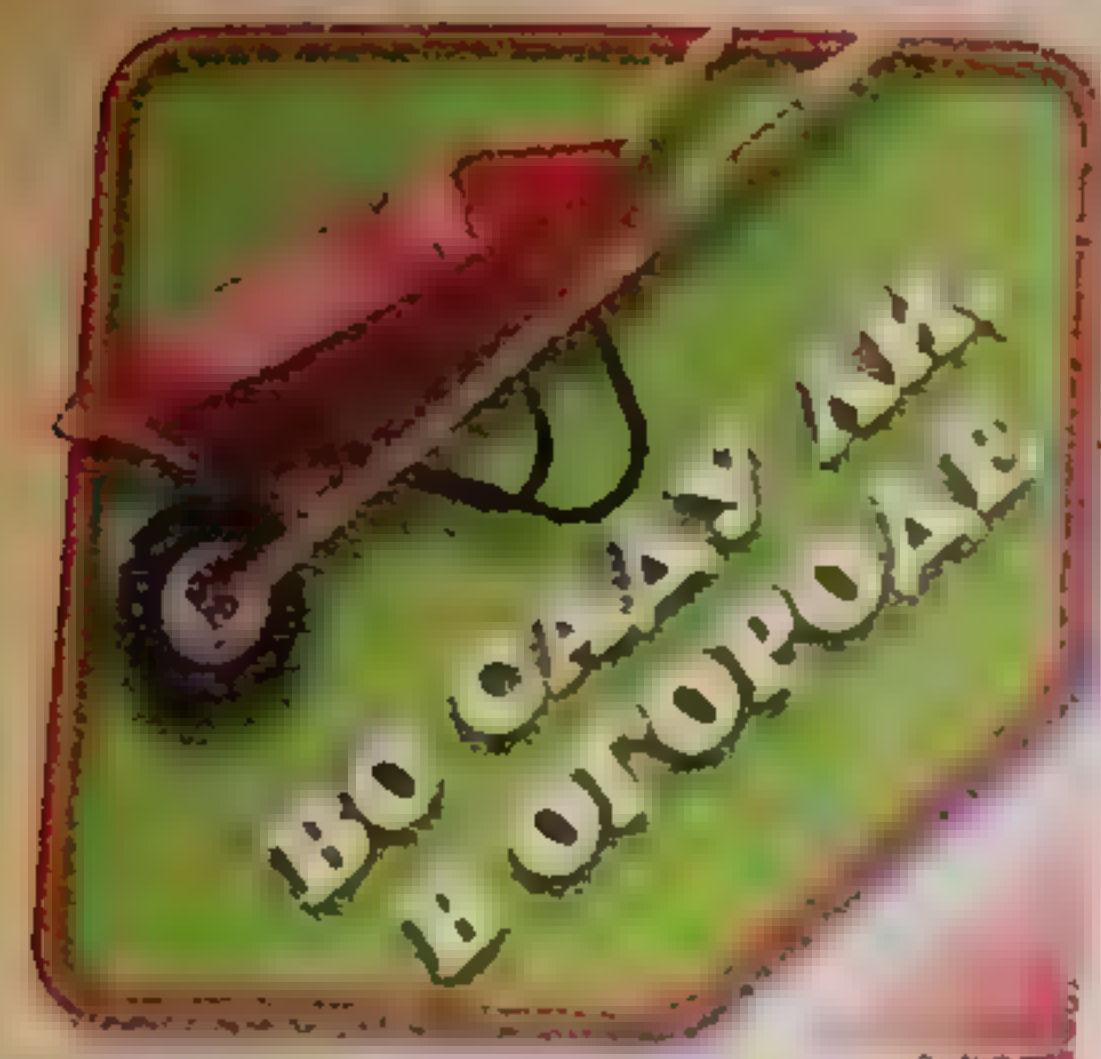
Маша ШИЛОВА,  
эксперт Центра  
психологических  
исследований  
"Гименей плюс".

## Напишите мне письмо

Меня зовут Андрей. Мне 13 лет. Я учусь в 7-м классе. Хочу найти хорошего друга или подружку по переписке. Я играю в футбол, люблю ездить на велосипеде, а зимой кататься на лыжах. Пишите. Отвечу всем.

Мой адрес: 156016,  
г. Кострома, м-н Давыдовский 3, 3а-18. Андрею.





## МЫШИНЫЙ ГИАЦИНТ

Мускари в шутку называют "мышиним гиацинтом". Соцветия этого растения действительно чем-то напоминают ароматные султанчики гиацинтов. Только в миниатюре. Это мелколуковичное растение появляется одновременно с пролесками и тюльпанами и точно так же "исчезает" после цветения. Обычно в садах выращивают различные сорта мускари армянского, соцветия которого окрашены в голубовато-синий или фиолетовый цвет. У других видов окраска может быть иной. Например, у мускари кистевидного цветы белые, а у крупноплодного - желтые.

Мускари может расти на одном месте от 3 до 5 лет. Рассаживают луковицы только тогда, когда они станут заметно теснить друг друга.

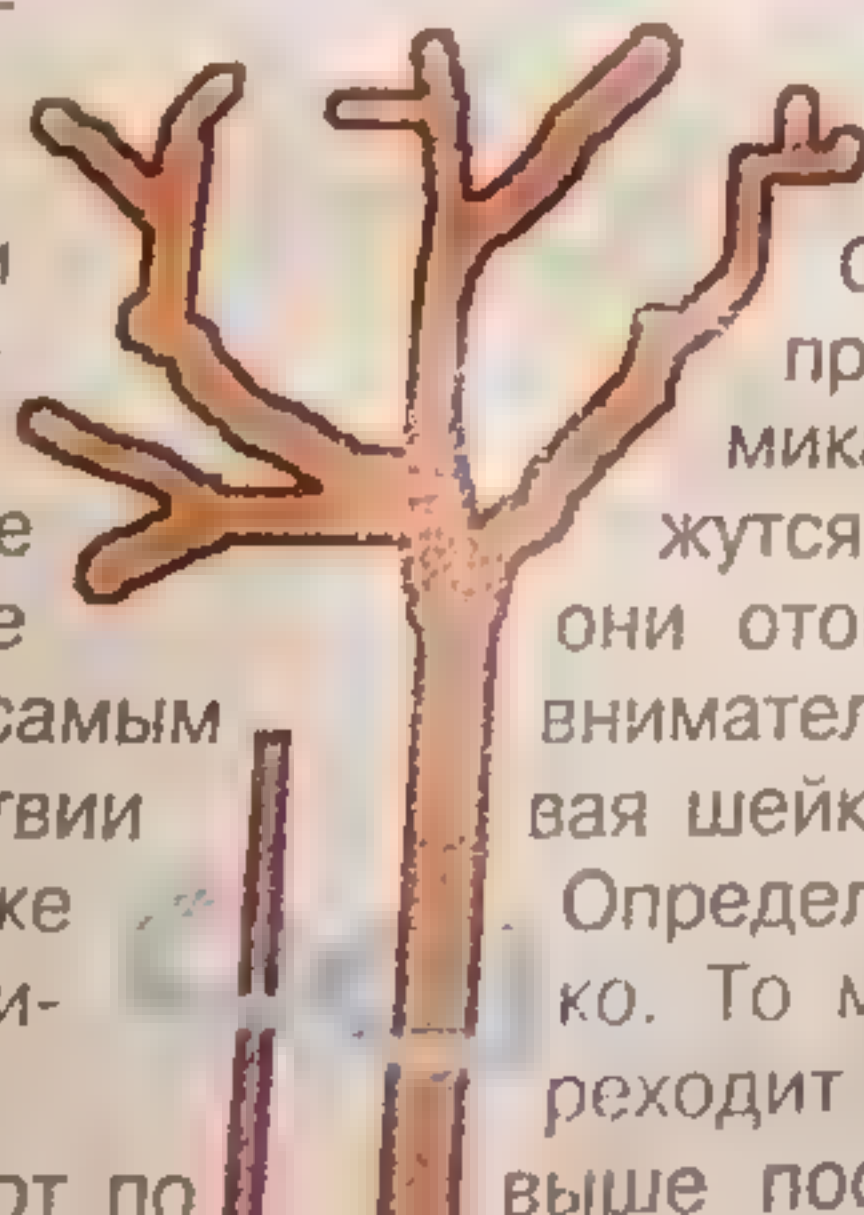
Мускари хорошо растут практически на любой почве. Главное, чтобы весной не было застоя воды. Высаживают луковицы осенью или сразу после деления. Глубина посадки - 8 сантиметров, расстояние между растениями - 10 сантиметров. Мускари обычно выращивают на альпийских горках или высаживают на лужайках небольшими семейками.



## ПОСАДИТЕ ДЕРЕВО

Конец апреля и начало мая считаются оптимальным сроком для саженцев плодовых и декоративных растений. (Применительно к условиям средней полосы.) Дело это ответственное, ведь крупномерные деревья и кусты, посадив однажды, потом уже не пересаживают. Поэтому расположение растений в саду нужно рассчитать самым тщательным образом, чтобы впоследствии деревья не мешали друг другу, а также всевозможным садовым постройкам и линиям электропередачи.

Косточковые культуры обычно сажают по



чтобы его вершина достигала уровня почвы (или выше, если грунтовые воды расположены близко). Саженец ставят возле колышка и направляют корни по поверхности холмика. Если после посадки корни окажутся загнутыми вверх, то очень скоро они отомрут. Засыпая яму землей, нужно внимательно следить за тем, чтобы корневая шейка не оказалась ниже уровня почвы. Определить, где она находится, очень легко. То место, где центральный корень переходит в ствол, расположено на 3-4 см выше последнего бокового корешка.



## ПАЛЬМЫ РАСТУТ НЕ ТОЛЬКО НА КАНАРАХ

Как вырастить финиковую пальму в домашних условиях?

Дануге МИКУЛЕНАЙТЕ.  
г. Черняховск  
Калининградской области.

На самом деле из множества видов пальм для любителей наиболее доступна именно финиковая. Вырастить ее можно из косточки. Всходы

Хотя та же финиковая пальма приобретает привычные для нее очертания лишь на 5-7 год.

В комнатных условиях пальмы обычно никогда не цветут. Исключение составляет лишь неанта красивая. Ее желтые, похожие на мимозу, соцветия могут образоваться уже в самом юном возрасте.

Уход за большинством видов пальм примерно одинаков.

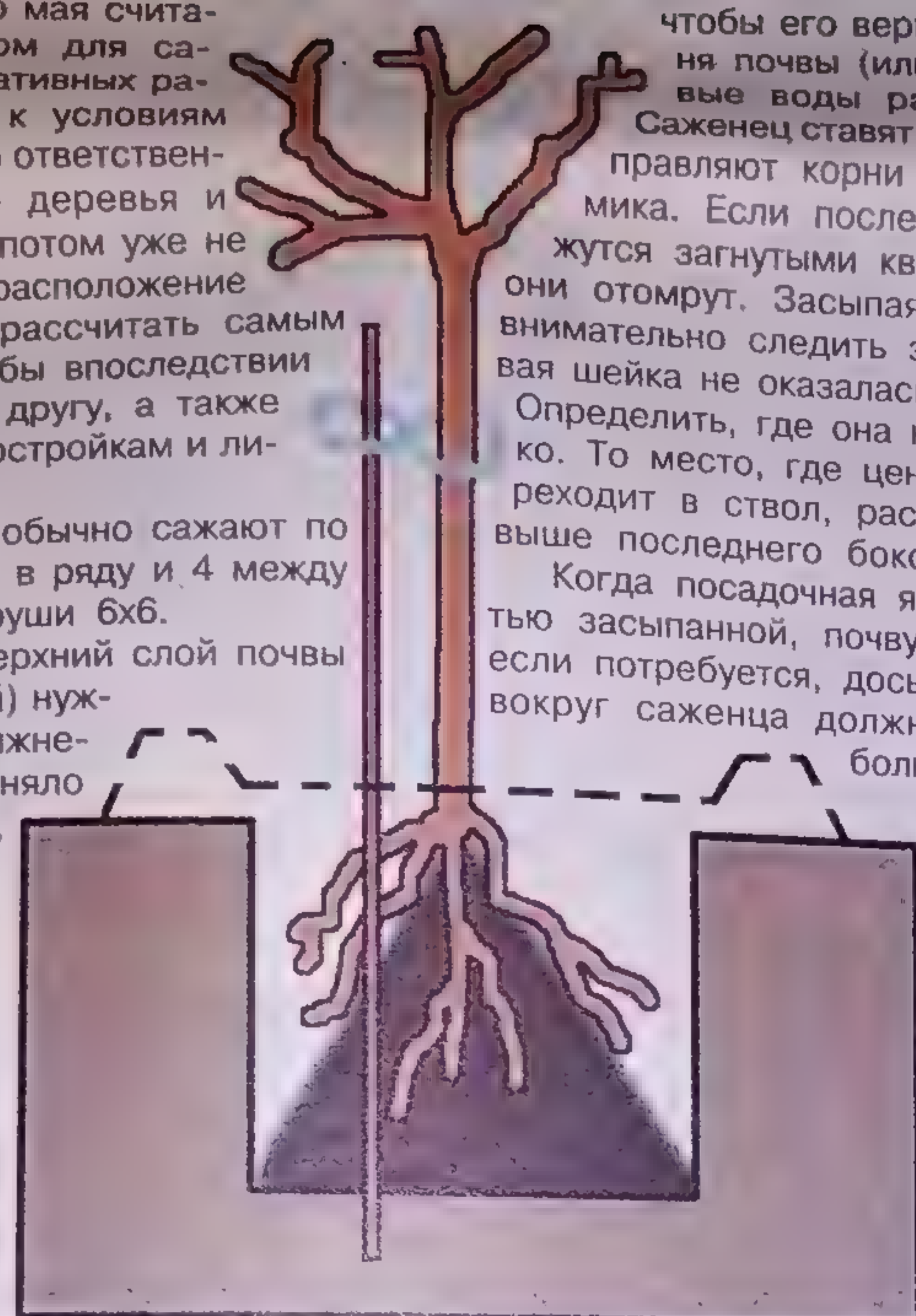


Конец апреля и начало мая считаются оптимальным сроком для саженцев плодовых и декоративных растений. (Применительно к условиям средней полосы.) Дело это ответственное, ведь крупномерные деревья и кусты, посадив однажды, потом уже не пересаживают. Поэтому расположение растений в саду нужно рассчитать самым тщательным образом, чтобы впоследствии деревья не мешали друг другу, а также всевозможным садовым постройкам и линиям электропередачи.

Косточковые культуры обычно сажают по схеме 4х4 метра (4 метра в ряду и 4 между рядами), яблони - 5х5, груши 6х6.

При подготовке ямы верхний слой почвы (он наиболее плодородный) нужно сложить отдельно от нижнего. Чтобы деревце сохраняло вертикальное положение, его подвязывают к колышку, который лучше вбить до посадки растения, иначе потом можно повредить корни. Колышка нельзя делать из свежесрубленных веток деревьев. Бывали случаи, когда такие "черенки" укоренялись и доставляли немало хлопот садоводам.

На дно посадочной ямы насыпают плодородную почву, перегной или ту землю, которая была взята из верхней части ямы. В почву полезно добавить обычную для плодовых растений дозу фосфорных и калийных удобрений (суперфосфат, хлорид калия). Землю насыпают в виде холмика - так,



чтобы его вершина достигала уровня почвы (или выше, если грунтовые воды расположены близко). Саженец ставят возле колышка и направляют корни по поверхности холмика. Если после посадки корни окажутся загнутыми вверх, то очень скоро они отомрут. Засыпая яму землей, нужно внимательно следить за тем, чтобы корневая шейка не оказалась ниже уровня почвы. Определить, где она находится, очень легко. То место, где центральный корень переходит в ствол, расположено на 3-4 см выше последнего бокового корешка.

Когда посадочная яма окажется полностью засыпанной, почву нужно уплотнить и, если потребуется, досыпать еще. При этом вокруг саженца должна образоваться небольшая лунка для удержания поливной воды. Дополнительный бортик можно сделать из той почвы, которая была вынута со дна ямы. После того как деревце посажено, его нужно подвязать к колышку. Причем веревка должна быть завязана в виде восьмерки, иначе ствол будет те-

реться о кол, и тонкая кора деревца окажется поврежденной. В день посадки саженец следует обязательно полить. Ветки деревца можно слегка укоротить. Главное - чтобы центральный побег был примерно на четверть выше боковых.

Как вырастить финиковую пальму в домашних условиях?

**Дануте МИКУЛЕНАЙТЕ.**  
г. Черняховск  
Калининградской области.

На самом деле из множества видов пальм для любителей наиболее доступна именно финиковая. Вырастить ее можно из косточки. Всходы обычно бывают дружными, но ждать их приходится довольно долго - 1-1,5 месяца.

Все пальмы принято подразделять по форме листьев на три основные группы: веерные, перистые и тростникововидные. Растения из последней группы лучше других подходят для содержания в небольших комнатах. Уже в самом раннем возрасте у них образуются несколько травянистых стеблей и "взрослые" листья-ваи. Такие кустики уже на второй год жизни выглядят вполне декоративными.

Хотя та же финиковая пальма приобретает привычные для нее очертания лишь на 5-7 год.

В комнатных условиях пальмы обычно никогда не цветут. Исключение составляет лишь неанта красивая. Ее желтые, похожие на мимозу, соцветия могут образоваться уже в самом юном возрасте.

Уход за большинством видов пальм примерно одинаков. Эти растения хорошо растут в легкой полутени. Они довольно чувствительны к влажности воздуха. Если она слишком низкая, то, начиная с кончиков, листья постепенно засыхают. Пересаживают пальмы только в случае крайней необходимости, когда растение уже с трудом помещается в горшке или кадке. Листья этих растений обычно быстро покрываются пылью. Поэтому их нужно периодически мыть под душем или протирать влажной тряпочкой.

Почему почва в горшках постоянно покрывается плесенью? Ведь я постоянно подсыпаю свежую землю...

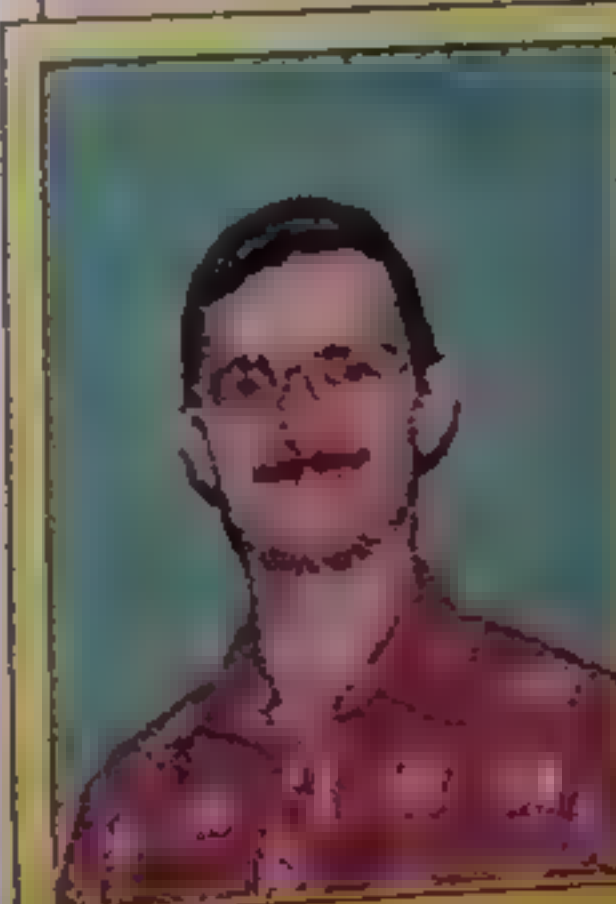
**Елена КИСЕЛЕВА.**  
г. Рязань  
Рязанской области.

**НЕ ДЕЛАЙТЕ  
В ГОРШКЕ  
БОЛОТО**

Скорее всего, дренажные отверстия на дне горшка имеют слишком маленький диаметр, и поэтому лишняя влага постоянно застаивается в почве. В такой ситуации вполне достаточно насыпать более толстый слой дренажного материала (керамзит, галька, битые черепки и т.п.).

Не исключено, что образованию плесени способствует и состав почвы. Это бывает в том случае, когда в тяжелой глинистой земле содержится слишком много органических веществ. Из-за недостатка кислорода микроорганизмы не успевают переработать органический материал, и тогда на поверхности поселяется какая-нибудь разновидность простейших грибов (плесень).

Для устранения этого недостатка в почву можно добавить небольшое количество крупного речного песка (четверть от объема) или толченый древесный уголь.



**Раздел  
ведет  
обозреватель  
"Друга  
дома" -  
агроном,  
цветовод и  
фитодизайнер  
Михаил  
ВОРОБЬЕВ.**



## ЧЕРЕНОК ИЗ БУКЕТА



Как можно вырастить саженец розы из цветка, который стоит в букете?

**Лариса ПЕТРОВА.**  
Пермь.

От стебля свежей розы нужно срезать черенок, на котором было бы не меньше 4-6 почек. С нижней части черенка удалите все листья, оставив только два верхних. Затем черенок посадите в почву и накройте его стеклянной банкой для того, чтобы атмосфера вокруг листьев была более влажной.

Такой способ размножения наиболее эффективен, если его проводить в конце мая или начале июня. При благоприятных условиях черенки обычно укореняются через 2-3 недели.





## ОДИНОКИЙ МУЖЧИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ...

**Знакомство по брачному объявлению... Возможно ли такое? Статистика утверждает: безусловно. В различных регионах браком или, как минимум, романом заканчиваются до 30 процентов "газетных знакомств". Между тем многие мужчины относятся к такого рода знакомствам с большим предубеждением.**

Два наиболее распространенных стереотипа: объявления дают только те женщины, которые по причине дурости и страхолюдности никому не нужны, либо им, дескать, на панель выйти стыдно, вот они таким образом и орут на весь свет: "Хочу, хочу!" И то, и другое в корне неверно. Конечно, какая-то часть женщин действительно обращается в брачные газеты и службы знакомств от безысходности или в надежде найти богатенького содержателя, но доля их чрезвычайно мала. Подавляющее большинство - обычные среднестатистические нормальные, ориентированные на традиционную семью, женщины. А невестребованными они оказались по причинам сугубо социального характера.

К 25 годам круг общения человека обычно стабилизируется, и заводить новые знакомства ему практически нигде. И промыкавшись год-два, отдав замуж большинство подруг, девушка замечает, что осталась одна. Почему бы, собственно, ей и не дать объявление в газету? Не на улице же ей с мужчинами знакомиться, и не на танцах же их "снимать"? Не умеет она этого. Причем, как уже упоминалось выше, такие женщины ориентированы именно на традиционную семью, ибо их подруги, одержимые

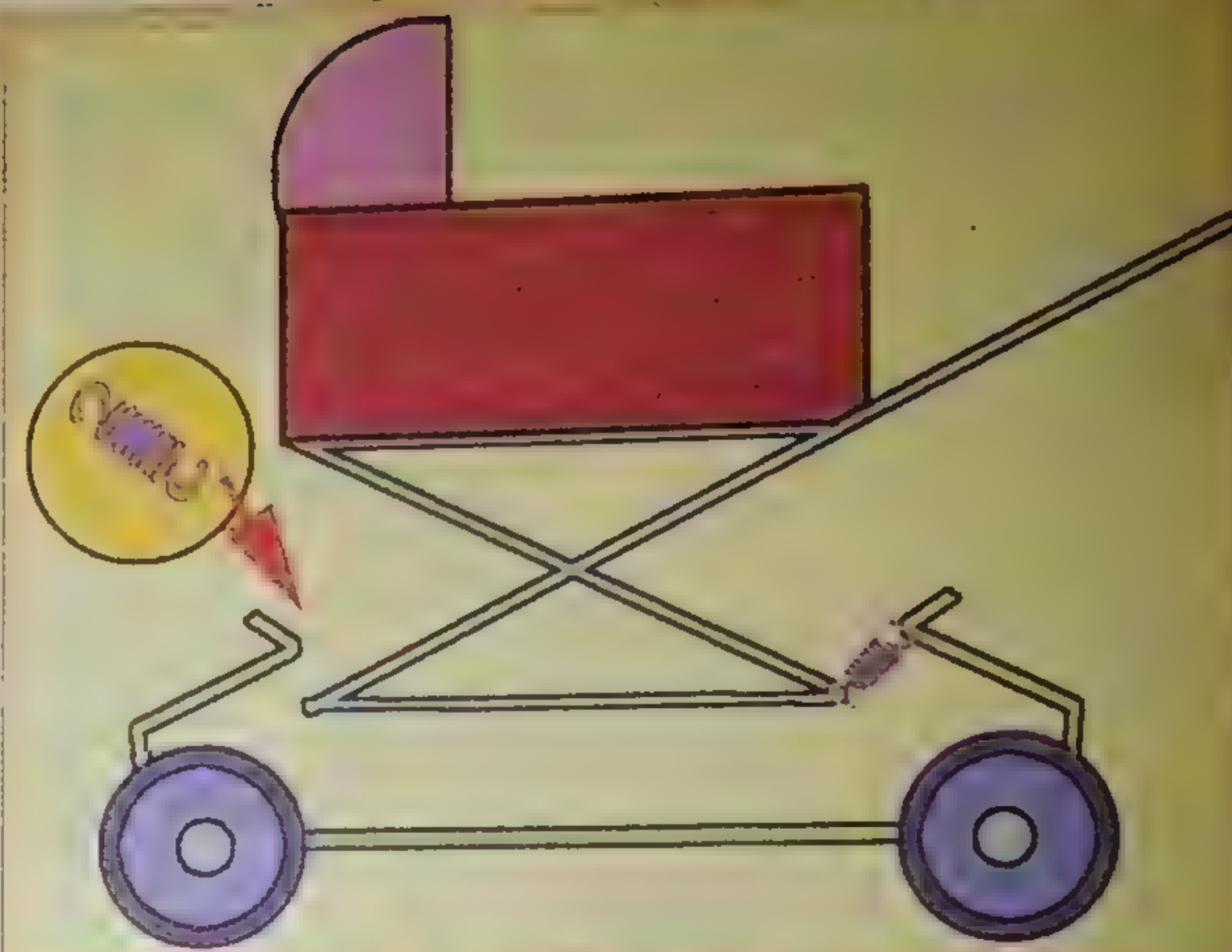
скорее всего, это маленький "колобок" предпенсионного возраста. Образование (специальность) может быть указано, а может и нет, роли это не играет, как и знак гороскопа, если только вы не "завернуты" на астрологии. Упоминается любовь к шитью, вязанию, детям - либо так и есть, либо это "завлекалочка". Больше внимания стоит обращать на описание, хотя бы в двух словах, черт характера. Оптимальный вариант - самохарактеристики типа "спокойная, домовитая", "веселая и жизнерадостная", только не "белая и пушистая". Подобная изящная словесность в брачном объявлении, равно как и перлы вроде "жду тебя, милый, без тебя уныло", свидетельствует лишь о том, что его подательница либо дура, либо дура с претензией на оригинальность, либо просто оригиналка. И если первый тип в семейной жизни еще туда-сюда, то два остальных...

Слишком конкретное описание внешнего вида также должно заставить хорошенько подумать. "Пышногрудая натуральная блондинка", "рыжая, страстная, 95-60-90" - скорее всего, это как раз тот случай, когда соискательница пытается "продаться". Лучше обратите внимание на что-нибудь нейтральное: "темноглазая

тельствует о заниженной самооценке женщины.

Итак, если суммировать все вышесказанное, оптимальный вариант должен выглядеть примерно так: "Дева, 25/165/52, брюнетка, спокойная и домовитая, гуманитарий, познакомится с мужчиной около 30 лет, не лысым и не пузатым, рост не ниже 182, с чувством юмора, непьющим с целью создания семьи". Разумеется, возможны варианты, но основной критерий - относительная нейтральность. Также может быть упомянуто, вдова она или "разведенка", есть ли у нее дети. Категорически следует исключить объявление типа: "Со мной не соскучишься". Подательницы таковых обычно за "не соскучишься" назначают твердую таксу в СКВ.

Разумеется, можно не только выбирать, но и предоставить выбор даме, то есть самому дать объявление. Общий принцип тот же - скромность и краткость. Однако свой статус следует уточнить: указать профессию, хотя бы приблизительно, хобби, если есть. Остальное - то же самое: несколько слов о росте, весе, характере, требования к партнерше. Возможный вариант: "Врач, 32/180/82, блондин, увлекаюсь альпиниз-



## ПРУЖИНА ВМЕСТО РЕМЕШКА

Наши детские коляски хорошие и дешевые. Одна беда: очень быстро рвутся ремешки, которыми верхняя часть крепится (подвешивается) к шасси. Поэтому я сделал вот

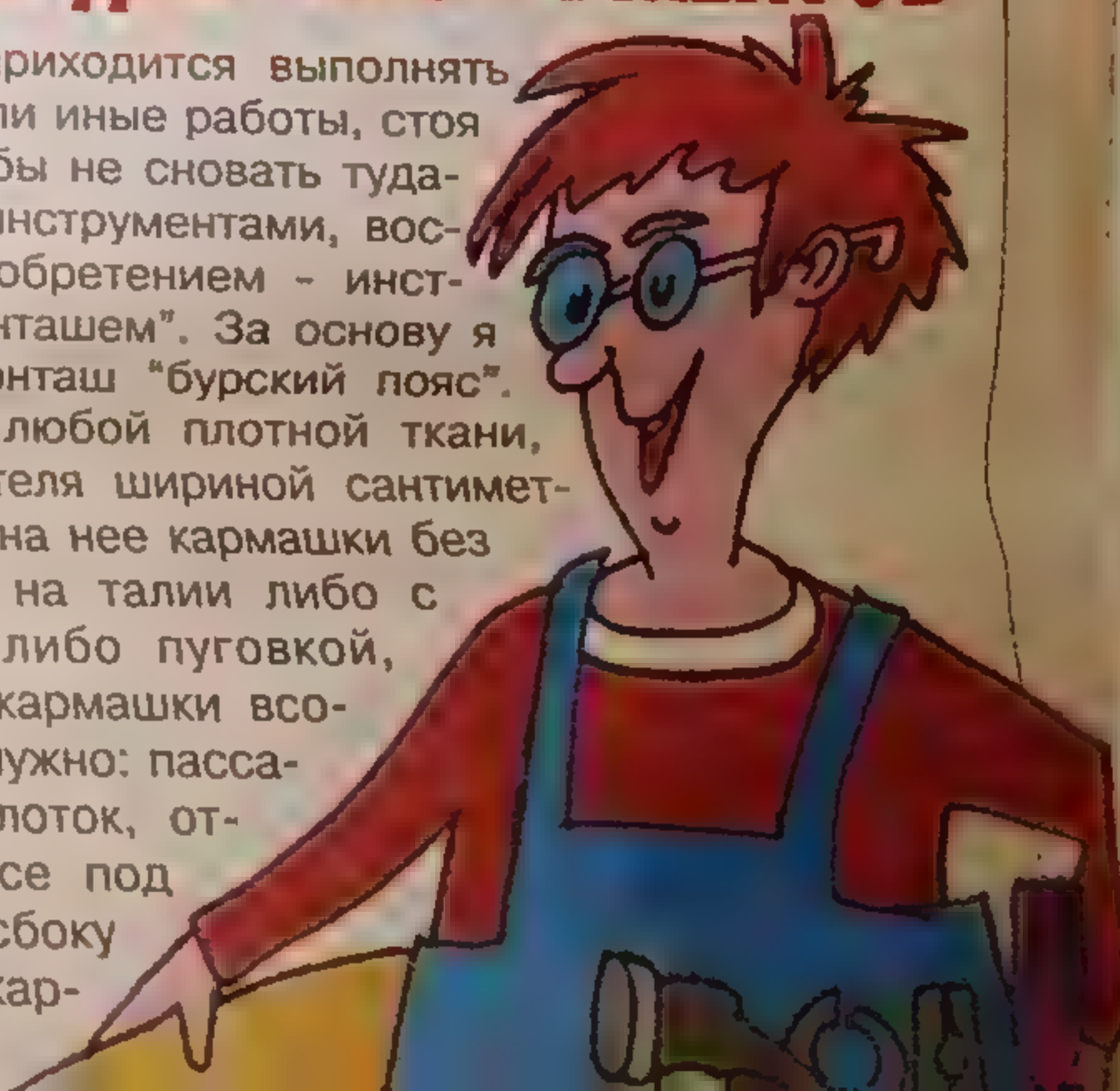
что: вместо ремешков приладил четыре пружинки от старой раскладушки. Возможно, мой опыт кому-нибудь и пригодится.

**Олег ВОЛЬСКИЙ. Чита.**

## ПАТРОНТАШ ДЛЯ ИНСТРУМЕНТОВ

Если вам часто приходится выполнять электротехнические или иные работы, стоя на стремянке, то, чтобы не сновать туда-сюда по лесенке за инструментами, воспользуйтесь моим изобретением - инструментальным "патронташем". За основу я взял охотничий патронташ "бурский пояс".

Берете ленту из любой плотной ткани, брезента, кожзаменителя шириной сантиметров 8-10. Нашиваете на нее кармашки без дна. Пояс крепится на талии либо с помощью завязок, либо пуговкой, либо липучкой. А в кармашки вставляете то, что вам нужно: пассатижи, бокорезы, молоток, отвертки. Удобно - все под рукой! Где-нибудь сбоку пришейте к поясу карман-мешочек для





осталась одна. Почему бы, собственно, ей и не дать объявление в газету? Не на улице же ей с мужчинами знакомиться, и не на танцах же их "снимать"? Не умеет она этого. Причем, как уже упоминалось выше, такие женщины ориентированы именно на традиционную семью, ибо их подруги, одержимые всякими идеями вроде кругосветного путешествия на велосипеде и ночевки в палатке, быстро находят себе таких же полоумных приятелей в своем турклубе и катаются с ними по всей великой и необъятной долго и счастливо.

По газетному объявлению вполне можно вычислить некоторые черты характера давшей его дамы. Ведь в трех-четырех строчках женщина пытается выдать максимальный объем информации о себе, и, правильно ее восприняв, мужчина решает: писать (звонить) или все-таки это героиня не его романа.

Обычно объявление начинается с "параметров". Например, 27/170/62, что означает: 27 лет, рост 170 см и вес 62 кг. Отсутствие этих конкретных "данных" должно вас сразу же насторожить. Если написано что-то вроде "невысокая дама приятной полноты в самом расцвете лет" -

сюда, то два остальных...

Слишком конкретное описание внешнего вида также должно заставить хорошенько подумать. "Пышногрудая натуральная блондинка", "рыжая, страстная, 95-60-90" - скорее всего, это как раз тот случай, когда соискательница пытается "продаться". Лучше обратите внимание на что-нибудь нейтральное: "темноглазая брюнетка", "высокая шатенка".

Далее обычно идут требования к избраннику: рост "не ниже", возраст, пожелания вроде "любящего детей, обладающего чувством юмора" и тому подобное. Если вы "соответствуете" хотя бы процентов на 30 - смело пишите. Разумеется, возможны несколько завышенные запросы: она хочет, чтобы был "материально независим, с жилплощадью, без вредных привычек". Единственный серьезный фактор (если вы, конечно, не живете на иждивении родителей и не являетесь алкоголиком) - жилплощадь. Да и то, лишь бы вы не бомжевали и не жили на снятой квартире. Главное, чтобы список требований к возможному супругу был не слишком велик, ибо в противном случае это означает, что дама ищет не спутника жизни, а идеал - хобби у нее такое... Кстати, полное отсутствие требований-пожеланий свиде-

тельству о том, что вы готовы дать объявление. Общипанный принцип тот же - скромность и краткость. Однако свой статус следует уточнить: указать профессию, хотя бы приблизительно, хобби, если есть. Остальное - то же самое: несколько слов о росте, весе, характере, требованиях к партнерше. Возможный вариант: "Врач, 32/180/82, блондин, увлекаюсь альпинизмом и разведением рыбок, жду письма от женщины (можно с ребенком) не старше 30 лет, не склонной к полноте, некурящей, любящей животных". Можно добавить что-то вроде "охотник на папиков" просьба не беспокоить".

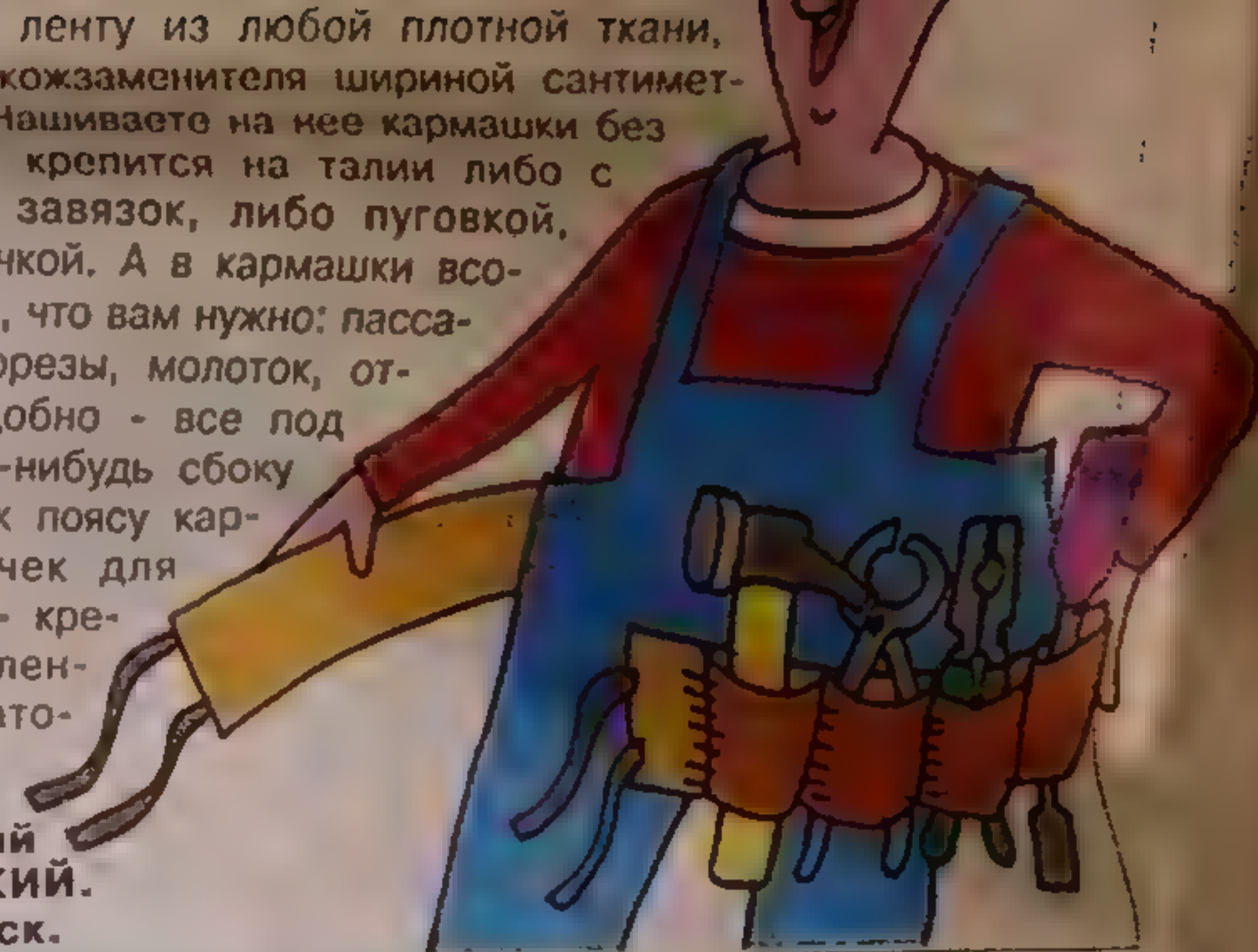
И последнее. Общаться по объявлениям надо "широким фронтом". То есть выбрать пять-шесть адресов и встречаться (если захотят) со всеми. И уж, конечно, не отказывать никому, кто откликнется на ваше объявление. Это не просто призыв типа "ловите - авось поймаете". Дело в том, что, общаясь с женщиной в обычных условиях, мужчина поначалу не думает о ней как о возможной супруге, он разговаривает, шутит, у них находятся общие темы, а физическая привлекательность отступает как бы на второй план. Чувство вспыхивает позже, когда женщина покажется ему интересной. Встречаясь же по объявлению, мужчина подсознательно оценивает женщину как будущую жену, следовательно, сексуальную партнершу, обращая внимание сначала на цвет волос, форму носа и талию, а уж затем - на внутренний мир. Общаясь же сразу со многими женщинами, он как бы уверяет себя, что просто знакомится - в конце концов не султан Брунея, на дюжине сразу жениться не может.

Главное - не стесняйтесь. Повторю, брачными объявлениями пользуются абсолютно нормальные люди. Ну, может быть, слегка ленивые - неохота им ходить в клуб на вечера "Кому за 30".

**Алексей ИВАНОВ,**  
социопсихолог.

Берете ленту из любой плотной ткани, брезента, кожзаменителя шириной сантиметров 8-10. Нашиваете на нее кармашки без дна. Пояс крепится на талии либо с помощью завязок, либо пуговкой, либо липучкой. А в кармашки вставляете то, что вам нужно: пассатижи, бокорезы, молоток, отвертки. Удобно - все под рукой! Где-нибудь сбоку пришейте к поясу карман-мешочек для "россыпи" - крепежа, изоляторы, индикаторы.

**Евгений ПЕРОВСКИЙ.**  
Томск.



## НЕИСТРЕБИМАЯ ТРЕЩИНА

Как заделать щели между стыками плит на потолке, чтобы опять не появились трещины?

**Валентина АБРАМОВА.**  
г. Северск  
Томской области.

К сожалению, это почти невозможно. Промежутки между плитами потолка (русты) трескаются, как говорится, "по определению": каким бы прочным ни был дом, он все равно "дышит", и достаточно подвижки на полмиллиметра, чтобы по русту зазмеилась трещина, - ведь составы, которыми заделываются стыки, совершенно лишены пластичности.

При ремонте русты расчищают полностью, чтобы не осталось ни пыли, ни кусочков

старой замазки, и только после этого начинают заделку. Иногда в раствор для заделки добавляют клей ПВА. В какой-то степени помогают появившиеся сейчас пластичные шпаклевки, но все равно, если дом "дышит" сильно, уже через полгода трещина появится опять. Может помочь так называемый строительный бинт, который накладывается на руст, приклеивается, шпаклюется и красится - даже если по покрытию потолка и пойдет трещинка, хоть замазка на голову сыпаться не будет.

Единственный выход в ситуации, когда трещины появляются сразу после ремонта, - подвесной потолок.

**Федор ЗАЙЦЕВ,**  
строитель.

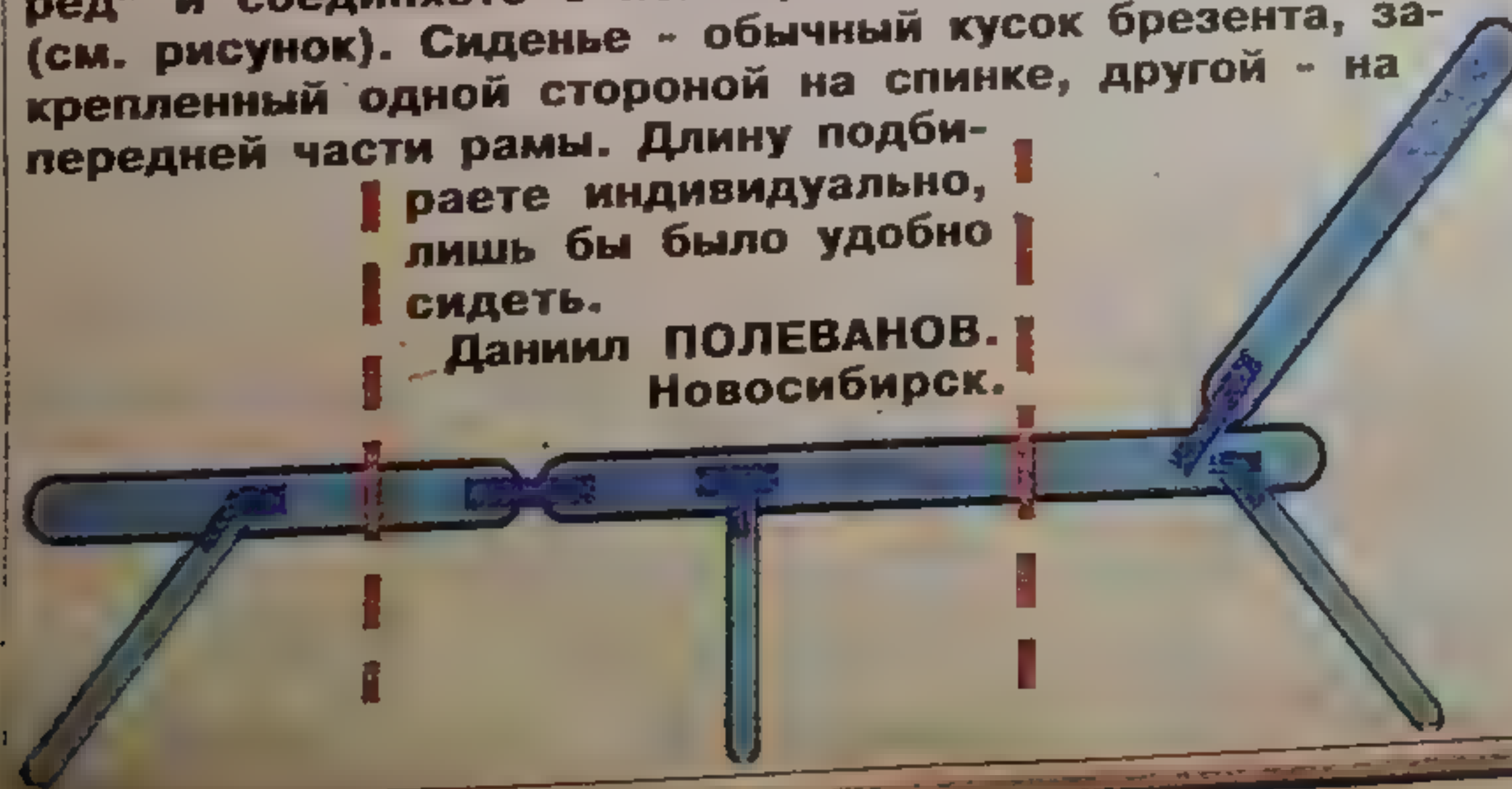
## ВТОРАЯ ЖИЗНЬ РАСКЛАДУШКИ

Прекрасные складные шезлонги получаются из отслуживших свой срок раскладушек. Делать их несложно, они компактны и достаточно удобны.

Берете старую раскладушку, отпиливаете "зад" и "перед" и соединяете с помощью длинной трубки (палки) (см. рисунок). Сиденье - обычный кусок брезента, закрепленный одной стороной на спинке, другой - на передней части рамы. Длину подби-

раете индивидуально, лишь бы было удобно сидеть.

**Даниил ПОЛЕВАНОВ.**  
Новосибирск.



## ОСТОРОЖНЕЕ С ГАЛСТУКАМИ...

Такой совет дает американский врач **Дональд ПАУЭЛЛ**, специалист в области глазных болезней.

Оказывается, ношение галстуков может привести к слепоте. Галстуки, разъясняет он, затрудняют доступ крови и кислорода к мозгу. Поэтому не завязывайте галстуки слишком туго - вы рискуете повредить зрение и даже полуслепнуть. Не случай-

но мужчины, затягивающие галстуки, не могут определить разницу между постоянным лучом света и мерцающим светом. А вот те, кто носит рубашки с открытым воротом, сразу эту разницу распознают.

**Анатолий ЖИГУНОВ.**





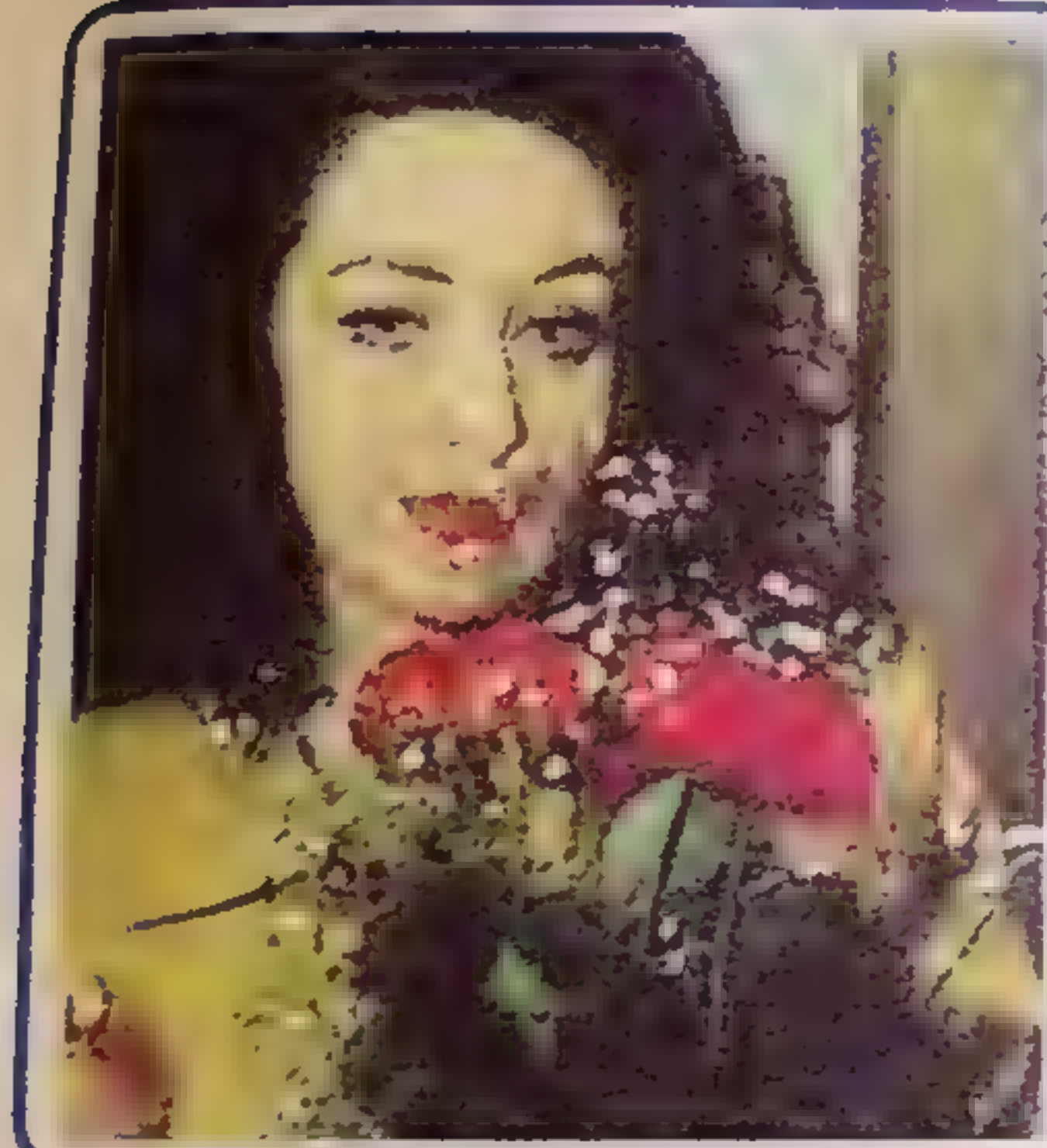
Как всегда в конце месяца, наш раздел встречает гостей: известных певцов и музыкантов, которые принасли для читателей "Друга дома" свои советы, любимые рецепты. Надеемся, что они покажутся вам не менее интересными, чем их песни и музыка.



## Валентина ЛЕГКОСТУПОВА: Борщ кефиром не испортишь

- Некоторое время мне не удавалось плотно заниматься домом, но недавно я снова почувствовала себя хозяйкой на кухне и активно начала заниматься кулинарией, потому что блюда, приготовленные собственными руками, намного вкуснее, и готовить куда приятнее самой. С наибольшим удовольствием я делаю разные борщи.

Скоро наступит лето, поэтому очень здорово готовить зеленый борщ со щавелем. Его можно готовить как постный, так и на мясном бульоне. Для этого беру 4 пучка щавеля, всякой зеленушки - укропчика, петрушки, кинзы. В бульон забрасываю картошечку, по вкусу другие ингредиенты, потом мелко нарезанный щавель и зелень. Но самая суть в том, что в конце варки нужно залить в кастрюлю литра полтора кефира. Можно еще добавить и болтанку из яиц. Эстеты, не слишком приветствующие консистенцию недоваренных яиц, могут использовать штук 6-7 сваренных вкрутую и порезанных яиц. Кефир и яйца добавляете в последнюю очередь, доводите до кипения и выключаете. Даете настояться часок, а при подаче на стол добавьте ложку сметаны.



## Тамара ГВЕРДЦИТЕЛИ: Чай - напиток любви

- Я практически не пью кофе, но очень люблю чай, воспринимаю его как истинный напиток любви. В качестве основного компонента использую только настоящий цейлонский чай с разными добавками которые делаю сама. Они придают дополнительный аромат, тонизируют и дарят прекрасное настроение.

В качестве таких добавок выступают заготовленные с лета земляника в собственном соку без сахара, ежевика. Также можно бросить в заварочный чайник сухой или свежий лист смородины или вишни. Можно использовать сухофрукты, клюкву, шиповник, цукаты. Эти добавки дают действительно свежий неповторимый аромат.

## Наталья ГУЛЬКИНА: Салат привезла из Италии

- Я много готовлю, люблю готовить, и получается у меня очень вкусно. Обычно к приходу гостей мы все готовим одинаковые салаты, поэтому предлагаю кое-что изменить и сделать обалденный диетический салат.

Возьмите пачку обыкновенного домашнего сыра (его сейчас много в продаже, и он не очень дорогой), банку кукурузы, два свежих огурца, две упаковки крабовых палочек (желательно на-

(натуральный или в масле - неважно). Все это выкладывается пригоршнями. Затем все заливаете майонезом. А сверху кладете порезанные колечками яйца. Можно не класть сыр в середину, а посыпать им салат сверху. Подавать лучше не размешанным, чтобы было видно всю красоту. А потом каждый может сам все перемешать. Но главное - готовить его надо перед подачей на стол, потому что долго он не хранится.



## Юрий ЛАЗА:

## Полина РОСТОВА: Полью себя из тазика

- У всех, наверное, бывают в жизни моменты, когда катастрофически не хватает времени, и люди начинают красть его у сна, ну и соответственно с большим трудом просыпаются утром.

Так вот, если вам трудно проснуться и вы долго отходите ото сна, то могу посоветовать холодный душ, но не в традиционном понимании. Не поливайте себя из душа холодной водой, а налейте воды в тазик и, не пробуя ее на прохладность, резко облейте себя водой и быстро разотритесь махровым полотенцем.

Если не хочется мочить голову, то капните несколько капель холодной воды на макушку. Это очень тонизирует.

Если же вы жутко боитесь холодной воды, то сделайте проще. Наберите в пригоршни прохладной воды и похлопайте мокрыми руками себя по лицу, наберите снова и похлопайте себя по шее и так пройдитесь по всему телу. Вы сразу



и сделать обалденный диетический салат.

Возьмите пачку обыкновенного домашнего сыра (его сейчас много в продаже, и он не очень дорогой), банку кукурузы, два свежих огурца, две упаковки крабовых палочек (желательно на-



ших), один сладкий перец, для цвета лучше красный, а соль и перец добавляете по вкусу. Огурцы, перец и крабовые палочки порежьте и перемешайте все ингредиенты. Заправить можно майонезом, а тем, кто сидит на диете, - обыкновенным обезжиренным биоогуртом.

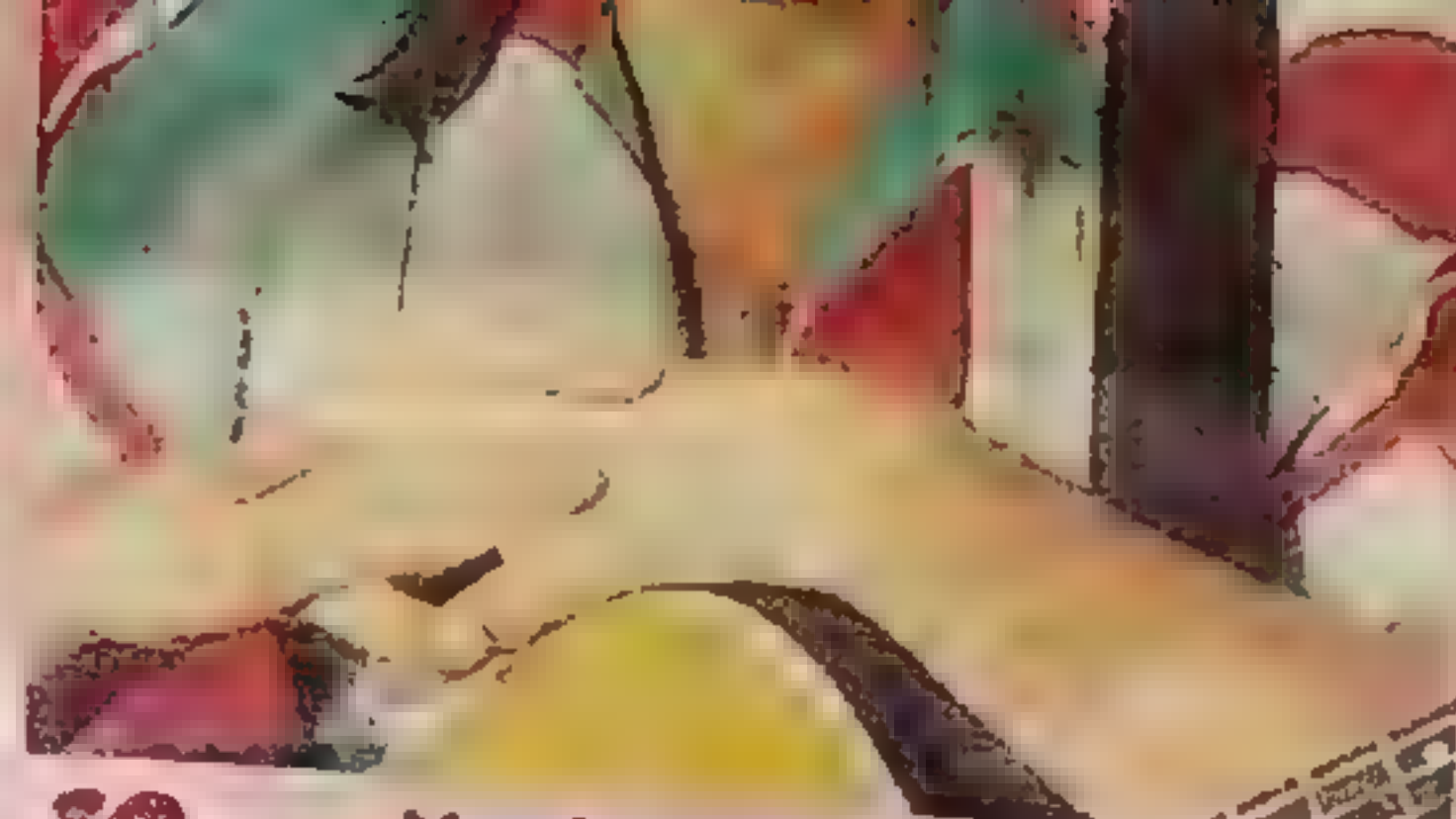
Будучи в Италии, я попробовала итальянский салат, который тоже готовится довольно просто. Делать его желательно в отдельных прозрачных порционных розетках и выкладывать слоями. Порядок ингредиентов не имеет значения, разложить можно так, как вам больше нравится.

На дно розеточки выкладываете пригоршню консервированной кукурузы, потом отварную красную фасоль, тертый сыр, мелко нарубленную ветчину, порезанные огурец, помидор и листья салата, мясо тунца из банки

колечками яйца. Можно не класть сыр в середину, а посыпать им салат сверху. Подавать лучше не размешанным, чтобы было видно всю красоту. А потом каждый может сам все перемешать. Но главное - готовить его надо перед подачей на стол, потому что долго он не хранится.

Для романтического вечера на двоих можно приготовить такое экзотическое блюдо, как авокадо с яйцом. Берутся два яйца на одно авокадо. Разрезаете авокадо пополам, вынимаете косточку, а затем осторожно вынимаете мякоть так, чтобы не повредить кожуру. Получатся такие лодочки, которые можно использовать в виде розеточки. Мякоть авокадо мелко порежьте, также мелко порежьте яйцо, добавьте консервированные в собственном соку креветки, подсолите, добавьте майонез и все перемешайте.

Затем красивой горочкой выложите в розеточку из авокадо. Сверху можно украсить оливками или веточками зелени. У вас получится очень красивое вкусное блюдо для истинных гурманов.



## Юрий ЛОЗА: Ванна от простуды

- Если ваш ребенок приболел, а вы не хотите лечить его медикаментами, есть способ, называемый гипертермические ванны. Посоветовал мне его однажды один мудрый врач.

Опустите ребенка в тазик или ванночку с водой, температура которой близка к 40 градусам. Эта температура нормально переносима человеком. Ребенка чем-нибудь займите, пусть он играет в игрушечки... А вы тем временем понемногу начинайте добавлять в ванночку кипятка. Таким образом температура медленно-медленно поднимается градусов до 45, это тоже нормально переносится детьми. Потом наступает такой момент, и это сразу видно по ребенку, когда он резко покрывается потом. Вот с этого момента надо отсчитать 3 минуты. После чего резко вытираете ребенка полотенцем и надеваете на него так называемые восемь шерстяных предметов - носочки, трусики, штанишки, маечку, кофточку, варежки, шапочку, курточку и, закутав его шерстяным одеялом, кладете в постель. Ночью у него будет идти потоотделение, а утром он встанет как огурчик. Этот метод можно применять даже при температуре.

Единственное строгое условие, на котором следует поставить восклицательный знак, - когда он сидит в ванной, то для того, чтобы не перегружать сердце, вода не должна подниматься выше сосков.

долго отходите ото сна, то могу посоветовать холодный душ, но не в традиционном понимании. Не поливайте себя из душа холодной водой, а налейте воды в тазик и, не пробуя ее на прохладность, резко облейте себя водой и быстро разотритесь махровым полотенцем.

Если не хочется мочить голову, то капните несколько капель холодной воды на макушку. Это очень тонизирует.

Если же вы жутко боитесь холодной воды, то сделайте проще. Наберите в пригоршни прохладной воды и похлопайте мокрыми руками себя по лицу, наберите снова и похлопайте себя по шее, и так пройдите по всему телу. Вы сразу почувствуете бодрость, прилив сил и энергии.



## Евгений КУЛИКОВ: Вкус деревенского хлеба



- Я часто вспоминаю деревенский бабушкин хлеб. Когда-то в детстве видел, как моя бабушка его делала, и решил повторить в порядке эксперимента. Получилось очень вкусно, и теперь наша семья практически не покупает хлеб, а печет его сама.

Возьмите килограмм муки, высыпьте его в кастрюлю, туда же сухие дрожжи, а можно заранее приготовленную опару.

Кстати, когда засыхают обыкновенные дрожжи, продающиеся в пачках, их обычно выбрасывают, но мало кто знает, что их можно перемолоть в кофемолке - и получатся сухие дрожжи.

В кастрюлю добавьте соль, немного сахара для вкуса, литр воды и замесите тесто. Можно добавить немного растительного масла.

Кто хочет, может добавить яйца, но я предпочитаю этого не делать. Затем как следует вымешиваете тесто, ставите его под крышку в тепло, оставляете до тех пор, пока оно не

поднимется. Затем придайте тесту форму, выложите на противень и выпекайте в духовке. Вам на это понадобится где-то от 45 минут до 1 часа 15 минут. До того момента, пока хлеб не покроется красивой румяной корочкой.

Обычно я делю тесто на две части, из одной делаю традиционный хлеб, а над второй экспериментирую, добавляя всякие приправы. Те, кто любит пряный вкус, могут добавить в одну часть немного корицы или тмина.

Полосу подготовила  
Татьяна ЛАРИНА



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ

## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Большой теннис со стенкой. 6. Кондитерское изделие. 9. Цветочный горшок. 10. Жанр средневековой лирики. 11. Мужские духи от "Картье", самые популярные в Саудовской Аравии. 12. Травянистое огородное растение. 14. Молочный продукт. 15. Короткий цельный плащ из прямоугольного куска ткани. 18. Острое мясное блюдо. 19. Краткое музыкальное приветствие. 22. Наставник Васьки, который "слушает да ест". 23. Здравый довод. 27. "Таврический" фаворит любвеобильной Екатерины II. 28. Солнечное возрождение. 30. Аккорд, состоящий из 4 различных звуков. 31. Контора, канцелярия. 32. Косметическая процедура для

лица. 33. Английская комедийная маска.

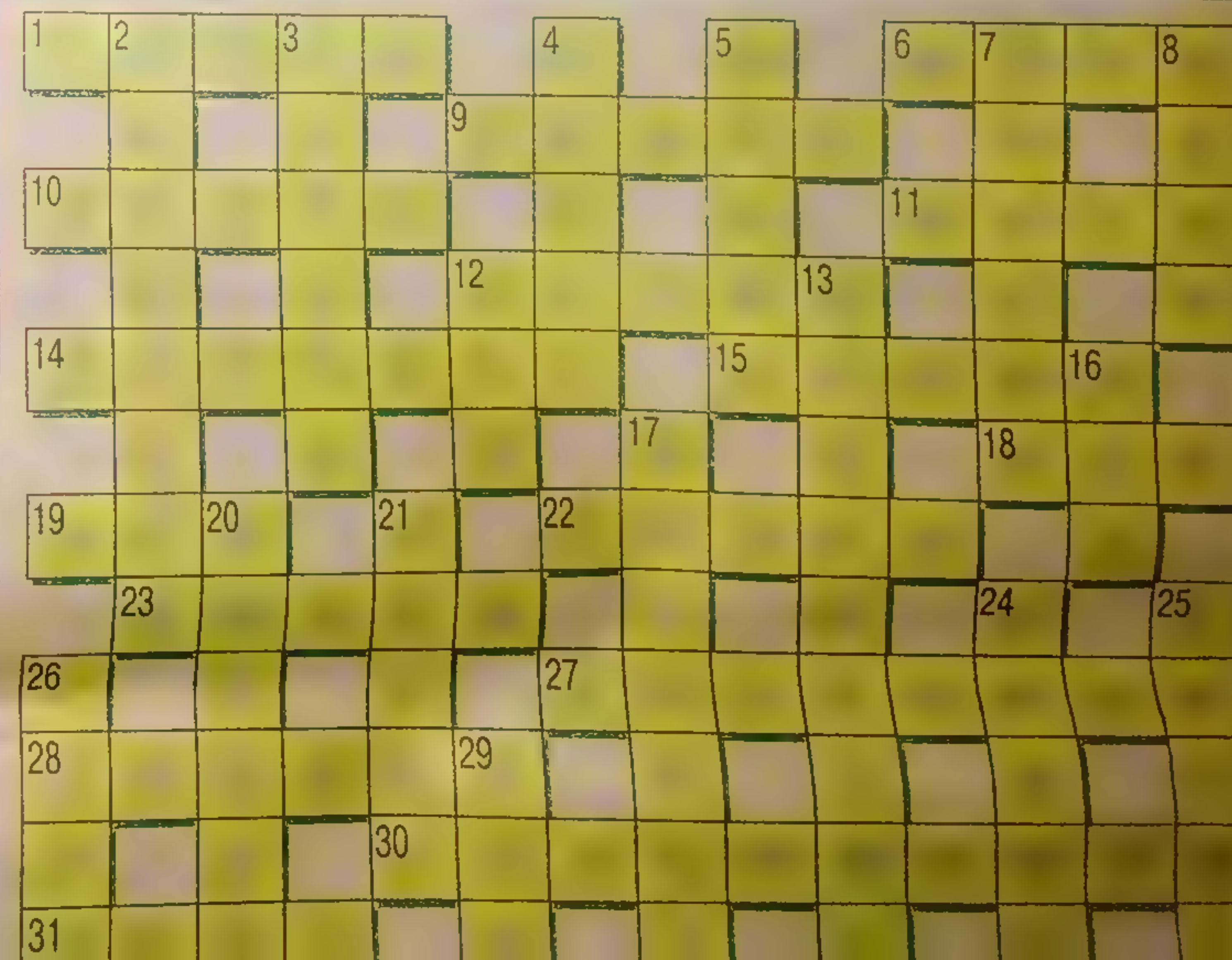
**По вертикали.** 2. Журнал видеомиксов на ОРТ. 3. Путь движения небесного тела. 4. Мягкая ворсистая хлопчатобумажная ткань. 5. Божественное наводнение. 7. Женская короткая шубка-накидка. 8. Девичья талия. 12. Сапог на меху. 13. Большая разливательная ложка (разговорное). 16. Поэма Андрея Вознесенского. 17. Неженатый мужчина. 20. Английский поэт и драматург, автор поэмы "Венера и Адонис". 21. То, что Жерар Боз назвал вторым лицом. 24. Интрига мелкого пошиба. 25. Русский поэт, автор классического перевода "Илиады" Гомера. 26. Создатель какого-нибудь произведения. 29. Агата Кристи по знаку Зодиака.

## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Персонаж известного романа, так и норовящий загнать лошадей. 6. Участник крыловского квартета. 9. Лавровый головной убор для победителя. 10. Музыкальный ансамбль, соображающий на восьмерых. 11. Создатель человека для тех, кто верит Карлу Марксу. 12. С ударением на первом слоге - десять рублей, с ударением на втором - слово воробья. 14. Царственный носитель нелегкого головного убора. 15. Подвижное сиденье

болиста. 31. Голландский футбольный клуб. 32. Шуточная пьеска. 33. Территория около дома.

**По вертикали.** 2. То, что одним помогает петь, а другим мешает танцевать. 3. Достойное обращение к римскому прокуратору. 4. Последний статус холостяка. 5. Царь, за которого не хотел молиться юродивый из оперы Мусоргского. 7. Что пьют красивые и не очень красивые люди (рекламное)? 8. Жена лорда. 12. Принято думать, что лакеи любят именно этот напиток. 13. Вор поневоле. 16. Пародия на "Домашнюю" 17. Офи-





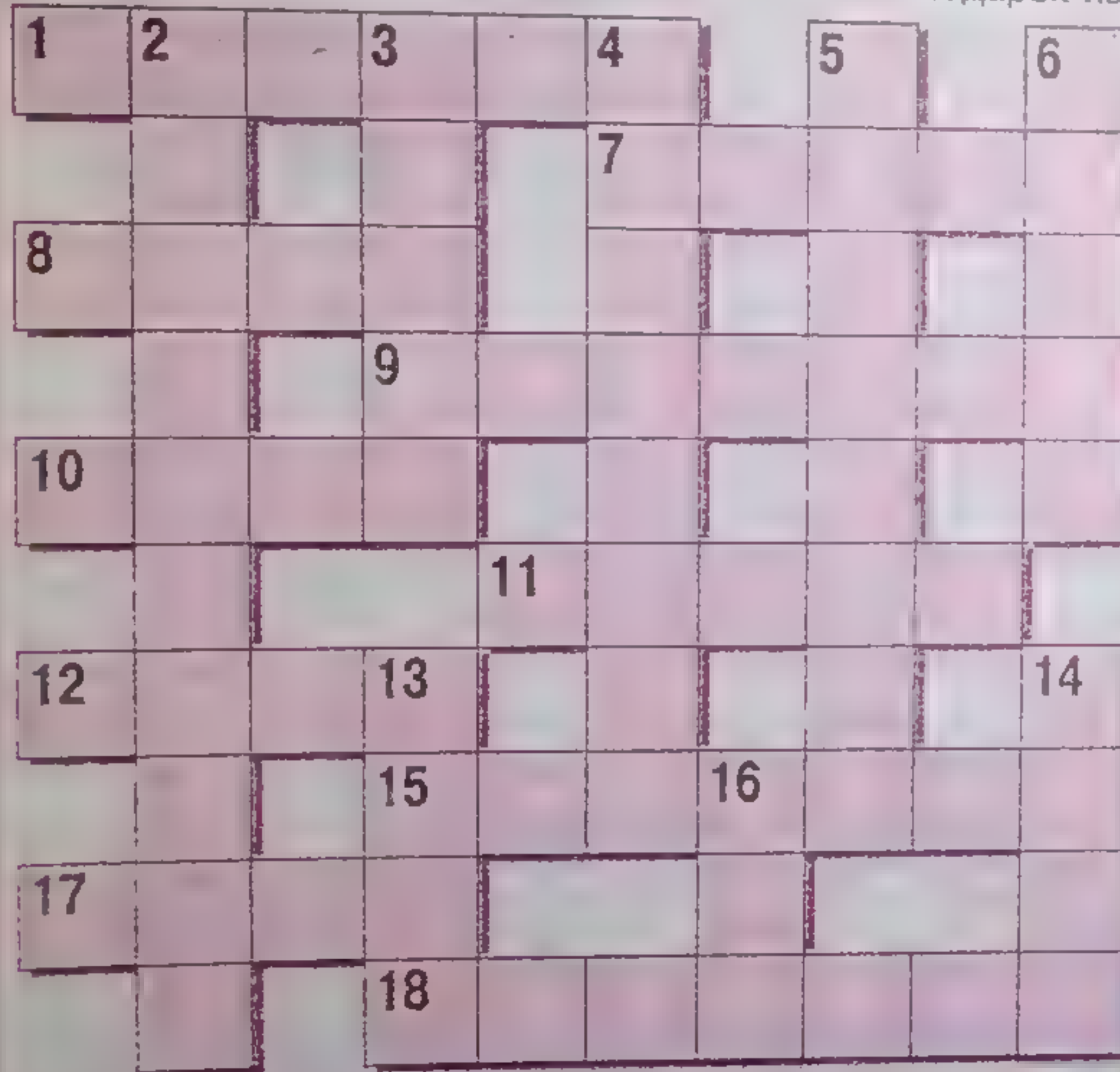
музыкальный ансамбль, собирающий на восьмерых. **11.** Создатель человека для тех, кто верит Карлу Марксу. **12.** С ударением на первом слоге - десять рублей, с ударением на втором - слово воробья. **14.** Царственный носитель нелегкого головного убора. **15.** Подвижное сиденье для гребца в гоночной лодке. **18.** Главный в карточной колоде. **19.** Кормилец моряков. **22.** Человек, посвященный в тайны какого-либо учения, секты. **23.** Государственный грабеж. **27.** Крыса, только канцелярская. **28.** Гимнастическое упражнение, наглядно показывающее, что ноги - понятие растяжимое. **30.** Ампула фут-

к римскому прокуратору. **4.** Последний статус холостяка. **5.** Царь, за которого не хотел молиться юродивый из оперы Мусоргского. **7.** Что пьют красивые и не очень красивые люди (рекламное)? **8.** Жена лорда. **12.** Принято думать, что лакеи любят именно этот напиток. **13.** Вор поневоле. **16.** Дерево отряда "вечных". **17.** Офицерский "бегунок". **20.** Тренажерный зал (разговорное). **21.** Принадлежность для игры в бадминтон. **24.** "Догоним и перегоним Америку!" (автор лозунга). **25.** Бегун на длинные дистанции. **26.** Сочинитель балета "Ангара". **29.** Средство передвижения трех веселых друзей (песенное).



### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Вид спорта, в котором до победы - ракеткой под-  
дать. 7. Искусство, начинающееся с  
вешалки. 8. Полет от начала до конца.



9. Кто сочинил сказку про Маугли? 10.  
Подросток, обучающийся морскому де-  
лу. 11. Что водрузили над рейхстагом  
в честь победы? 12. Еловые листочки.  
15. Подарок на память о чем-либо. 17.

На это имя отзывается  
американский прези-  
дент Клинтон. 18.  
Одежда изнутри

**По вертикали.** 2.  
Книжка делового че-  
ловека. 3. Эксплиата-  
ция одежды. 4. Фа-  
милia великана дяди  
Стелы. 5. Предмет,  
приносящий удачу и  
оберегающий от не-  
счастья. 6. Крестьян-  
ские сани. 13. Дош-  
кольное воспитатель-  
ное учреждение. 14.  
У этого музыкального  
инструмента 45 струн  
и 7 педалей. 16. Хлеб  
да вода по отноше-  
нию к солдату.

**Требуется  
рекламные агенты.  
Тел. 915-44-51  
229-84-59**

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 8

#### ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Башмак. 6.  
Кофе. 8. Озеро. 9. Каллас. 10.  
Смак. 11. Норма. 16. Шип. 19.  
Агор. 20. Кардамон. 22. Прокат.  
23. Осанка. 25. Подкладка. 29.  
Аршин. 30. Сонатина. 32. Игруш-  
ка. 33. Нектар.

**По вертикали.** 2. Агат. 3. Моль.  
4. Косник. 5. Фетр. 6. Коса. 7.  
Фрау. 12. Опак. 13. Модистка.  
14. Марпл. 15. Подоконник. 17.  
Аминь. 18. Анфас. 21. Раскатка.  
24. Шашни. 26. Арбуз. 27. Кис-  
ка. 28. Осин. 31. Агу.

12. Года. 13. "Наличник". 14.  
Сумма. 15. Контратака. 17. "Шту-  
ка". 18. Бровь. 21. Кливленд. 24.  
Эдгар. 26. Козел. 27. Банка. 28.  
Осип. 31. Рея.

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Гудок. 6.  
Ливрея. 7. Атака. 8. Солома. 9.  
Аверс. 12. Крона. 15. Сказка. 16.  
Марка. 17. Чаинка. 18. Закат.

**По вертикали.** 1. Глаза. 2. Дра-  
же. 3. Класс. 4. Ювелир. 5. Без-  
мен. 10. Вокзал. 11. Резина. 12.  
"КамАЗ". 13. Отрок. 14. Азарт.

#### ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонта-  
ли.** 1. Буйнов. 6.  
Маяк. 8. Осина. 9.  
Гончар. 10. Зеро.  
11. Огонь. 16. Сто.  
19. Улов. 20.  
Адюльтер. 22. Мо-  
тыль. 23. "Оча-  
ков". 25. Развед-  
чик. 29. Коран. 30.  
Сталевар. 32. Ре-  
шетка. 33. Прав-  
да.

**По вертикали.**  
2. Угон. 3. "Ночь".  
4. Ворота. 5. Пиво.  
6. Мазь. 7. Ядро.

-ВАШ МУЖ ЛЮБИТ ДЕТЕЙ?  
-НЕТ, ПРОСТО ОН ТЕРПЕТЬ  
НЕ МОЖЕТ ПРЕЗЕРВАТИВЫ...

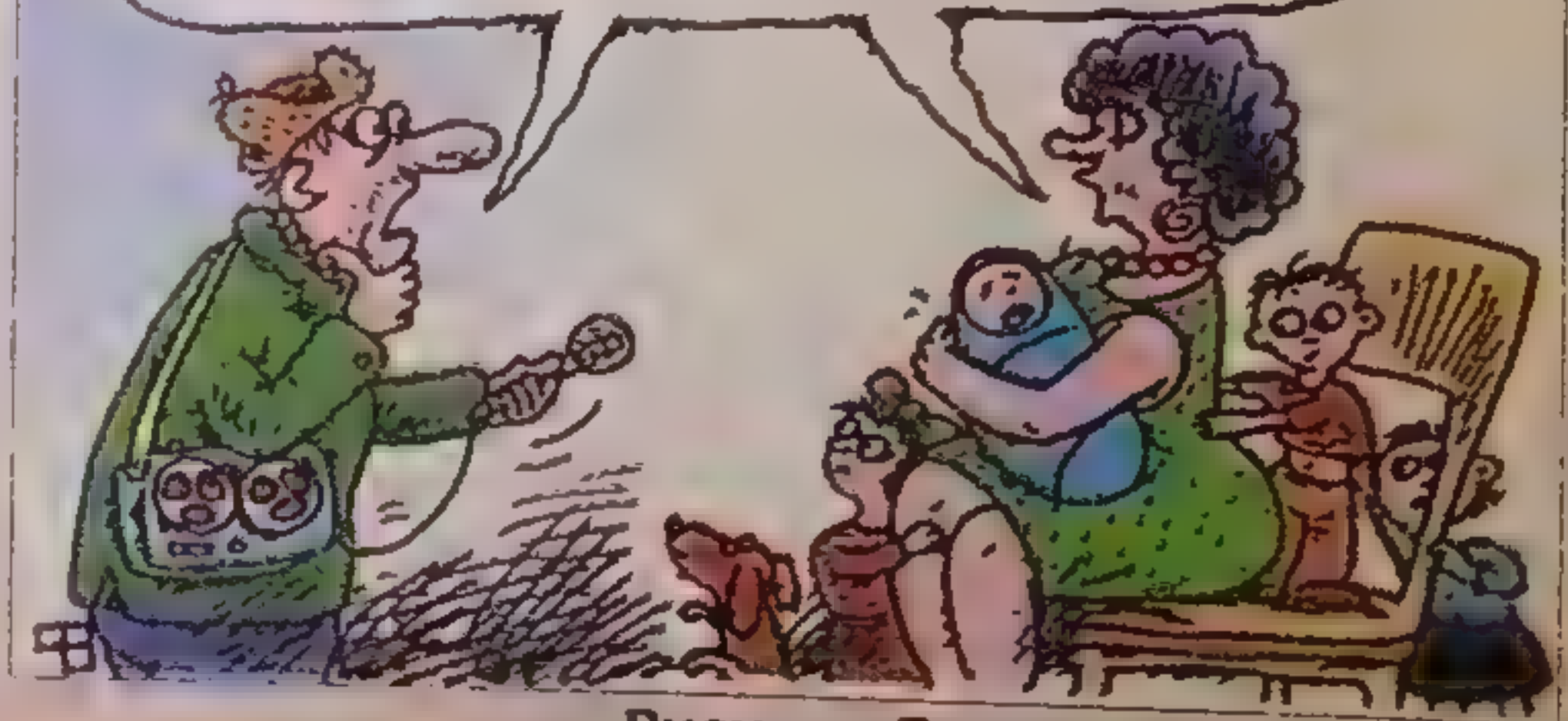


Рисунок Виктора ФЕДОРОВА.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора  
Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Валентина БРАГИНА.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Сильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая ГАЛКИНА,  
Татьяны ЗУБКОВОЙ, Владимира СУПРУНЕНКО.  
Учредитель - ООО «Редакция газеты «Фаворит».  
Материалы, отмеченные знаком ®, печатаются  
на рекламной основе.

«Друг дома» принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 229-84-59.  
Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут  
рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов «ДД» без разрешения  
редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не  
возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает.  
Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати.  
Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер.,  
12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru.  
http://www.unico.ru/drugdoma. Нашу страницу в Интернете обслуживает компания  
«УНИКО» (138-08-20). Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98,  
229-76-51. Отпечатано в ГУИПП «Кострома». Тираж 110 000 экз. Тип. № 5415

Цена свободная.



# ДРУГ ДОМА

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДОЙ ДЕНЬ

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ  
ВЫПУСК

№10/132

2000

МАЙ

Специалисты Санкт-Петербургского гидрометеорологического университета предлагают желающим самостоятельно следить за изменениями в погоде по народным приметам. Особенно это поможет тем, кто не слушает прогнозы гидрометеорологической службы.

## ИЮНЬ Народные приметы

Клевер сближает  
листочки - к ненастью.

Одуванчик сжимает  
свой шар - к дождю.

Утренний дождь -  
не на весь день.

Цветы выюна за-  
крываются - дождь  
близок, раскрываются  
в пасмурную погоду - к  
солнечным дням.

1 июня - Иван-  
долгий. Если в этот и  
дующий день  
будет  
холод,  
то по-  
сле 40 дней



В НОЧЬ  
НА ИВАНА-КУПАЛУ

## КАША ДЛЯ МУЖА

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Напоминаем, что награда победителям составляет **300 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 10 приз присуждается замечательным рецептам каш, которыми поделилась **Анастасия Валерьевна МАЛАХОВА** из Екатеринбурга.

Достойны награды и советы **Натали Николаевны НОВОЖИЛОВОЙ** из г. Братск Иркутской области о том, как приучить мужа к аккуратности и порядку.

Поздравляем с заслуженной победой!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ—  
ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



Фаина и Валентин КОРЕПАНОВЫ

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. Чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода приз за участие.



Слизок, раскрываются в пасмурную погоду - к солнечным дням.  
**1 июня** - Иван-Купала. Если в этот и следующий день дождь, то лето будет теплым. Если холодно в этот день, то следующие 40 дней будут холодными.

**3 июня** - Оленаденосейка. Если на Оленин день ненастье, то и осень будет ненастная.

**13 июня** - Еремей. Конец всякого сева.

**16 июня** - Лука-ветреник. Южный ветер - к урожаю яровых, северо-западный - к сырому лету.

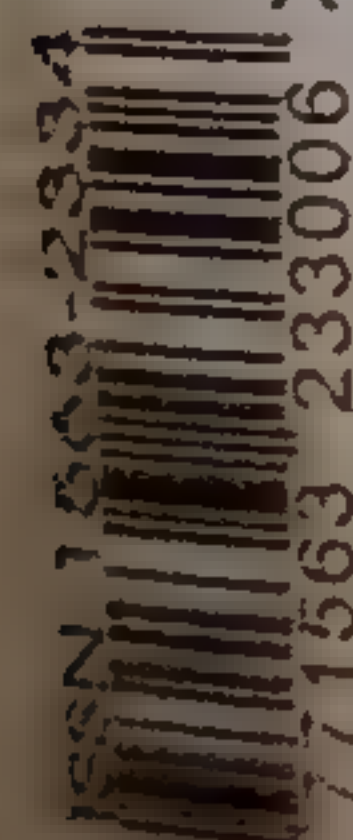
### Местные признаки ожидаемой погоды

Если ночью или утром сильный дождь при слабом ветре, то днем будет солнечно, если при сильном ветре, то днем будет облачная погода с дождем. Обильная роса утром - днем солнечная, теплая погода. Туман при восходе солнца

## В ПОДПИСКЕ - ВСЕ ЧЕТЫРЕ НОМЕРА

Как мы уже сообщали, со второго полугодия "Друг дома" перестанет "акать", то есть все номера будут равнозначными, и подписчики будут получать все четыре газеты в месяц.

Кстати, подписка в разгаре. Так что собирайтесь на почту, ищите в Объединенном каталоге ГК РФ по телекоммуникациям "Пресса России" (он зеленого цвета) в 1-м томе на странице 51 наш индекс - **34199** и оформляйте подписку. Теперь, повторяем, на все номера без исключения. "Друг дома" вновь будет помогать вам своими советами, отвечать на ваши вопросы, поддерживать в трудную минуту, да просто отвлекать от тягостей серых будней.



3

# В НОЧЬ НА ИВАНА-КУПАЛУ

- признак установившейся хорошей погоды.

## ИЮЛЬ

### Народные приметы

Утром туман стелется по воде - будет хорошая погода. Зеленоватая окраска Луны - признак наступления сильной засухи. В июле тучи простираются по небу полосами - будет дождь. Если утром трава сухая - к ночи ожидай дождя. Если роса не выпадает ночью, а в низинах не видно тумана, жди ненастья. Глухой гром - к тихому мелкому дождю, гулкий - к ливню.

**3 июля** - Мефодий. Если дождь, то будет идти 40 дней.

**7 июля** - Иван-Купала. В ночь на Ивана-Купалу сильная роса - к урожаю огурцов. Ночью много звезд - много будет грибов.

**10 июля** - Самсон. Если в этот день дождь, то он будет 7 недель.

**25 июля** - Прокл. Если дождь от росы промокло, то остаток лета будет сухим и жарким. Если нет росы и тумана - ветреным и дождливым.

### Местные признаки ожидаемой погоды

Переход белой радуги в цветную - к ухудшению погоды.

Переход цветной радуги в белую - к улучшению погоды.

Радуга с наветренной стороны - к дождю. Радуга с подветренной стороны - к прояснению. Радуга после полудня

или вечером - признак улучшения погоды.

## АВГУСТ

### Народные приметы

Какие первые три дня, таков весь август.

В первую неделю августа постоянная погода - быть снежной долгой зиме.

**1 августа** - Макрида-указательница. Если утром дождь, то осень будет дождливой.

**2 августа** - Илья. Целый день дождь - сентябрь и октябрь дождливые, если день без дождя - осень сухая.

**16 августа** - Антон-вихровей. Если в этот день сильный порывистый ветер, то нужно ожидать снежную зиму.

**23 августа** - Лаврентий. Если тихий день со слабым дождем, то с сентября по март не будет сильных ветров.

**27 августа** - Михай. Тихий ветер - к ясной осени, сильный ветер - к ненастному сентябрю.

**28 августа** - Успение. Если в ближайшие две недели будет преобладать жаркая погода, то в бабье лето (14-21 сентября) погожих дней будет мало.

### Местные признаки ожидаемой погоды

Значительное похолодание после ненастной погоды - признак улучшения погоды.

Красное солнце на восходе - скоро дождь.

Подготовила  
Людмила ОСОКИНА.



Фаина и Валентин КОРЕПАНОВЫ

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **1500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - десять читателей, которым достанутся призы по **150 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию **до определенной даты, в данном случае - до 19 июня 2000 года**. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии. Анкеты из каждого номера разыгрываются дважды.

По итогам **второго розыгрыша** анкет из "Друга дома" **№ 3а** в счастливую десятку попали **Мария Васильевна АШМАРИНА** из г. Полысаево Кемеровской области, **Николай Хрисантьевич БУТ** из г. Рубцовск Алтайского края, **Валентина Дмитриевна ВОРВУЛЬ** из г. Котельнич Кировской области, **Нина Александровна ВОРОБЬЕВА** из Пензы, **Наталья Сергеевна ЕРЕМЕНКО** из Омска, **Фаина Арсентьевна КОРЕПАНОВА** из д. Озерки, Удмуртия, **Галина Николаевна МАКСИМОВА** из г. Новочеркасск Ростовской области, **Наталья Владимировна НЕВЗОРОВА** из пос. Палех Ивановской области, **Аркадий Иосифович РОВЕНЧИН** из Санкт-Петербурга и **Ольга Юрьевна ТОЛМАЧЕВА** из г. Рязань Рязанской области.



Николай Хрисантьевич  
БУТ



Валентина Дмитриевна  
ВОРВУЛЬ

Поздравляем  
победителей!

"Друг дома" № 10а

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до **19.06.2000 г.**

## "ДРУГА" НЕ ЗАБЫВАЙТЕ

Напоминаем, что "Друг дома" теперь выходит 4 раза в месяц. Следующий выпуск га-

зеты - № 11 выйдет 5 июня. Он поступит как в розничную продажу, так и подписчикам.





# ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР ЗАРАЗИТЕЛЕН

Как привлечь подростка к занятиям спортом? И можно ли отучить его курить?

**Любовь ФИНОГЕЕВА.**  
Д. Погорелка  
Псковской области.

Обычно, если в семье, как говорится, дружат со спортом, то и ребенок вырастает относительно спортивным. Личный пример в этой ситуации - великое дело. Однако если сорокалетний папаша, подтягивая на пухлом животике сползающие тренировочные брючки, вдруг ни с того ни с

сего начинает скакать, бегать по утрам и вообще всячески намекать на пользу активного образа жизни, хотя отродясь ничего тяжелее ложки за обедом не поднимал, - получается не личный пример, а сплошное безобразие, которое ничего, кроме здорового веселья, у отпрыска не вызовет.

Пример должен быть органичной частью быта, только тогда он сработает.

Хотя случается, что отец или мать, посвятившие всю жизнь спорту, не находят у ребенка понимания - просто потому, что ему этот вид не по душе. Например, отец каждый выходной гоняет в футбол, а сын зачитывается историями про мушкетеров и бредит шпагами. В этой ситуации стоит обратить внимание на психотип ребенка: экстраверту легче вписаться в командные виды спорта - футбол, хоккей или в те, где имеет место быть не-

посредственный тактильный (осознательный) контакт с партнером (соперником) - борьба, фигурное катание. Замкнутому, неуверенному в себе интроверту больше подойдут виды спорта, в которых контакт с другими людьми ведется опосредованно - на расстоянии либо через инвентарь (теннис, фехтование) или отсутствует вообще - гимнастика, стрельба.

Очень часто побудительным мотивом для увлечения подростком тем или иным спортом может быть либо престижность и массовость, либо наоборот - дефицитность какого-либо вида. Десять лет назад во время "бума" восточных единоборств девять из десяти подростков занимались всякими кунг-фу и карате, а десятый об этом мечтал. Сегодня относительно модными можно считать теннис, горные лыжи, ролики, национальные виды единоборств вроде славяно-горицкой борьбы и "русбоя", а "дефицитными" - верховую езду, фехтование, стрельбу.

Нередко на выбор того или иного вида спорта (как, впрочем, и на решение заняться спортом вообще) влияет присутствие в шкале ценностей подростка какого-либо авторитета. Это может быть брат, сосед по дому, Брюс Ли, Александр Суворов. Поэтому, если вы заметите, что ваш отпрыск, не пропуская, смотрит все серии "Правосудия по-техасски", предло-

жите ему заняться карате.

Конечно, спорт способствует более полному самовыражению, более гармоничному развитию личности, и хорошо, если вам удастся приохотить сына к занятиям физкультурой. Однако, если подросток полностью поглощен и увлечен каким-то делом (поет в хоре, рисует, пишет стихи), если его хобби позволяет ему отлично самовыражаться, может быть, стоит подумать: а надо ли ломать его гармоничный мир, насильно затаскивая в спортзал?

Что же касается второго вашего вопроса... Дети начинают курить не потому, что им хочется, а потому, что стремятся выглядеть взрослее, стремятся подражать кому-либо. И - к разговору о личном примере - отучать подростка от курения, если в семье курят, совершенно бесполезное и неблагодарное занятие. Можно, конечно, сказать, закуривая: я, мол, сынок, курю двадцать лет и отягощен такими-то болезнями, а вот если бы не курил... Именно здесь занятия спортом могут сыграть положительную роль: курящий подросток быстро поймет, что ему "не хватает дышалки", когда на стадионе, в спортзале некурящие товарищи по секции начнут оставлять его позади. А просто "отучить", скорее всего, вряд ли получится.

**Игорь АРЦИС,**  
врач-психотерапевт.



## ВЫБИРАЕМ УЧИТЕЛЯ

Когда ваш ребенок идет в школу, вы должны интер...

летняя выпускница педучилища, вела их класс первые два года. Потом на поминки, в результате каких событий сестра попала к Инне Веняминовне, недавно закончившей...



Когда ваш ребенок идет в 1-й класс, вас должно интересовать только одно главное обстоятельство: к какому учителю он попадет. Важно правильно выбрать именно учителя. Потому что пока только от него (а вовсе не от школы в целом и тем более не от ее престижности) зависит, полюбит ли ваш ребенок школу, будет ли он стараться, получит ли он должные знания, будет ли хорошо ладить с классом и в дальнейшем с другими учителями, заинтересуется ли он какой-нибудь наукой и так далее. Роль учителя в жизни ребенка в этот период трудно переоценить. Он - непререкаемый авторитет, особенно на первых порах. Он - вершитель судеб, он - камертон нравственности, он - истина в конечной инстанции. Согласитесь, обидно, если все эти роли будет исполнять человек неумный или непорядочный, а главное - недобрый. Выбирая учителя, ищите, во-первых и в самых главных, человека доброго, любящего детей и еще - творческого! Это тоже очень важно!

Я всегда с ужасом вспоминаю свою первую учительницу Татьяну Григорьевну, которой я чем-то не понравилась. Может быть, тем, что, когда уставала сидеть или когда мне было скучно (изу-

# ВЫБИРАЕМ УЧИТЕЛЯ

**Мы продолжаем знакомить наших читателей с размышлениями писательницы и педагога Татьяны РИК о том, на какие моменты нужно обращать особое внимание при подготовке ребенка к поступлению в школу. Сегодня речь пойдет о том, как важно выбрать хорошего учителя.**

чали буквы, а я уже читала толстые книжки), я залезала под парту (кстати, это очень часто бывает - семилетнему малышу тяжело долго сидеть неподвижно за партой). Я не была хулиганкой и училась на пятерки, но что-то мою первую наставницу не устраивало. И она настраивала класс против меня. Я помню свое отчаяние, когда на перемене я сидела под доской, а вокруг стояли дети и смеялись надо мной. В чем была причина - не помню. Кажется, в тот раз опять дразнили жиртредом, хотя в классе были девочки и потолще меня. Пришла Татьяна Григорьевна и сказала: "Ну ее, ребята, пойдемте отсюда". А однажды, когда я бегала на перемене (тяжело ведь подолгу не двигаться!), Татьяна Григорьевна заявила: "Я наблюдаю за Таней - она так носилась! Я подумала, уж не сошел ли ребенок с ума!" Ну как могли ко мне относиться одноклассники, если Сама Учительница (!) назвала меня сумасшедшей!

Но, на мое счастье, через полгода Татьяна Григорьевна от нас ушла - нашла работу поближе к дому. Вместо нее пришла Зоя Николаевна. С приходом Зои Николаевны мои мучения кончились раз и навсегда. Она и маме моей сказала: "Не пойму, в чем дело, ведь девочка умная, хорошая..." Никто никогда меня больше не обидел в этом классе. И ребята-то у нас были хорошие. Мне многие нравились. И отношения были вполне дружеские. А кто из них меня обижал, я даже и не помню.

К слову сказать, школа у нас была лучшая в районе. Нас однажды построили в коридоре, пришла директор и сказала, что наша школа образцовая, что мы получили Переходящее Красное знамя и нам положено гордиться и хорошо себя вести. Все это я к тому говорю, что и в образцовой школе ребенок может быть глубоко несчастен, если ему не повезло с учителем.

Кстати, когда я поступала в 1-й класс, учительница, проводившая собеседование, сказала: "Я завидую тому учителю, к которому ты попадешь". Завидовала она напрасно: моей первой учительнице я с моими знаниями оказалась не в радость.

Другая история. Когда в младших классах учился мой брат, к ним на замену пришла безликая девица - практикантка из педучилища. Справиться с классом она не умела. Братец мой, ребенок подвижный и непослушный, играл на уроке машинкой, за что практикантка врезала ему кулаком по

голове, да так, что у него вскочила громадная шишка. Мама возмутилась, пошла к директору. Девицу пожурили, а на следующий год она набирала первый класс. И к ней записали дочь моей одноклассницы - Аленку. "Ты что! - наседала я на свою подругу. - Разве можно допустить, чтобы Алена попала к этой идиотке! Она полгода вела у моего брата и уроки, и продленку. Она ведь детей в упор не видит!"

Параллельный класс набирала другая учительница, Ольга Сергеевна. У нее училась наша соседка Лена. Ленина мама не раз рассказывала моей, как Ольга Сергеевна любит детей, как она нянчится с ними, как водит их на экскурсии и ставит с ними спектакли.

"Вы должны приложить все усилия, чтобы Алена попала именно к ней!" - советовала я. Тогда папа Аленки пошел к директору и договорился, чтобы девочку перевели в другой 1-й класс. "Знаешь, - говорила потом подруга, - а про ту, что твоего брата ударила, говорят, что она по ночам в стриптизбаре танцует. Так чему же она детей может научить?"

И все-таки какого учителя выбрать? Каким он должен быть: молодым или пожилым? Важно ли, чтобы он имел звание заслуженного или был кандидатом педагогических наук? Однозначного ответа на эти вопросы нет. Хорошие учителя (как, впрочем, и плохие) встречаются и среди молодых, и среди пожилых.

Моей сестре очень повезло с первыми учительницами. Ольга Васильевна, двадцати-

летняя выпускница педучилища, вела их класс первые два года. Потом не помню, в результате каких событий сестра попала к Инне Вениаминовне, недавно закончившей пединститут. Обе девушки были умницами, людьми творческими и искренне любящими детей. В каждого ребенка - и в сильного, и в слабого - они вглядывались пристально, с огромным желанием помочь, согреть, научить. При этом они ладили с классом, держали дисциплину и достойно подготовили малышей к средней школе.

Но есть немало старательных и неумных дам, которые во главу угла ставят образцово-показательность: примерное поведение детей, чистоту тетрадей, белизну воротничков, неиспачканность парт и полов. А вот сам ребенок отходит на второй (или на третий, четвертый, пятый) план. Он - лишь носитель этих воротничков или источник мусора на полу, он - показатель успеваемости-неуспеваемости. Ребенок в таком случае - не цель, а средство для достижения образцово-показательности. В такое педагогическое прокрустово ложе уместятся лишь усидчивые девочки, хорошо подготовленные к школе и не склонные к беготне. У такого учителя будет неуютно детям, которые слабо успевают, детям подвижным и шустрым, а также детям творческим, с яркой фантазией и подспудным желанием все делать не как все (именно это - показатель неординарной натуры). Особенно для таких детей ищите учителя творческого. Иначе вашему малышу придется немало претерпеть от школьной уравниловки!

Вы скажете, что я привожу слишком мрачные примеры, что есть множество хороших школ и достойных учителей. Разумеется, это так. Просто учиться, как известно, лучше на чужих ошибках!



**Игровая газета для всей семьи**

**Призовой фонд  
месяца - 10000 рублей**

Подписавшись на "Фаворит", вы обязательно получите газету вовремя. А значит - у вас будет достаточно времени, чтобы ответить на призовые кроссворды, решить логические задачи или ребусы. В каждом номере также свежая информация из всех уголков мира: политика, история, светская хроника и тайная жизнь знаменитостей. Читайте и выигрывайте! Время работает на вас.

Наш подписной индекс - 40856 в Объединенном каталоге ГК РФ по телекоммуникациям "Подписка-2000"





Расскажите о женских проблемах после удаления яичника и вообще после операции.

Любовь Ф.  
Псковская область.

## МЕНЬШЕ СТРАХОВ - МЕНЬШЕ ПРОБЛЕМ

Удаление яичников производят в основном по поводу кист или предракового состояния. Полное удаление обоих яичников приводит к наступлению климакса, однако сохранение даже четверти одного яичника позволяет сохранить менструации (регулярные, хотя и скудные) и обычный внешний вид. Кроме того, если яичники удалены полностью до наступления климакса, женщина компенсирует отсутствие гормонов специальными таблетками типа противозачаточных, которые создают обычные циклические изменения в организме, порождают регулярные кровотечения типа менструации, сохраняют обычный цветущий вид здоровой женщины.

Операции на влагалище при опущении или выпадении матки позволяют не только избежать попадания в половые пути инфекции, но и создают благоприятные условия для сексуального контакта. Влагалище принимает свою привычную форму, слизистая оболочка, пострадавшая при выворачивании стенок наружу, нормализуется, чувствительность эрогенных зон становится обычной.

Будут ли у женщины проблемы после обширной или небольшой операции, зависит и от того, как проведено вмешательство, и от того, как сама женщина и ее близкие отнесутся к происшедшему. Порой после самого обычного прижигания эрозии шейки матки женщина вдруг ощущает себя опустошенной, снижается ее половое влечение, появляются сухость влагалища и затруднения при сношении.

Операция на половых органах может отразиться на чисто женских функциях - детородной, менструальной, сексуальной. Все то же прижигание эрозии (как простейшее и самое распространенное вмешательство) порой препятствует наступлению беременности, но любое другое ее действие - чисто психологическое.

Так называемые большие операции - удаление матки, удаление одного или обоих яичников, выслушивание кист яичников и т.д. - проводятся только



Юрий  
ПРОКОПЕНКО,  
врач-  
сексолог,  
кандидат  
медицинских  
наук,  
обозреватель  
«Друга дома»



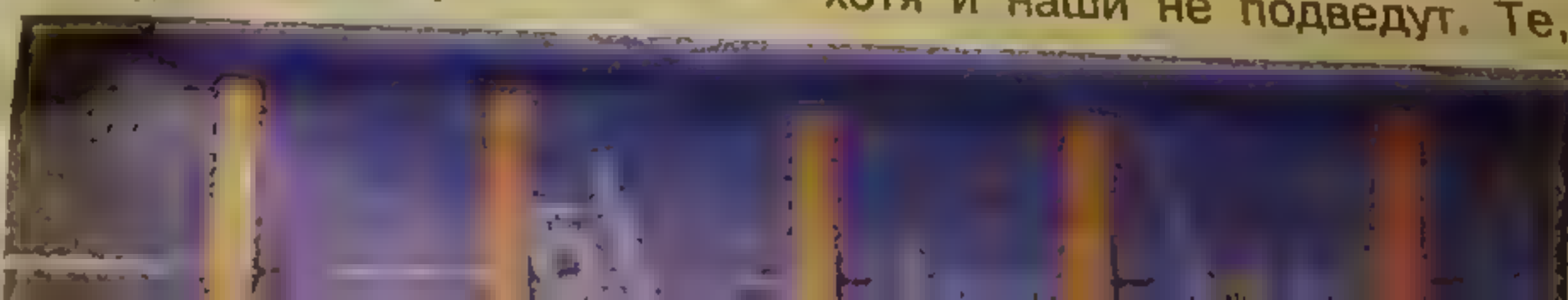
## РЕЗИНОВЫЙ ДРУГ

Весна даже «синих чулков» превращает в отпетых ветре-ниц, а застенчивых юношей со взором горящим - в сексгигантов. Если ваша чувственность не расцвела пышным цветом вместе с первыми теплыми солнечными лучами, значит, придется наверстывать упущенное знойным летом. А если ваше любвеобильное сердце бьется в такт с биоритмами природы и по ночам вы парите где-то по соседству с седьмым небом, стоит позаботиться о том, чтобы радость была безоблачной. В таком деликатном вопросе, как секс, лучше не полагаться на национальное авось. Как говорится, береженого бог бережет.

предела. Хотите презерватив с пупырышками, насадками, рожками - пожалуйста. Предпочитаете какой-нибудь немислимой конфигурации? Нет проблем. Стоят эти изделия соответственно наворотам. Самый скромный без особых прикрас примерно 5 рублей. Ароматизированный с запахами банана, персика или клубники обойдется в два раза дороже. Упаковки разные - от 1 до 10 штук. Несмотря на броские названия типа «Казанова» или «Эльдорадо», суть их и качество примерно одинаковы. Лучше все же приобретать их в аптеке. Импортные стоят дороже отечественных, хотя и наши не подведут. Те,

Внешняя поверхность современного презерватива покрыта специальной нейтральной смазкой из силикона, которая уменьшает трение. Это просто необходимо в случае сухости влагалища. Искусственная смазка безвредна для организма, не разрушает резину в отличие от вазелина, кремов, масел и жиров. Кроме того, современные модели презерватива проверены на герметичность с помощью электроники, что дает неплохие гарантии от разрыва в самый ответственный момент. Если же «резиновый друг» подвел и разорвался, примите противозачаточную таблетку постинор.

Важный нюанс: чтобы польза от резинового контрацептива была максимальной - надевают его только на эрегированный член.





чисто психологическое. Так называемые большие операции - удаление матки, придатков, одного или обоих яичников, вылушивание миомы, зашивание кисты яичника и т.д. - проводятся только по самым строгим показаниям, с учетом всех плюсов и возможных минусов для дальнейшей жизни женщины. Трепетное отношение к половой системе как источнику воспроизводства и наслаждения приводит к преувеличенной оценке возможных отрицательных последствий.

Известно, что у 18 процентов женщин, у которых была удалена матка, развилась депрессия с общим мотивом "я теперь не женщина, не смогу рожать, не буду удовлетворять мужчину...". Однако если постоянный партнер не знал, что именно было удалено (и было ли удалено вообще), то только 3 процента мужчин считали, что после операции в их сексуальных ощущениях что-то изменилось, остальные просто не замечали ничего нового. Ведь после операции в животе не остается пустое место, оно заполняется за счет перераспределения петель кишечника, а сама матка не является сексуальным органом и не дает возбуждения.

Тем более сохраняются естественные ощущения и анатомические отношения, если сохранена шейка матки (а ее сохраняют в большинстве случаев). Эрогенные зоны на шейке матки бывают примерно у 14 процентов женщин, но у большинства они не одиноки, и даже если эти зоны повреждены (прижигание эрозии, удаление полипа, операция на шейке или матке), то остальные зоны компенсаторно становятся более чувствительными.

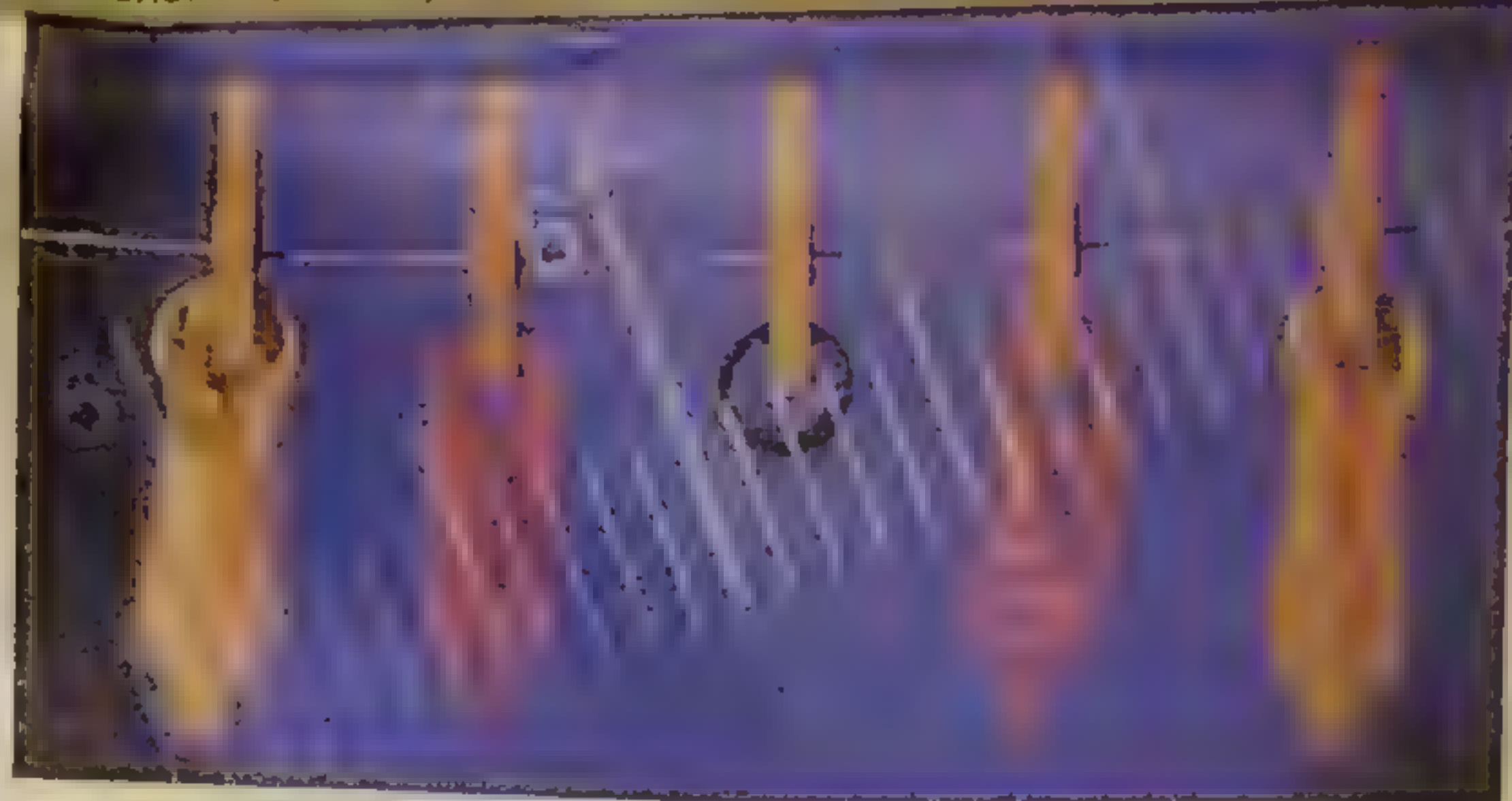
Новые пути инфекции, но и создают благоприятные условия для сексуального контакта. Влагалище принимает свою привычную форму, слизистая оболочка, пострадавшая при выворачивании стенок наружу, нормализуется, чувствительность эрогенных зон становится обычной.

Таким образом, гинекологические операции, в том числе и весьма обширные, могут препятствовать беременности в дальнейшем, в большинстве случаев не отражаются на менструальной функции, практически никогда не влияют на сексуальность.

Однако не стоит сбрасывать со счета то, что любая операция - это более или менее обширная травма, определенная кровопотеря, наркоз. Повреждение мелких нервов или сосудов, не влияя на качество жизни, может приводить к местным изменениям, которые становятся для женщины определенными проблемами - слабым местным возбуждением, снижением количества смазки, плохим кровоснабжением каких-то участков влагалища и т.д. Наркоз может оставлять после себя малозаметные или очень выраженные (к счастью, очень редко) изменения в головном мозгу, что порою отражается и на менструальной функции, и на половом влечении.

И тем не менее физические неблагоприятные изменения очень редко следуют за операцией. В большинстве случаев проблемы возникают из-за неинформированности женщины, преувеличенной боязни отрицательных последствий. То есть в огромной мере являются психологическими. Отсюда вывод, известный каждому психологу: чем меньше боишься, тем меньше проблем.

зоблачной. В таком деликатном вопросе, как секс, лучше не полагаться на национальное авось. Как говорится, береженого бог бережет.



Объятия, нежные ласки, поцелуи... Неодолимая сила влечет друг к другу влюбленных... Оглушенные, ослепленные накатившейся страстью, они отдаются ей, забыв обо всем. Но все же об одном нельзя забывать ни при каких обстоятельствах. О том, как уберечься от нежелательной беременности и от какой-нибудь заразы типа СПИДа. И тут самое время вспомнить об испытанном времени "резиновом друге", который защитит сразу от нескольких напастей.

Сколько абортот предотвратил презерватив, сколько людей спас от неизлечимых болезней, подсчитать невозможно. Между прочим, эту полезную вещь изобрел еще в XVI веке английский врач Кондом. Благодарное человечество не осталось перед ним в долгу, увековечив его имя в слове condom. Искривленный русский вариант звучит как гандон, то есть презерватив. В те далекие времена выпускались модели этого контрацептива из ткани, пленок животного происхождения. Сейчас все больше - из высококачественной тонкой резины или пластика.

Сегодня разнообразию "резинового производства" нет

и качество примерно одинаковы. Лучше все же приобрести их в аптеке. Импортные стоят дороже отечественных, хотя и наши не подведут. То

что упакованы в коробочки, сопровождаются инструкцией. Даже если вы считаете себя продвинутым в этой области, все же не сочтите за труд прочесть эту полезную информацию.

Ведь какими бы новомодными насадками ни был оснащен презерватив, а главная его функция остается неизменной. Как ни странно, в наш просвещенный и вполне раскованный век далеко не все правильно им пользуются, отчего эффективность снижается аж на 30 процентов.

Перед использованием презерватива обратите внимание на срок годности. Предосторожность отнюдь не праздная. Конечно, это не скоропортящийся продукт, но если он "второй свежести", то есть хранится более двух лет, толку от него как от быка молока, гарантий никаких.

Выбирайте презерватив из латекса. У современных моделей имеется пустой кармашек длиной 1-1,5 см. Его необходимо оставить свободным. Он выполняет несколько функций. Во-первых, гасит сильную нагрузку во время особо страстных движений полового члена, предупреждая разрыв пленки, во-вторых, в нем концентрируется сперма при семяизвержении.

самый ответственный момент. Если же "резиновый друг" подвел и разорвался, примите противозачаточную таблетку постинор.

Важный нюанс: чтобы польза от резинового контрацептива была максимальной - надевают его только на эрегированный член, сдвинув крайнюю плоть назад. Натягивать его с силой опасно - это может привести к разрыву пленки, делайте это нежно.

Кстати, распространенная ошибка многих - надевать его не перед, а во время полового акта или, что еще хуже - перед самым семяизвержением. Проблема в том (не говоря уже о моральных неудобствах), что у многих мужчин незаметно для них сперма выделяется в начале или середине акта, а не обязательно в конце во время оргазма.

При использовании презерватива снижается чувствительность головки пениса и длительность сношения увеличивается. Часто именно с его помощью можно решить проблему раннего семяизвержения.

Есть у этого способа контрацепции и минусы. Использование презерватива прерывает тонкие, но очень важные гормонально-ферментные механизмы сексуального контакта. В организм женщины не попадают биологически активные вещества, содержащиеся в сперме, которые должны всасываться и стимулировать у дамы высокое сексуальное влечение, а также омолаживать ее организм. Женские биологически активные вещества повышают эрекцию, половое влечение и остроту оргазма у мужчин. Так что не забывайте и о других способах контрацепции, хотя идеальных, увы, нет.

Наталия МАКСИМОВА.





# ИСКУПАЙТЕСЬ В НИРВАНЕ

Мы все, конечно, читали сказки, в которых царицы, жены султанов и прочие привилегированные особы плавали в мраморных бассейнах, наполненных волшебными эликсирами для продления молодости и красоты. Да что сказки! Чуть ли не каждый день мы пробегаем глазами сотни рекламных объявлений, в которых салоны красоты и косметические клиники наперебой зазывают нас принять чудодейственные ванны для коррекции фигуры: с водорослями, с целебными грязями, рассасывающими целлюлит и оздоравливающими кожу, и т.д. Вдыхаем и откладываем эти объявления подале, чтобы не расстраиваться: красота нынче дорого стоит!

И действительно - дорого. Но только если вы придерживаетесь жизненного девиза "Время - деньги". Если же вам не жалко на себя времени, тогда - вперед! Отправляйтесь в ванную - в свою собственную, пусть и не мраморную. При должном старании результаты можно получить не меньше, чем в восточных сказках.

Ванна - чудодейственная процедура, но если ее принимать слишком часто, это может сильно высушить кожу. Вот тут-то и приходят на помощь специальные добавки. Проще всего купить их в аптеке или магазине, но это не всем по карману. К тому же в этом случае мы лишаем себя

емые для волос, точно так же полезны и для всего тела. На ванну берут 2 столовые ложки шампуня. А можно приготовить состав посложнее: стакан оливкового или подсолнечного масла, столовая ложка шампуня, пол чайной ложки любого эфирного масла. Все компоненты тщательно перемешать, на одну ванну брать 2-3 ложки этой смеси.

Общеизвестен случай, когда Брижит Бардо на съемках сцены купания в одном из своих фильмов потребовала заменить крахмал, изображающий в кадре молоко, на натуральное молоко. В противном случае она грозила покинуть съемочную площадку, мотивируя это тем, что не намерена портить кожу крахмалом. И, между прочим, зря. Какая странная ирония судьбы! Одна из самых шикарных женщин мира не знала, что добавление в воду крахмала (достаточно нескольких столовых ложек на ванну) делает кожу нежной бархатистой...

Но мы-то с вами теперь это знаем, верно?..

При потрескавшейся коже и варикозном расширении вен вам поможет ванна с добавлением ноготков (цветы и листья замочить на 20-25 минут в ведре теплой воды и вылить в ванну).

Вообще практически любые травы неocenимы для приготовления освежающих и тонизирующих ванн, особенно ромашка, крапива, мята, аир, полевой хвощ. Тем, кто страдает от бессонницы, поможет ванна с добавлением липового цвета. Ванна с отваром дубовой коры оказывает вяжущее действие. Хороши также тимьян и можжевельник. Если вы худеете, то принимайте параллельно солевые ванны.

кладезь витаминов и эфирных масел. Положите корки в тканевый мешочек и опустите в ведро с теплой водой. Оставьте на полчаса. Полученный настой вылейте в воду для купания. Такая цитрусовая водичка прекрасно тонизирует и очищает кожу.

Если вы хотите всерьез очистить кожу (кстати, профессиональный пилинг в салонах красоты стоит недешево), добавьте в ванну стакан молока и одну чайную ложку миндального масла. Интенсивно разотрите тело щеткой.

Можно попробовать натираться солью - слегка влажную поваренную соль круговыми движениями втереть в тело, после чего окунуться в теплую ванну. Таким образом вы удалите омертвевшие клетки с поверхности кожи и дадите ей возможность "дышать".

Ванна для очищения и отбеливания кожи: выжать из лимона три чайные ложки сока и смешать с тремя ложками свежесжатого сока салата.

Если вы почувствовали озноб и первые признаки простуды, разведите в горячей ванне чайную ложку горчичного порошка. Такая ванна снимает озноб и успокаивает.

Небывалый эффект (особенно зимой) дает масляная ванна. Только помните, что она больше подходит сухощавым людям (полным напивать себя лишними жирами не стоит). Разотрите все тело любым растительным маслом и полежите некоторое время в горячей ванне. Закончить ее надо прохладным обливанием из душа. Если вы будете делать это регулярно (раз в две-три недели), то забудете про зимние простуды и встретите весну бодрым и полным сил. Такая ванна целиком заменяет





может сильно высушить кожу. Вот тут-то и приходят на помощь специальные добавки. Проще всего купить их в аптеке или магазине, но это не всем по карману. К тому же в этом случае мы лишаем себя чувства созидания, ощущения, что мы сами творим собственную красоту и здоровье.

Итак, информация для тех, кому досаждают целлюлит: возьмите стакан молока, несколько капель эфирного масла (оно продается в любой аптеке) - лучше всего лимонного, апельсинового или розмаринового (горсть любой соли для ванн), можно даже обычной поваренной. Ванну заполняете теплой водой до половины, выливаете в нее полученный состав и массируете места, пораженные целлюлитом все то время, пока находитесь в ванне. Продолжительность процедуры - 15-20 минут. Если вы будете выполнять ее регулярно хотя бы раз в неделю, состояние кожи и подкожной клетчатки даже при очень запущенном целлюлите существенно улучшится.

Кстати, мало кто знает, что масляные шампуни, выпуска-

ет от бессонницы, поможет ванна с добавлением липового цвета. Ванна с отваром дубовой коры оказывает вяжущее действие. Хороши также тимьян и можжевельник. Если вы худеете, то принимайте параллельно солевые ванны - они стимулируют кровообращение, улучшают тонус кожи, помогают токсинам беспрепятственно покидать организм через поры. Оптимальная температура для такой ванны - 25-30 градусов. После нее не забудьте ополоснуться под душем.

Если вы хотите поскорее приобрести "летний" вид, но до лета еще далековато, принимайте ванны с добавлением чая - он придает коже цвет легкого загара. Заварите 4 десертные ложки черного чая в 0,25 литра воды и настаивайте 10 минут. Такая ванна также замечательно снимает усталость и освежает кожу.

Если у вас сухая кожа, которая к тому же еще и шелушится, добавьте в ванну чашку столового уксуса. Это оказывает успокаивающее и смягчающее действие, снимает зуд.

Никогда не выбрасывайте корки от съеденных вами цитрусовых - апельсинов, грейпфрутов, лимонов. Их кожура -

дает от бессонницы, поможет ванна с добавлением липового цвета. Ванна с отваром дубовой коры оказывает вяжущее действие. Хороши также тимьян и можжевельник. Если вы худеете, то принимайте параллельно солевые ванны - они стимулируют кровообращение, улучшают тонус кожи, помогают токсинам беспрепятственно покидать организм через поры. Оптимальная температура для такой ванны - 25-30 градусов. После нее не забудьте ополоснуться под душем.

Для обвисшей, потерявшей упругость кожи (особенно это актуально при различных краткосрочных экспресс-диетах), незаменима ванна с отваром татарника. На одну ванну заварите 200-250 граммов травы. Такая ванна подтягивает кожу не хуже миостимуляторов.

И наконец, помните - кожа тела, так же, как и кожа лица, нуждается в подпитке - поэтому после каждой водной процедуры не забывайте протирать ее увлажняющими средствами. И не увлекайтесь различными пенообразующими средствами и шампунями для ванн. Кроме чисто декоративного аспекта (приятно же поплескаться в душистой пене!), они вам ничего не дадут. Кроме того, содержащиеся в них сильные ароматические ингредиенты лишают кожу ее естественной смазки, а в отдель-



ных случаях могут даже вызвать сильную аллергию или заболевания внутренних органов (например, мочевого пузыря).

Не увлекайтесь ни горячими, ни холодными ваннами. Во всем нужна мера. Идеальная температура для освежающей ванны - это температура вашего тела (разумеется, это не

относится к специальным лечебным ваннам, рецепты которых приведены выше).

Конечно, ванны с добавками требуют времени и сил. Но это окупится. Разве не приятно раз или два в неделю чувствовать себя Венерой, буквально только что рожденной из пены вод...

**Елена РУЛЕВА.**

## СНАЧАЛА - ДИАГНОЗ

*Как избавиться от слоящихся ногтей?*

**Ирина ГУСЬКОВА.**  
Тамбов.

Прежде чем "избавляться", следует узнать причину. Расслаиваться ногти могут и по причине банального авитаминоза, и потому, что поражены грибом. Поэтому надо, не занимаясь самолечением, обратиться к врачу-дерматологу для выяснения диагноза. Если дело в "простой" слабости ногтей, можно порекомендовать теплые солевые ванны или ванны из

теплого растительного масла. Все остальные методики лечения должен рекомендовать врач на основе анализов.

## УСТАНОВИТЕ ПРИЧИНУ

*У моей мамы очень сильно болят кости на руках и ногах, временами она не может стоять. Посоветуйте, что можно сделать?*

**Ольга КНЯЗЕВА.**  
г. Бирск, Башкирия.

Причин возникновения болей может быть множество: и артрозоартрит, и подагра, и ревматизм, и радикулит. Поэтому, прежде чем устранить

боль, неплохо бы узнать ее причину. Для этого стоит посетить врача, который и назначит лечение. А в качестве средства первой помощи можно порекомендовать обезболивающее (баралгин, пенталгин, триган, максиган), соблюдение "температурного режима" - постараться не стирать в холодной воде, держать ноги в тепле, а во время приступов боли делать согревающие компрессы. Возможно, стоит ограничить потребление соли (если боли вызваны отложением солей). Иногда помогают массаж и физиотерапевтические процедуры. Но, повторяю, лучше все-таки сначала установить причину и лечить заболевание, вызванное ею, а не боли - следствие болезни.

## НЕ ЗАЛЕЖИВАЙТЕСЬ!

*Чем опасен спаечный процесс после операции, каковы его последствия?*

**Любовь ФИНОГЕЕВА.**  
д. Погорелка  
Псковской области.

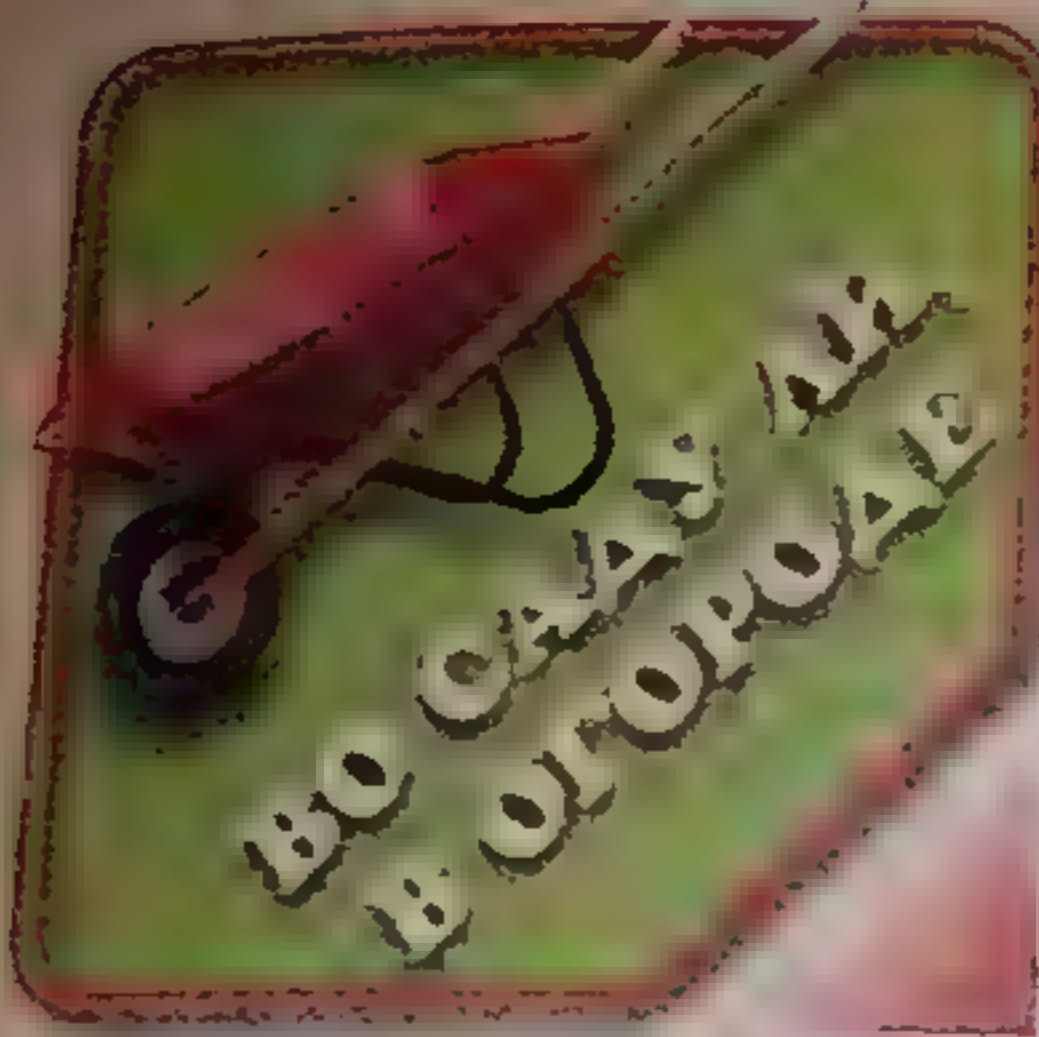
Спаечный процесс вполне может привести к летальному исходу. Спайки (срастание стенок) в желудочно-кишечном тракте могут быть частичными или полными. Ведет это к непроходимости - опять-таки частичной или полной. И если в первом случае больной будет страдать "всего лишь" вздутиями живота, метеоризмом, болями, то во втором случае, как я уже говорил, спаечный процесс может закончиться

весьма печально, если вовремя не сделать операцию. Если частичные спайки еще можно лечить как-то консервативно, то полные устраняются только оперативным путем.

Чтобы избежать спаечного процесса, необходимо, во-первых, скрупулезно выполнять все предписания лечащего врача, соблюдая диету, а во-вторых, не залеживаться, нагружать (разумеется, по мере возможностей) брюшные мышцы. Легкие упражнения, своевременный переход из горизонтального положения в вертикальное - первейшее профилактическое средство против спаек.

**Андрей САСИН, врач.**





Ежевика пока еще не стала таким же популярным растением, как ее ближайшая родственница малина. Да, в плодах ежевики содержится не так много салициловой

## СЕСТРА МАЛИНЫ

кислоты, которая столь полезна при простуде. Но зато урожай черных ягод намного выше, чем красных. А что касается целебных свойств, то плоды и листья ежевики издавна используются для лечения аллергии.

В отличие от малины ежевика более теплолюбива, но зато ее цветы распускаются в конце мая и поэтому никогда не повреждаются заморозками. Свое название ежевика оправдывает полностью - все стебли, черешки листьев и даже цветоножки этого растения покрыты острыми, заг-

нутыми вниз шипами. Это усложняет уход, но зато становится весьма полезным при создании зеленой изгороди: густые заросли ежевики практически непроходимы.

Ежевика - это кустарник с высокими (до 3 метров) двухлетними стеблями. Они достаточно толстые, но тем не менее нуждаются в опоре. Ежегодно растение образует несколько молодых побегов. Обычно они вырастают на небольшом расстоянии от куста, поэтому ежевика практически не засоряет сад своей обиль-

ной порослью, как это нередко случается с малиной. Корневая система ежевики расположена не только на поверхности, поэтому растение достаточно засухоустойчиво, а вокруг кустов можно проводить обработку почвы. Обильный урожай возможен только на открытом солнечном месте. В затенении ягоды созревают медленно, а то и вовсе уходят в зиму зелеными. Осенью отплодоносившие ветви следует вырезать, а из молодых оставить 4-5 наиболее сильных.

## КЛЮЧИ ВЕСНЫ

Самым известным садовым первоцветом по праву считается примула. Ее ранние сорта зацветают в то время, когда местами еще лежит снег. Недаром это растение называют "ключи весны". Другие виды - примула ушковая, розовая, японская, окаймленная, мелкозубчатая - распускаются позже. Соцветия примул могут иметь различную форму: зонтика (примула обыкновенная), шара (мелкозубчатая) или несколько ярусов мутовок (японская).

Примула образует достаточно компактную розетку листьев, в центре которой формируются цветоносы. В зависимости от возраста растения их может быть до 5-7 штук. После цветения надземная

часть примул не отмирает, как у других первоцветов, а продолжает развиваться. Более того, если в летний период условия были достаточно благоприятными (обилие влаги, периодические подкормки), то осенью растения могут зацвести вторично.

Примулы достаточно компактны, поэтому их обычно используют для создания бордюров, альпинариев и рабаток (цветочных грядок). Размножают эти растения путем деления взрослых розеток. Деление лучше проводить сразу после цветения или осенью. Кстати, цветы примул достаточно стойкие, поэтому высокорослые сорта используют для срезки.



## КАПУСТА ДЛЯ САЛАТА

Пекинскую капусту нередко называют салатной, потому что ее нежные сочные и хрустящие листья как нельзя лучше подходят для потребления в свежем виде. Впрочем, эту капусту, как и другие разновидности, можно варить, ту-

звolyют получать два урожая за лето.

Так же, как и другие виды капусты, пекинская любит плодородную почву и обильный полив. Недостаток влаги делает листья более грубыми и, следовательно, менее вкусными. Место для посадок же-



## СТОЙКИЙ СПАТИФИЛЛУМ



Спатифиллум похож на известное растение калла. И это не случайно, ведь оба цветка - близкие родственники, они относятся к одному и тому же семейству ароидных. Только спатифиллум более приспособлен для выращивания в комнатных условиях. Это небольшое компактное растение высотой 30-40 сантиметров. Каждую весну спатифиллум покрывается белыми ароматными соцветиями. Они очень декоративны.



Пекинскую капусту нередко называют салатной, потому что ее нежные сочные и хрустящие листья как нельзя лучше подходят для потребления в свежем виде. Впрочем, эту капусту, как и другие разновидности, можно варить, тушить и солить. Но все-таки большинство огородников предпочитают делать именно салаты. И это понятно, ведь пекинская капуста образует кочаны уже в конце мая (в средней полосе), когда любая свежая зелень особенно желанна.

Пекинская капуста - однолетнее растение, именно этим объясняется ее скороплодность. Впрочем, данное свойство имеет и отрицательные последствия. Пока световой день относительно короткий, растение образует листья, которые закручиваются в кочан. Но как только длина дня станет больше 15 часов, капуста начинает формировать цветочную стрелку. Тот, кто выращивал редис, с подобной ситуацией, наверное, сталкивался не раз. Чтобы избежать преждевременного стрелкования, посев этой культуры нужно проводить в начале апреля или в начале июля (для условий средней полосы). Высадку рассады проводят через 3-4 недели. Как видите, сроки выращивания по-

зволяют получать два урожая за лето.

Так же, как и другие виды капусты, пекинская любит плодородную почву и обильный полив. Недостаток влаги делает листья более грубыми и, следовательно, менее вкусными. Место для посадок желательно выбирать солнечное, это ускорит рост листьев и формирование кочанов.

Зеленые листья, которые образуют розетку, в пищу обычно не используют - они жесткие и к тому же покрыты редкими волосками. Поэтому во время уборки их обычно срезают и выбрасывают. Однако зеленые листья, закрывающие кочан, вполне съедобны. Только не сразу. Капусту нужно завернуть в бумагу и положить в холодильник. Через 10-15 дней все листья станут белыми и у них исчезнет характерный травянистый вкус.

Из пекинской капусты получают замечательные салаты. Крупно нарезанные листья заправляют растительным маслом, майонезом или иным соусом. Очень вкусная и квашеная капуста по-корейски. При этом листья засаливают целиком или порезав на несколько крупных частей. В соленье обязательно добавляют немного (или по вкусу) красного перца.



## ВОРОБЬЕВ



## СТОЙКИЙ СПАТИФИЛЛУМ

Спатифиллум похож на известное растение каллу. И это не случайно, ведь оба цветка - близкие родственники, они относятся к одному и тому же семейству ароидных. Только спатифиллум более приспособлен для выращивания в комнатных условиях. Это небольшое компактное растение высотой 30-60 сантиметров. Каждую весну спатифиллум покрывается белыми ароматными соцветиями. Они очень стойкие - на растении цветы не увядают в течение 3-4 недель, а их количество напрямую зависит от размеров растения.

В отличие от каллы спатифиллуму не нужно постоянное обильное увлажнение почвы, он хорошо растет и при обычном поливе. А вот опрыскивание для этого комнатного цветка, напротив, очень важно. При хорошем уходе спатифиллум цветет не только весной, но и осенью.

Растение теплолюбиво, зимой нежелательно, чтобы температура воздуха опускалась ниже 15 градусов. Сквозняки для растения тоже вредны. Спатифиллум светолюбив, но слишком яркое солнце может обжечь нежные листья. Каждую весну перед цветением растение нужно пересаживать, одновременно можно разделить разросшиеся кустики на несколько частей.

## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

*Как подобрать удобрения для комнатных растений?*

**Людмила ШАШЛОВА.**  
г. Поворино  
Воронежской области.

Химическая промышленность выпускает достаточно много разновидностей жидких и сухих удобрений для комнатных цветов. Поэтому сегодня нет необходимости самостоятельно составлять какие-то особые питательные смеси. Удобрения типа "Идеал", "Эффект" и т.п. содержат все необходимые компоненты. В последнее время стали популярными и переработанные по специальной технологии органические удобрения - водные вытяжки из коровьего и конского навоза. Они сохраняют все свойства своих природных аналогов, но более просты для применения. В качестве подкормок можно использовать и комплексные

удобрения для садовых растений - такие, как "нитрофоска", "кристаллин", "урожай" и т.п. Самое главное - не применять длительное время одно и то же удобрение, лучше купить несколько похожих по составу и периодически их чередовать. Если у вас нет возможности приобрести эти питательные соединения, то время от времени можно просто менять верхний слой почвы. Плодородную землю можно найти в лесу или парке.

*Почему стебли гладиолусов получаются кривыми?*

**Юлия ГОРШКОВА.**  
г. Прохладный,  
Кабардино-Балкария.

Очевидно, глубина посадки луковиц слишком мелкая. Поэтому в процессе роста стебли могут изменить свое первоначальное положение (например, из-за сильного ветра), а потом

продолжить расти вертикально. Чтобы этого не случилось, луковицы гладиолусов нужно сажать на строго определенную глубину. На суглинистых почвах луковицы заглубляют на 7-8 сантиметров, на легких песчаных - на 12-15. Кроме этого, в процессе вегетации растения несколько раз окучивают. Особенно крупные луковицы образуют более мощные соцветия, поэтому такие экземпляры нужно высаживать на 2-3 сантиметра глубже обычного.







## УРОЖАЙ В СТЕКЛЯННЫХ ОБРЕЗКАХ

Каких только конструкций парников и теплиц не существует. Но их всех объединяет одна особенность - на стекла, пленку, лутрасил необходимо тратить деньги, и немалые, что в конечном счете для простых огородников весьма накладно и приводит, естественно, к удорожанию выращиваемых овощей. Пленка и лутрасил за 1-2 сезона приходят в негодность, и надо покупать новые десятки метров, а они с каждым годом становятся все дороже. Конструкции остекленных теплиц вообще отличаются особой сложностью и исключительной дороговизной из-за специфики конструкций каркаса, установки и крепежа в них стекол.

Предлагаемая мною конструкция парника (рисунки 1) отличается простотой и исключительной дешевизной, поскольку в качестве остекления я использовал отходы стекла в виде узких полосок (2) шириной 200-300 мм, остающихся в пунктах резки стекла и подлежащих выбросу как бой.

В дело пойдут полоски стекла любой ширины и длины толщиной 4 мм и более. В зависимости от наличия можно скомпоновать полоски стекла по длине, при необходимости подрезав их стекло-резом в размеры, кратные  $B_1$  и  $B_2$ .

Полоски стекла на наклонных стенках парника лучше располагать по горизонтали с напуском верхней полоски над нижней на 8-10 мм, тогда вода при дожде не будет заливаться внутрь парника.

Крепление сте-



Рисунок 1. Фрагмент остекления парника с наклонной стенкой: 1 - каркас парника; 2 - полоски стекла; 3 - скобки; 4 - прокладки; 5 - гвозди.

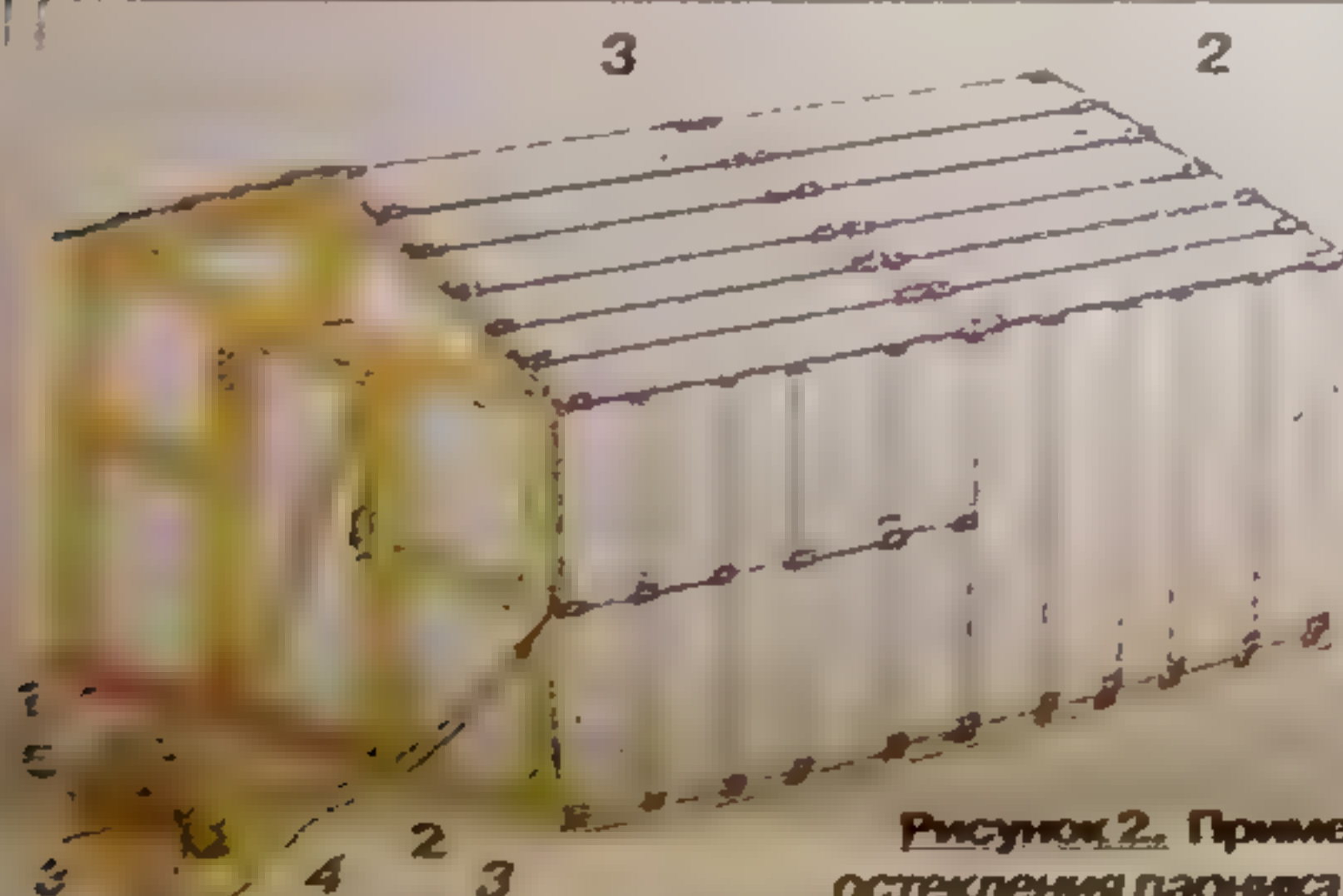


Рисунок 2. Пример остекления парника с вертикальными стенками: 1 - каркас парника; 2 - полоски стекла; 3 - скобки; 4 - прокладки; 5 - гвозди.

На работе не ценят, жена - зануда, дети - двоечники, в автобусе ногу сдавили... Короче, все не слава Богу и везде один сплошной стресс. Кто из нас хоть раз не испытывал подобного? Вот что советует в таких ситуациях московский врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук Михаил СЕМЕНОВ.

Самое поганое в этой ситуации то, что так называемый бытовой стресс, как соли тяжелых металлов, имеет тенденцию накапливаться в организме. Поэтому переживать его "по-мужски", стиснув зубы, не стоит - дело может кончиться неврозом или тяжелой депрессией. Существует несколько простеньких психотерапевтических приемов, с помощью которых вы сможете противостоять стрессу. Итак, если свет белый не мил, если "достало" все и вся...

Вы - сам себе психоаналитик. "Отмотайте пленку" назад и вспомните, когда все началось. Неделю назад? Или раньше? Найдите "кусочек", до которого все было хорошо. Если сможете, вычленили тот момент, с которого начались ваши проблемы. Но скорее всего, вы этого момента не найдете, ибо его нет! Проблемы и неприятности были у вас и раньше, но свойство нашей психики таково, что они не то что забываются, а уходят в дальний уголок памяти. И мы, загнав их туда, перестаем переживать. Осознав все это, скажите себе примерно следующее: бывало и хуже, но ведь все прошло; беды забываются, радости остаются, сейчас у меня не лучший период, но жизнь - штука полосатая, расслабимся и подождем весны.

Утренняя помощь так на-

## ВЫПУСТИТЕ "ДЕМОНА" НАРУЖУ

думанным, несерьезным. Если вы личность с фантазией, то вместо карандаша можете взять акварель или фломастеры и как можно тщательнее попытаться изобразить свою проблему - либо в виде абстрактных пятен, либо в виде кошки с рогами - что уж там вам подскажет подсознание. Этот метод порой называют "выпустить демона наружу". Он дает прекрасные результаты даже при лечении серьезных душевных заболеваний, а не то что при борьбе с банальным стрессом. Можно не писать и не рисовать, а наговорить свои проблемы на магнитофон и время от времени прослушивать. Наша нервная система - штука отнюдь не статичная, и, послушав сегодня свои жалобы на проблемы месячной давности, не исключено, что вы посмеетесь над собой: в конце концов, все проходит.

Неплох также "физический" способ. Попробуйте отжаться от пола - сколько сможете. И так каждый день. Через неделю вы будете отжиматься на один раз больше, через две - на два раза и так далее. Смысл метода в том, что, ощутив прогресс, вы начнете верить в себя, у вас появится повод собой гордиться.

Конечно, серьезные неприятности, вроде потери близкого человека, требуют иного, более серьезного, специального подхода. А против повседневной малопривлекательной "мелочевки" вполне помогут методики, описанные выше. А главное - не забывайте о том

Хочу рассказать читателям "Друга дома" о замечательном инструменте, которым всю жизнь пользовался мой дед-шорник. С помощью этого инструмента очень легко шить кожу, кошму, чинить сумки, подшивать валенки. Причем вам не понадобится ни шила, ни иголки, ни протяжки - все это заменяет чудесный крючок.

## ВМЕСТО ШИЛА И ИГОЛКИ

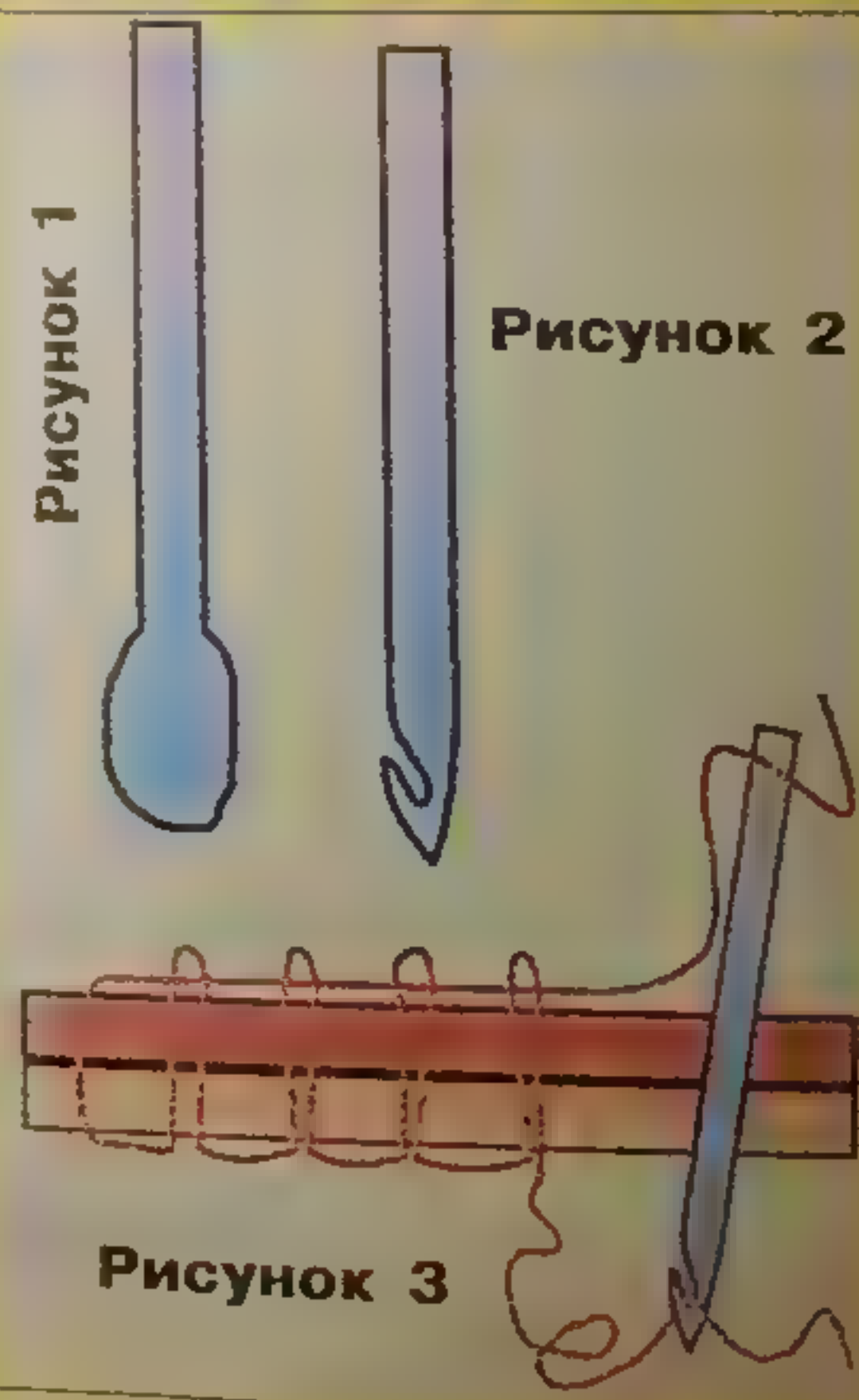


Рисунок 3

Сначала найдите подходящую проволоку. Это может быть сталь типа 65 Г, каляющаяся нержавейка или любая иная сталь, после закалки обладающая некоторой упругостью. Диаметр - 2-3 мм. Сначала молотком расплющиваем конец про-



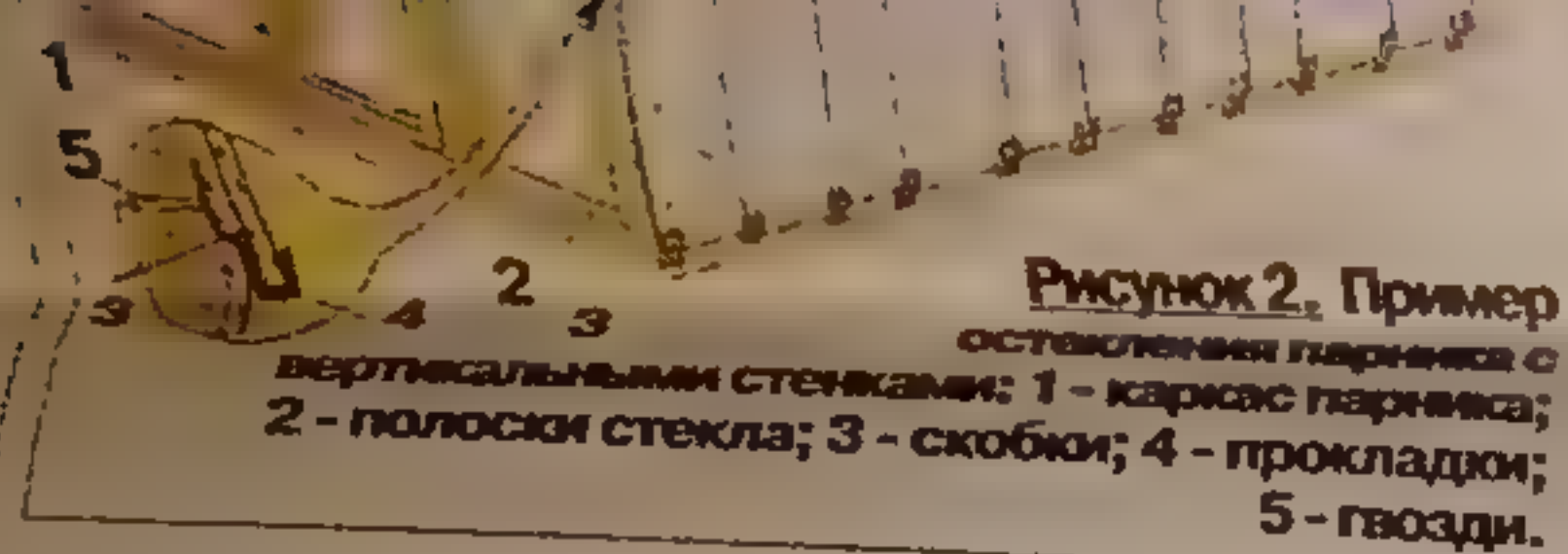


Рисунок 2. Пример остекления парника с вертикальными стенками: 1 - каркас парника; 2 - полосы стекла; 3 - скобки; 4 - прокладки; 5 - гвозди.

ляется при помощи скобок (3), вырезаемых из отходов кровельного, лучше оцинкованного, железа шириной 30-40 мм, прибиваемых гвоздями к каркасу парника и загибаемых по месту при установке каждой следующей полосы стекла. Чтобы избежать возможных сколов и трещин при установке стекол, между стеклами и скобками желательнее проложить прокладки из полосок резины от авто-, мотокамер.

Порядок работы такой: сначала прибиваются нижние скобки, в которые устанавливается первая полоска стекла и закрепляется верхними скобками, в которые, в свою очередь, устанавливается вторая полоска с напуском, скобки загибаются. Далее операции повторяются. Таким же образом набираются полосы и на верхнюю часть парника, только первую полосу необходимо устанавливать с напуском 20-25 мм.

В парниках с вертикальными стенками (рисунок 2) полосы стекла можно устанавливать так же, как в описанном способе, а можно и по вертикали. Стекла также лучше устанавливать с перекрытием на 5-10 мм, чтобы дождь не попадал внутрь парника.

Стеклить боковые стенки по высоте можно как целиком полосками, так и составными внахлест верхних над нижними (на рисунке 2 слева).

Остеклить таким способом можно любой парник, не только пристенный, но и отдельно стоящий. Такой парник в конце сезона легко разбирается, стоит только отогнуть скобки и снять стекла. Стекла необходимо пронумеровать, чтобы в следующем сезоне их можно было снова установить на свои места. И тогда прослужит такой парник долгие годы. Вот так, из ничего - из отходов и получается вполне приличный парник.

**Виктор АКИМОВ,**  
пенсионер, строитель-любитель.

ком верхней полоски над нижней на 8-10 мм, тогда вода при дожде не будет заливаться внутрь парника.

Крепление стекол легко осуществ-

яется. себе примерно следующее: бывало и хуже, но ведь все прошло; беды забываются, радости остаются, сейчас у меня не лучший период, но жизнь - штука полосатая, расслабимся и подождем весны.

Хорошо помогает так называемый графический способ. Берете лист бумаги и пишете сочинение на тему "Ох, как мне плохо". Через день-другой перечитайте. И как, вы себя убедили? Скорее всего, нет. Если только вы не профессиональный литератор - тогда вы пером кого угодно в чем угодно убедите. Парадокс этого метода в том, что, будучи перенесенным на бумагу, бытовой стресс становится на-

Конечно, серьезные неприятности, вроде потери близкого человека, требуют иного, более серьезного, специального подхода. А против повседневной малопривлекательной "мелочевки" вполне помогут методики, описанные выше. А главное - не забывайте о том, что часто в основе того, что вы считаете "навалившимися проблемами", лежит так называемая сезонная усталость и витаминный голод. Иногда бывает достаточно съесть упаковочку-другую поливитаминов (разумеется, не в один присест), как начинаешь понимать, что жизнь - не такая уж противная штука.

**Записал**  
**Алексей ТУМАНОВ.**

## КАК ПОВЕСИТЬ ГАМАК?

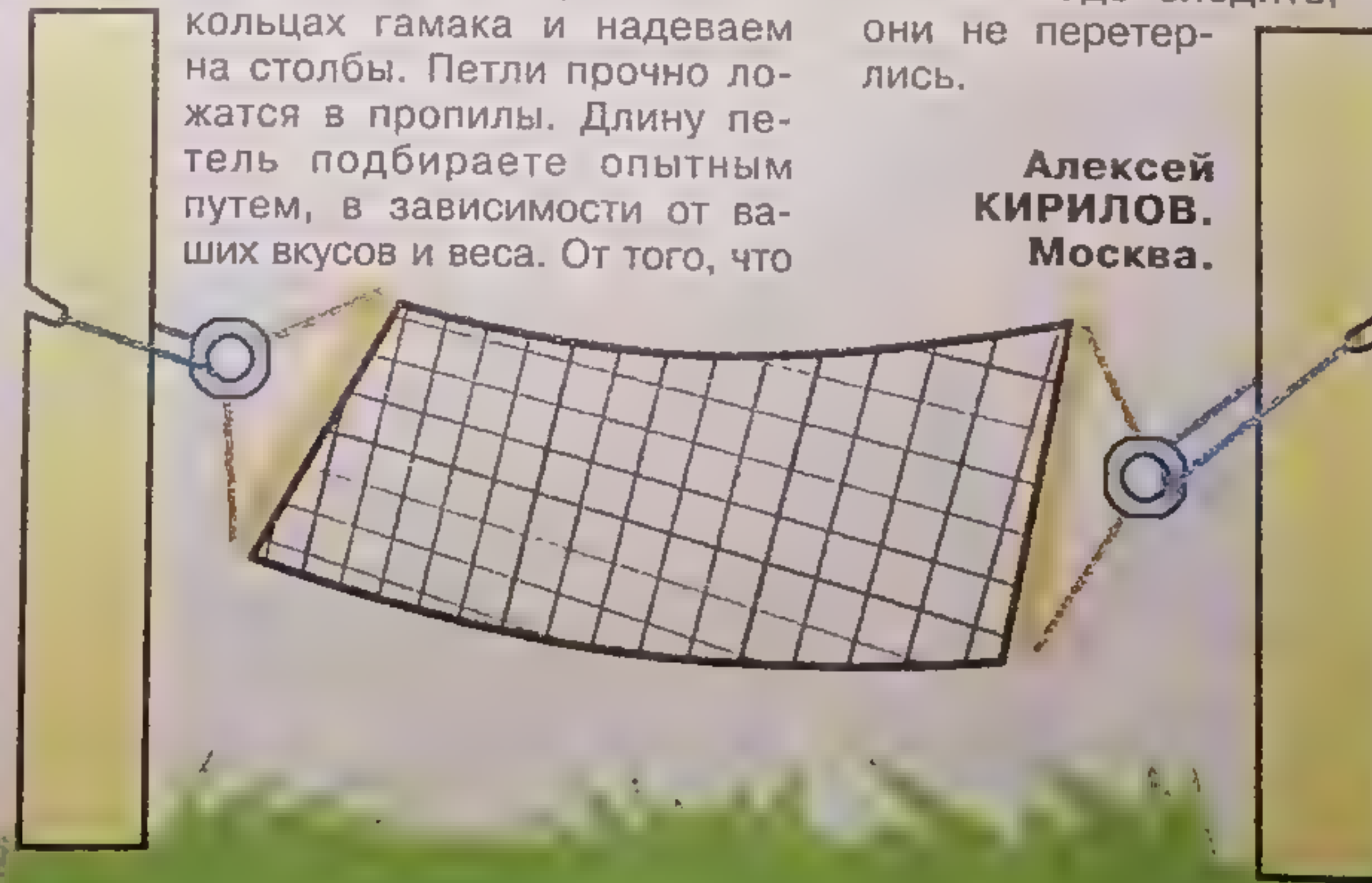
Казалось бы, чего тут сложного? Врыл два столба, вбил два гвоздя, зацепил за гвозди кольца гамака и качайся!

Однако у такого способа есть несколько недостатков: во-первых, не совсем комфортная амплитуда качков, во-вторых, есть риск, что детишки, раскачиваясь, увлекутся и сдернут с гвоздя кольцо. Чревато травмами... Можно, конечно, зафиксировать кольца намертво, но тогда в случае дождя гамак не снимешь. Кстати, расстояние между столбами также играет важную роль: не угадаешь, так гамак или "доской" натянется, или провиснет, как мешок, в который сядешь - не вылезешь. Поэтому предлагаю повесить гамак "по науке", тем более что конструкция эта мною давным-давно опробована, а всеми знакомыми моими весьма и весьма одобряется.

Расстояние между столбами - длина гамака плюс 120-150 см. Вкапываем столбы и с внешней части делаем пропилов под 45 градусов глубиной 50 и шириной 20 мм. Затем делаем из прочного капронового троса две петли. Крепим их "удавкой" в кольцах гамака и надеваем на столбы. Петли прочно ложатся в пропилов. Длину петель подбираете опытным путем, в зависимости от ваших вкусов и веса. От того, что

мы удлиним "плечо" крепления, амплитуда качков стала более плавная и комфортная. Дополнительных креплений не надо - за десять лет активной эксплуатации петли ни разу не выскочили из пропилов. Единственное, за чем надо следить, чтобы они не перетерлись.

**Алексей КИРИЛОВ.**  
**Москва.**



двух столбов. Это может быть сталь типа 65 Г, каляющаяся нержавейка или любая иная сталь, после закалки обладающая некоторой упругостью. Диаметр - 2-3 мм. Сначала молотком расплющиваем конец проволоки, чтобы получилась лопаточка (рисунок 1). Затем с помощью надфиля придадите этой лопаточке копьевидную форму, а пилочкой по металлу для лобзика прорезаете сбоку пропилов-зацеп (рисунок 2). Берете мелкую наждачную шкурку, складываете ее вдвое и очень тщательно обрабатываете зацеп, чтобы на нем не было острых кромок, иначе будет рваться нить (дратва), а вот кончик должен быть, наоборот, очень острый.

Теперь самый ответственный момент - закалка. Если у вас есть знакомые где-нибудь в "горячем" производстве, лучше доверить это им. Если нет - попробуйте сами: накалите крючок в пламени паяльной лампы до белого свечения и опустите в масло (растительное) или в воду. Возможно, с первого раза и не выйдет, придется поэкспериментировать. Конечно, можно шить и некаленным крючком, но его придется часто подтачивать, и вы скоро сточите его совсем.

А как шить с помощью этого инструмента - показано на рисунке 3. Прокалываете сшиваемые поверхности, зацепляете нить (дратву) и вытягиваете через ту же дырочку, чтобы получилась петелька. В петельку пропускаете другой конец нитки и затягиваете петлю. Шов получается очень плотный, особенно если вы не будете лениться и делать стежки более 4-5 мм.

**Алексей РЕБРОВ,**  
**г. Подольск**  
**Московской области.**





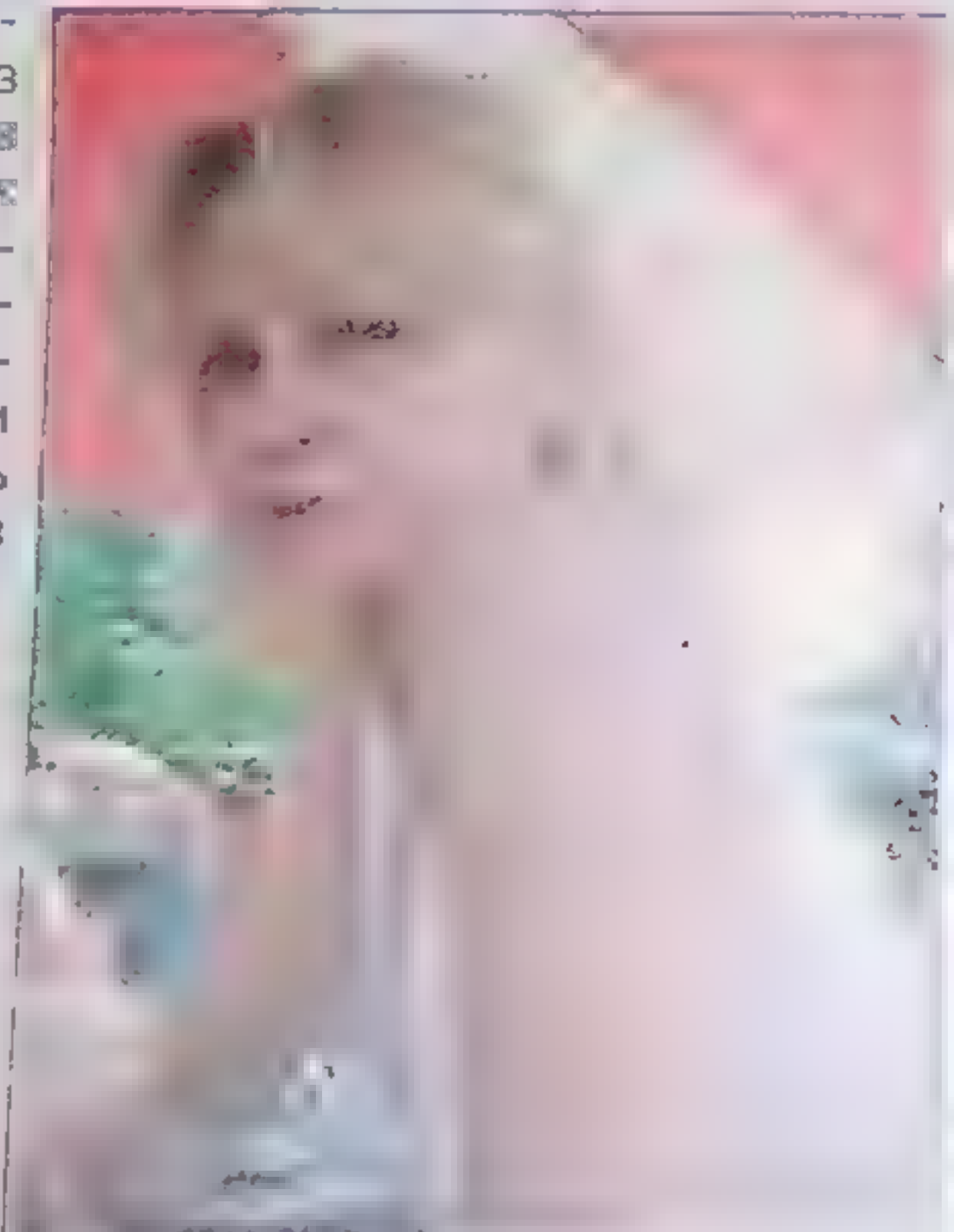
У "Друга дома" снова гости - популярные певцы, актеры, музыканты, поэты. И по традиции речь они ведут не о своих творческих достижениях, а об успехах на бытовом поприще - делятся своими лучшими рецептами и советами.

## Светлана ЛАЗАРЕВА: Зеленая ЛАЗАРОтерапия

- Я очень люблю бутерброды. Самый простой из них такой: взять хлебец, на него положить листочек летнего салата, потом дольку огурчика, дольку помидорчика. Для легкого завтрака вполне достаточно или для того, чтобы перекусить перед обедом, не перебив аппетит.

Вообще в последнее время я стараюсь употреблять вегетарианскую пищу. Не думаю, что это продлит всю жизнь, потому что без шашлыков мне лично трудно обойтись, но свинину не ем очень давно, а шашлыки делаю из баранины.

Однажды я придумала один салат, который очень хорошо есть весной, когда у всех нехватка витаминов и как следствие - авитаминоз. Салат готовится очень просто. Берете всю зелень, какая есть под рукой, - укроп, петрушку, салат, сельдерей и прочее, очень мелко нарежете, добавляете чуть-чуть соли и заправляете растительным маслом. Только не сметаной, так как она очень тяжелая для желудка. А если не любите заправлять маслом, то я обычно добавляю не сладкий биоогурт. Получается очень вкусно. Так что, чтобы не глотать витамины в таблетках, попробуйте мою ЛАЗАРОтерапию, тем более что во всем зеленом очень много натуральных полезных веществ.



## ЮЛИАН: Двенадцать дней голодного кошмара

- Этот метод похудения мне посоветовала Нонна Викторовна Мордюкова. Когда ей срочно надо было похудеть к каким-то съемкам, она именно так и делала, а потом попробовал и я - получилось!

Диета рассчитана на 12 дней. 3 дня надо сидеть на одном кефире. Кефир можно пить в неограниченном количестве, но, предупреждаю, много не выпьешь. В следующие три дня можно есть только



вареную курицу, без соли и без кожи, тоже много не съешь. Курицу желательно варить синюю, а не купленные на рынке окорочка. У меня были попытки пить бульон, но, как выяснилось, этого делать нельзя. В следующие три дня можно есть только яблоки. Когда яблоки надоедают, можно перейти на яблочный сок или опять на кефир. Если вы выдержали 9 дней этого ужаса, то следующие три дня можно в неограниченном количестве есть твердый сыр и запивать его сухим красным вином, самое главное - не напиться. За эти дни можно 6-7 кг скинуть. Худейте на здоровье!

## Нонна ГРИБУАНИНА: Хозяйка большого хутора

Я десять лет жила в Юрмале, была хозяйкой скромного хутора. У меня был большой сад, огород, и следить за всем мне приходилось самой. Я все делала сама своими руками - солила, варила, парила. У меня были куры, кролики, собаки, кошки. Естественно, что там я научилась многим премудростям ведения домашнего хозяйства. Могу предложить несколько рецептов читателям "Друга дома".

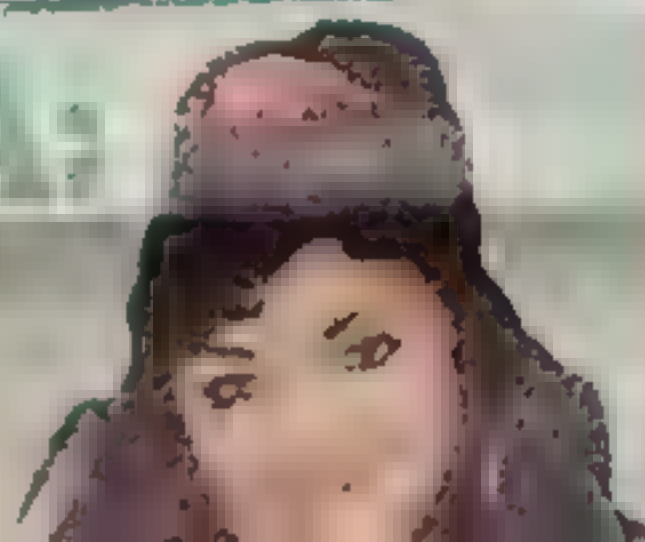
Например, десерт, который придется по вкусу всем, к тому же он очень легкий в приготовлении. Берется 20 штук чернослива, 10 штук грецких орехов, стакан сметаны и четверть стакана сахара. Чернослив промывают и заливают кипятком на 2-3 часа. Затем вынимают косточки, вместо косточек кладут по половинке ядра грецкого ореха, выкладывают на блюдо и заливают сладким сметанным соусом. Для приготовления



Попробуйте приготовить березовый квас. Сразу оговорюсь, что в этом случае все компоненты добавляются на глаз. Берется березовый сок, проросший ячмень или сухарики, немножко сахара, немножко меда. Я иногда добавляю изюмчик, квас тогда бродит и получается шипучим, как шампанское. Но и без изюма он будет чуть-чуть подбуживать. Все это перемешайте и поставьте настаиваться на 4-6 недель в темное место. Вообще можно и закопать, чтобы наверняка квас настаивался в холодном и темном месте. Я накрывала банку марлей, чтобы газы выходили, и закапывала в огороде.

И еще попробуйте такой десерт-коктейль из пива. Для этого возьмите литр пива (желательно темного, медового), четыре яйца, 100 г сахара, две-три штуки гвоздички, пол чайной ложки корицы и цедру с лимона. В большую посуду (я делала в кастрюле) вылейте пиво, добавьте гвоздику, корицу, цедру и прокипятите. Во время кипячения туда постепенно нужно влить растертое с сахаром желтки. И кипятить до загустения, когда пиво по консистенции станет как заварной крем. Затем разложить по банкам.

## Наталья ЧЕПРАГА: Мой танк-сир





таблетках, попробуйте мою ЛАЗАРОтерапию, тем более что во всем зеленом очень много натуральных полезных веществ.

## Надежда ЧЕПРАГА: Мой эликсир молодости

- У меня есть свой рецепт замечательного салата, который я называю "Эликсир молодости". Для этого берется 200 г зеленой крапивы, головка репчатого лука, три зубчика чеснока, две ложки сметаны, ложка пшеничной муки. Крапиву надо варить минут десять, затем откинуть на дуршлаг, мелко порезать, обжарить на сковороде с луком около 5 минут. После добавить ложку муки, затем сметану и тушить еще 10 минут. Когда все готово, добавить чеснок. Этот салат подается как гарнир или просто намазывается на хлеб. Вкуснятина!

Уже наступает лето, и рекомендую сделать еще один летний салат. Возьмите четверть кочана свежей капусты, три вареных яйца, свежий огурец, шесть штук крабовых палочек. Около



солнечным маслом с прожаренным луком. Это получается всегда очень вкусно.

рый придется по вкусу всем, к тому же он очень легкий в приготовлении. Берется 20 штук чернослива, 10 штук грецких орехов, стакан сметаны и четверть стакана сахара. Чернослив промывают и заливают кипятком на 2-3 часа. Затем вынимают косточки, вместо косточек кладут по половинке ядра грецкого ореха, выкладывают на блюдо и заливают сладким сметанным соусом. Для приготовления соуса сметану как следует растирают с сахаром - и получается прекрасный соус. Очень вкусно!



ного, медового), четыре яичка, 100 г сахара, две-три штуки гвоздики, пол чайной ложки корицы и цедру с лимона. В большую посуду (я делала в кастрюле) вылейте пиво, добавьте гвоздику, корицу, цедру и прокипятите. Во время кипения туда постепенно нужно влить растертые с сахаром желтки. И кипятить до загустения, когда пиво по консистенции станет, как заварной крем. Затем разлейте пиво в керамические кружки и пейте горячим - очень вкусно.

## Ранса САЕД-ШАХ: Рыбий жир для свежести лица

- Говорят, для кожи лица очень полезны парафиновые маски, применяя их, можно избавиться от морщин. Я однажды пробовала, эффект действительно потрясающий, но, к сожалению, парафин очень трудно найти.

Но есть и общедоступные средства. Для того чтобы лицо было всегда свежим, с утра надо выпивать ложечку рыбьего жира. А если вы никак не можете заставить себя выпить эту неприятную жидкость, то и проблему можно решить, купив рыбий жир в капсулах. Сейчас эти капсулы можно найти в любой аптеке.

Очень полезно мазать глаза сурьмой. В Непале ею мажут внутреннее веко даже детям. Для этого прямо по внутренней стороне века нужно провести специальной палочкой, смазанной сурьмой, от внутреннего угла к внешнему. Также надо провести и по верхнему веку. Женщинам сурьма может заменить подводку карандашом, особенно тем, у кого аллергия на косметические средства.



## Марина ХЛЕБНИКОВА: Панацея от ангины

Никогда не лечите детей от ангины горячим молоком - оно обволакивает слизистую оболочку и создает благоприятную среду для микробов. А вот рецепт витаминного эликсира, спасающего от простуды: пол-

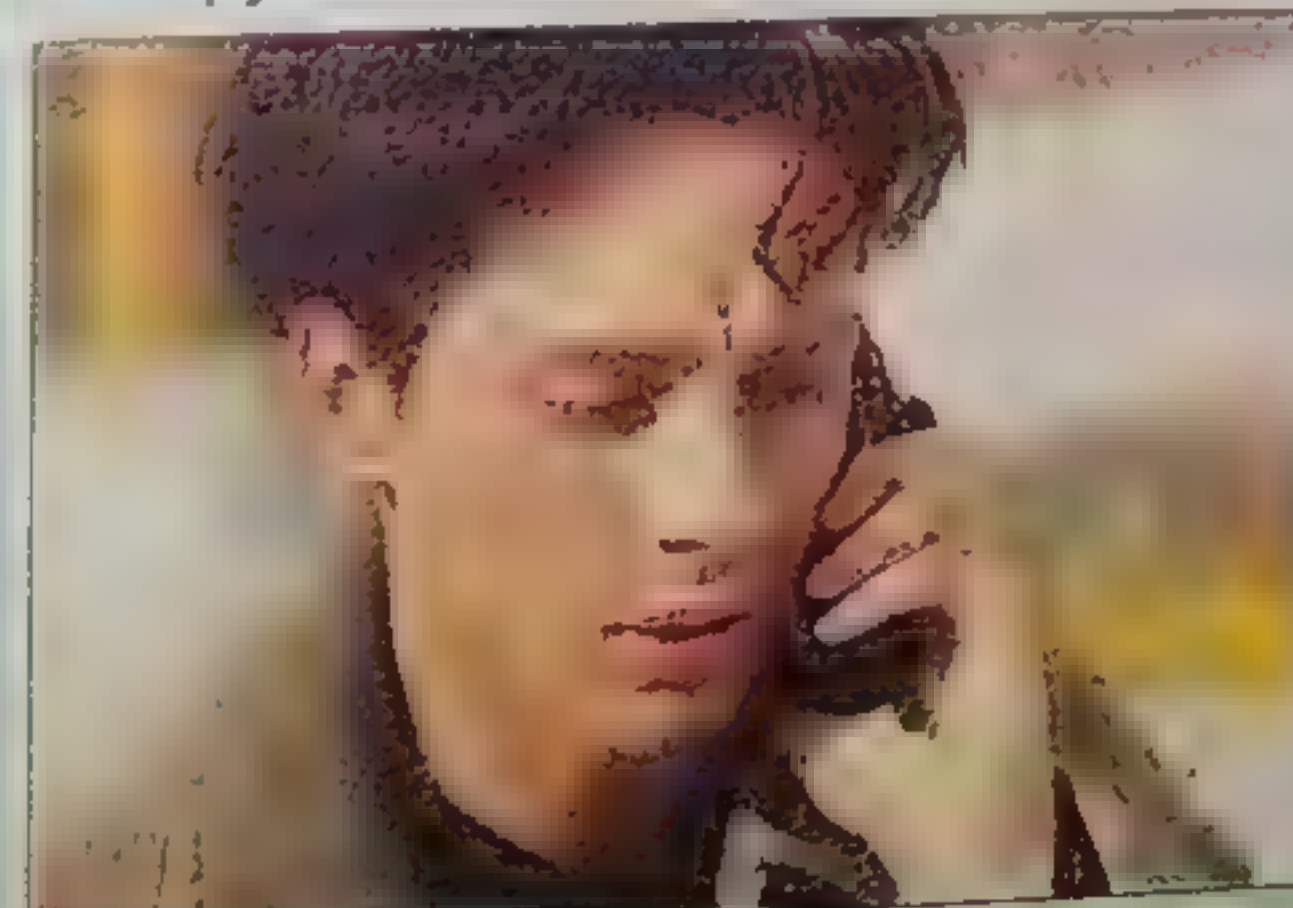


- Наступает лето все по традиции начинают страдать от жары и жадно пить холодную воду в результате - ангина! Поскольку горло и связки - это мой рабочий инструмент, поверьте, я знаю, как сохранить их в порядке. Вот мои советы

стакана кураги и грецких орехов размельчите, добавьте 4 столовые ложки меда и сок лимона. Или возьмите редьку, выдолбите в ней ямку и залейте туда мед. Постепенно будет выделяться сок, который моментально вышибает простуду! Как только сок закончится, снова добавляете мед, и сок выделяется снова, пока редька не истощится окончательно.

## Данниа БЕЛЫХ: Люблю фруктовые салаты

- Я люблю готовить, и у меня это получается довольно неплохо, даже есть свои фирменные блюда. В последнее время я увлекся армянской кухней. Предлагаю вам приготовить очень простой армянский бутерброд "Дурум". Берется какой-нибудь сыр (лучше армянский), зелень - петрушка, базилик, в общем, какая есть, нарезается



и заворачивается в лаваш, получается очень вкусный и простой в приготовлении бутерброд.

Помимо армянской кухни мне нравятся фруктовые салаты.

Могу поделиться рецептом салата "Астория": возьмите 200 г грейпфрутов, 200 г апельсинов, 300 г кочанного салата, 100 г ядер грецких орехов, 100 г оливкового (или подсолнечного) масла, 100 г сгущенного молока. Листья кочанного салата промойте, просушите, нарежьте, грейпфруты очистите, нарежьте дольками, апельсины очистите, дольки разрежьте пополам, удалите семена. Ядра грецких орехов измельчите, все перемешайте, заправьте маслом и сгущенным молоком.

Салат из бананов со сливками готовится прямо перед подачей на стол. Вам понадобится 600 г бананов, 200 г сладких сливок, 200 г мандаринов. Бананы и мандарины очистите, нарежьте кусочками, смешайте со сливками.

Полосу подготовила Татьяна ЛАРИНА.



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ

## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Государство с несъедобными коровами. 5. Семейный статус мадам Грицацуевой до знакомства с Остапом Бендером. 8. Разновидность натуральной кожи. 9. Мера массы драгоценных камней. 10. Вертикальная часть здания. 11. Детоносец с крылышками. 14. Большой вязаный платок. 15. Отделочная деталь одежды. 17. И обеденный, и круглый. 18. Костяная конечность Бабы Яги. 20. Имя "баньки" Филиппа Киркорова, если он тазик (песенное). 22. Род литературных произведений. 23. Буква кириллицы. 25. Что настоящий жеребец любит больше, чем кобылиц? 26. Дерево, родственное клену. 29. Место в церкви, с которого читается Евангелие. 30. Речной конец. 31. Принципи-

альный искатель наслаждений. 32. Книжная закладка в виде ленточки. 33. Ткань, натягиваемая на пальцы.

**По вертикали.** 1. Единственный способ отделаться от этого - поддаться ему, считал Оскар Уайльд. 2. Предмет кухонной утвари. 3. Парус с лодкой. 4. Маленькая комнатная собака, сходная с бульдогом. 6. Букет "цветов жизни". 7. Сплетенные цветы. 12. Судорожный смех со слезами. 13. Мука из поджаренного очищенного овса. 16. Место, откуда можно рухнуть в оркестровую яму. 19. Мужчина на дамском содержании. 21. Один из лучших его пейзажей - "Золотая осень". 24. Группа живущих вместе близких родственников. 27. Способность оценивать, не пробуя. 28. Исполнитель главной роли в фильме "Дикая орхидея".



## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. "Талант работает, ... творит" (Роберт Шуман). 5. Самая гибкая часть тела у угодника. 8. Он растет прямо пропорционально выведенному из строя оборудованию. 9. Тоже аргумент, если нет иных. 10. Фирма, выпускающая спортивные аксессуары. 11. Канава для "пушечного мяса". 14. Областной центр России. 15. Свечной "сэконд-хэнд". 17. Прикуп наоборот. 18. Авто "для этой жизни". 20. Цена, по которой покупаются и продаются акции. 22. Информация о себе, которую каждый хочет знать, но обычно боится выслушать. 23. Международная федерация футбольных ассоциаций. 25. "Голодная собака верит только в ..." (А.П. Чехов). 26. Тот, кто делает на копейку, а требует на рубль. 29. Ледокол с именем казачьего атамана. 30. Дырка на поле для гольфа. 31. И место ночной встречи супругов, и толстая часть ружья. 32. Вид защи-

ты в боксе. 33. Движение автомобиля с выключенной передачей.

**По вертикали.** 1. Простейший печатный аппарат. 2. Памятник этому адмиралу установлен посреди Трафальгарской площади. 3. Самая любимая Оно для Джона (Леннона). 4. Обменный эквивалент шила. 6. Он графоманом может быть, но рифмоплетом - никогда. 7. Вес товара без тары. 12. Жеребец с человеческим лицом. 13. Она превращает самолет в машину, а товарища в гражданина. 16. Отечественный "ракетир". 19. Кондиционер с ручным приводом в одну рабскую силу. 21. Унтер-офицер казачьих войск. 24. И картежник, и бильярдист. 27. "Чаще всего выход там, где был ..." (С.Е. Лец). 28. Единица измерения партий.







...кто делает на копейку, а требу-  
ет на рубль. 29. Ледокол с именем каза-  
чьего атамана. 30. Дырка на поле для  
гольфа. 31. И место ночной встречи суп-  
ругов, и толстая часть ружья. 32. Вид защи-

Отечественный "ракетир". 19. Кондици-  
онер с ручным приводом в одну рабскую  
силу. 21. Унтер-офицер казачьих войск.  
24. И картежник, и бильярдист. 27. "Чаще  
всего выход там, где был ..." (С.Е. Лец).  
28. Единица измерения партий.

## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 10

### ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 3. Кар-  
мен. 8. Рука. 9. Енот. 10. Пер-  
сик. 11. Угол. 14. Тени. 15.  
Арисима. 16. Нрав. 17. Риск.  
20. Рута. 24. Гир. 26. Пузы-  
рек. 27. Рулада. 29. Шарм.  
33. Молоко. 35. Рожь. 36.  
Аджика. 37. Ковш. 38. Кино.  
По вертикали. 1. Фрау. 2.  
Окно. 4. Аметист. 5. Муслин.  
6. Нектар. 7. Поднос. 12. Гар-  
нир. 13. Лавр. 18. Игра. 19.  
Кекс. 21. Ушанка. 22. Апаш.  
23. Узор. 25. Рублев. 28.  
"Смак". 30. Ария. 31.  
"Мрак". 32. Ужин. 34. Ода.

### ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 3. Шка-  
лик. 8. Утюг. 9. Удар. 10.  
Багдад. 11. Шпик. 14. Рост.  
15. Австрия. 16. Дояр. 17.  
Шота. 20. Пика. 24. Вис. 26.  
Природа. 27. Шамони. 29.  
Стук. 33. Сессия. 35. Лечо.  
36. Ямайка. 37. Рана. 38.  
Диск.  
По вертикали. 1. Пунш. 2.  
Люди. 4. Классик. 5. Лодырь.  
6. Кудряш. 7. Пассат. 12.  
Плохиш. 13. Карп. 18. Обои.

19. Алан. 21. Ирония. 22.  
Апис. 23. Бижу. 25. Самсон.  
28. СССР. 30. Тайм. 31. Клад.  
32. Очес. 34. Яма.

### ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Очаг.  
4. Арка. 6. Слон. 7. Атос. 10.  
Филя. 11. Лампочка. 12.  
Свет. 15. Скарб. 19. Учеб-  
ник. 20. Навес. 21. Яблоко.  
По вертикали. 1. Овал. 2.  
Атом. 3. Плечо. 4. Анфас. 5.  
Колье. 8. Танк. 9. Спер. 13.  
Веник. 14. Такт. 15. Сани.  
16. Авва. 17. Буся. 18. Дейл.



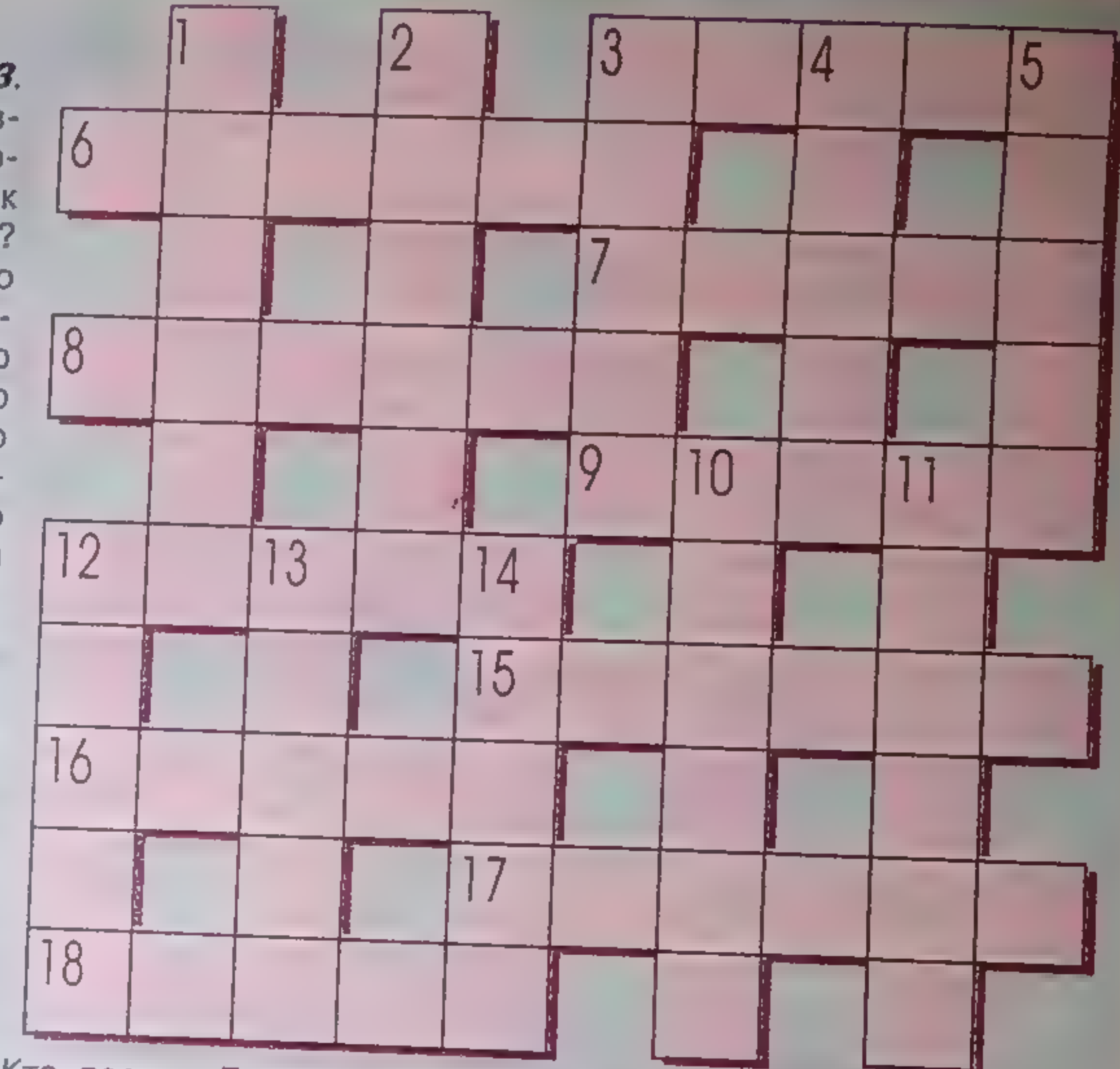
Рисунок Александра ЗУДИНА.

### ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 3. Переходящий спортив-  
ный приз. 6. Вверх но-  
гами дождик льется, как  
же дождик тот зовется?  
7. У этого музыкального  
инструмента одна кла-  
виатура для ног и до  
семи - для рук. 8. Его  
обязательно нужно  
знать при покупке одеж-  
ды и обуви. 9. Всяк, кто  
в комнату войдет, меня  
за руку возьмет. 12.  
Качели для Маугли. 15.  
Блестящий успех, побе-  
да. 16. Кто на древе  
сидит, клювом дерево  
долбит? 17. Музыкаль-  
ное много-  
звучие. 18. На-  
дпись на  
почтовом  
конверте.

По вер-  
тикали. 1. Кто послал Джельсо-  
мино в страну Лжецов? 2. Самый  
главный разбойник. 3. "Вкусен и  
скор" (рекламное). 4. Владелец  
больших денег. 5. Мама крошки  
Ру. 10. Груз несет, а не осел, рога

показывает, а не козел. 11. Часть  
футбольного мяча. 12. "Без рук, без  
ног, на брюхе ползет" (загадка). 13.  
Он работает, играя, и играет, рабо-  
тая. 14. Сборник географических  
карт.



**Требуются рекламные агенты.**  
**Тел.: 915-44-51; 229-84-59.**

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора  
Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Валентина БРАГИНА.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА,  
Ольги НОВАКОВСКОЙ.  
Учредитель - ООО «Редакция газеты «Фаворит».  
Материалы, отмеченные знаком К, печатаются  
на рекламной основе.

«Друг дома» принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 229-84-59.  
Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут  
рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов «ДД» без разрешения  
редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не  
возвращаются. В переписку с авторами редакции не вступает.  
Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати.  
Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер.,  
12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru.  
http://www.unico.ru/drugdoma. Нашу страницу в Интернете обслуживает компания  
«УНИКО» (138-08-20). Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98,  
229-76-51. Отпечатано в ГУИПП «Кострома». Тираж 98100 экз. Тип. № 5540

Цена свободная.



# ДРУГ ДОМА

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДАЫЙ ДЕНЬ

дополнительный  
выпуск

№11 а / 134

2000

июнь

## УТРО ВСТРЕЧАЕТ ПРОХЛАДОЙ

Все жарче пригревает летнее солнце, и хочется поскорее сбросить с себя лишние одежды. Но медики, стоящие на страже нашего здоровья, рекомендуют не торопиться, а начинать переход на облегченные модели одежды с... воздушных ванн.

О пользе таких процедур знали еще скифы: выполняя физические упражнения, они полностью снимали с себя одежды.

Обдувая обнаженное тело, холодный воздух на 50 процентов усиливает обмен веществ, регулирует механизмы теплоотдачи и кровообращения, кожного дыхания, повышает работоспособность, укрепляет нервную систему, закаляет...

Однако прежде чем подставить свое бледное тело под порывы холодного ветра, начните принимать воздушные ванны сначала в помещении.

Поставьте будильник на 15 минут раньше, чем...



## ВКУСНОСТИ ИЗ ЛЕГЕНДЫ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Напоминаем, что награда победителям составляет **300 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 11 мы решили наградить кондитера из Нижнего Новгорода **Светлану Владимировну ХАЗОВУ**, рассказавшую, какими вкусностями она балует свою многочисленную семью. Приз получает и участник Клуба взаимопомощи читателей **Ирина Владимировна АРТЮХИНА** из г. Старый Оскол Белгородской области, научившая готовить легендарный плов Александра Македонского.

Поздравляем с заслуженной победой!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ— ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



Насима СУЛТАНБАЕВА

Алена и Клавдия Григорьевна  
БУДНИКОВЫ



"Друг дома" в каждом номере проводит



...статьи прежде чем  
подставить свое оледное  
тело под порывы холод-  
ного ветра, начните при-  
нимать воздушные ванны  
сначала в помещении.

Поставьте будильник  
на 15 минут раньше, чем  
обычно. Когда он про-  
звенит, сразу не вскаки-  
вайте с постели, а, не  
открывая глаз, постарай-  
тесь вспомнить что-ни-  
будь радостное, весе-  
лое, забавное и улыбни-  
тесь.

Убрав из-под головы  
подушку и сбросив оде-  
яло, лежа на спине, по-  
тянитесь несколько раз  
до хруста в костях. За-  
тем поднимите прямые  
ноги вверх и подержите



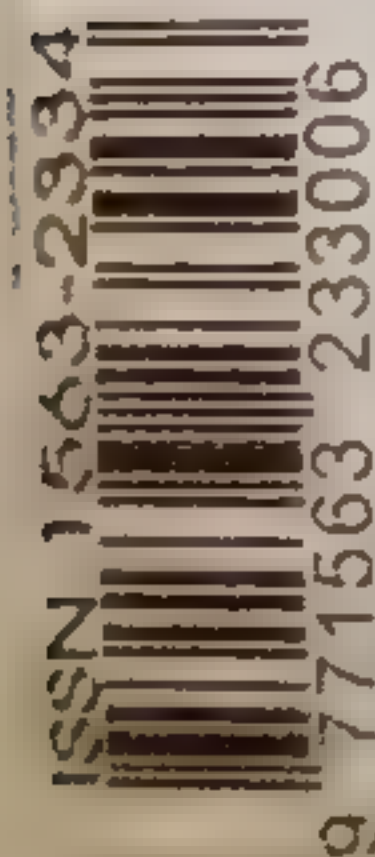
## ПОТОРОПИТЕСЬ ПОДПИСКА ЗАВЕРШАЕТСЯ

Как мы уже сообщали, со  
второго полугодия все номе-  
ра "Друга дома" будут равно-  
значными, и **подписчики  
будут получать все четыре  
газеты в месяц.**

Конечно, подписка обхо-  
дится дороже. Но зато газету  
вам будут регулярно прино-  
сить домой, не надо будет ее  
искать по киоскам: то ли ку-  
пишь, то ли нет.

Кстати, подписка близится  
к финишу. Так что собирай-  
тесь на почту, ищите в Объе-  
диненном каталоге ГК РФ по  
телекоммуникациям "Пресса  
России" (он зеленого цвета) в  
1-м томе на странице 51 наш  
индекс - **34199** и оформляй-  
те подписку. Теперь, повто-  
ряем, на все номе-  
ра без исключения.

Так или иначе  
"Друг дома" вновь  
будет помогать вам  
своими советами,  
отвечать на ваши  
вопросы, поддер-  
живать в трудную  
минуту, да просто  
отвлекать от тягос-  
тей серых будней.



их так одну-две минуты. Одно-  
временно с усилием помасси-  
руйте кисти рук, будто пытае-  
тесь их хорошо вымыть. По-  
хрустите пальцами.

Не вставая, пять раз мед-  
ленно дотянитесь руками до  
кончиков пальцев ног (на вы-  
дохе). Согнув ноги в коленях,  
"покрутите педали велосипе-  
да" 10 раз вперед и столько же  
назад. После этого спокойно  
полежите, восстанавливая ды-  
хание.

Если так называемая зона  
комфорта в помещении дос-  
тигает 20-22 градусов, встань-  
те с постели, откройте фор-  
точку, снимите с себя всю ноч-  
ную одежду. Перед струей  
прохладного воздуха походи-  
те минуты две-три, высоко под-  
нимая колени или побегайте.  
Время пребывания перед от-  
крытой форточкой нужно по-  
степенно увеличивать. После  
этого переходите к водным  
процедурам.

Такая десятидневная под-

### "ДРУГА" НЕ ЗАБЫВАЙТЕ

Напоминаем, что "Друг  
дома" теперь выходит  
4 раза в месяц.

Следующий выпуск га-  
зеты - № 12 выйдет 19  
июня. Он поступит как в  
розничную продажу, так и  
подписчикам.

готовка позволит перейти к  
воздушным ваннам на улице,  
правда, если температура на-  
ружного воздуха не ниже 20  
градусов тепла и отсутствует  
резкий ветер.

Не торопитесь сразу ого-  
лять все тело. Вначале на 5-10  
минут обнажите руки и ноги.  
Когда они привыкнут к внеш-  
ней температуре воздуха - не  
будут покрываться "гусиной  
кожей", можно раздеться до  
пояса.

Постепенно увеличивая  
продолжительность воздуш-  
ных ванн каждый день на две  
минуты, можно довести их до  
нескольких часов: работать в  
саду или на огороде в полуоб-  
наженном виде, играть в во-  
лейбол, делать гимнастику...

Лучше всего принимать  
воздушные ванны спустя пол-  
часа-час после завтрака. При  
правильно выбранной дози-  
ровке, а это может подсказать  
врач, воздушные ванны улуч-  
шают дыхание и насыщение  
крови кислородом, сон и ап-  
петит, повышают общий тонус  
организма.

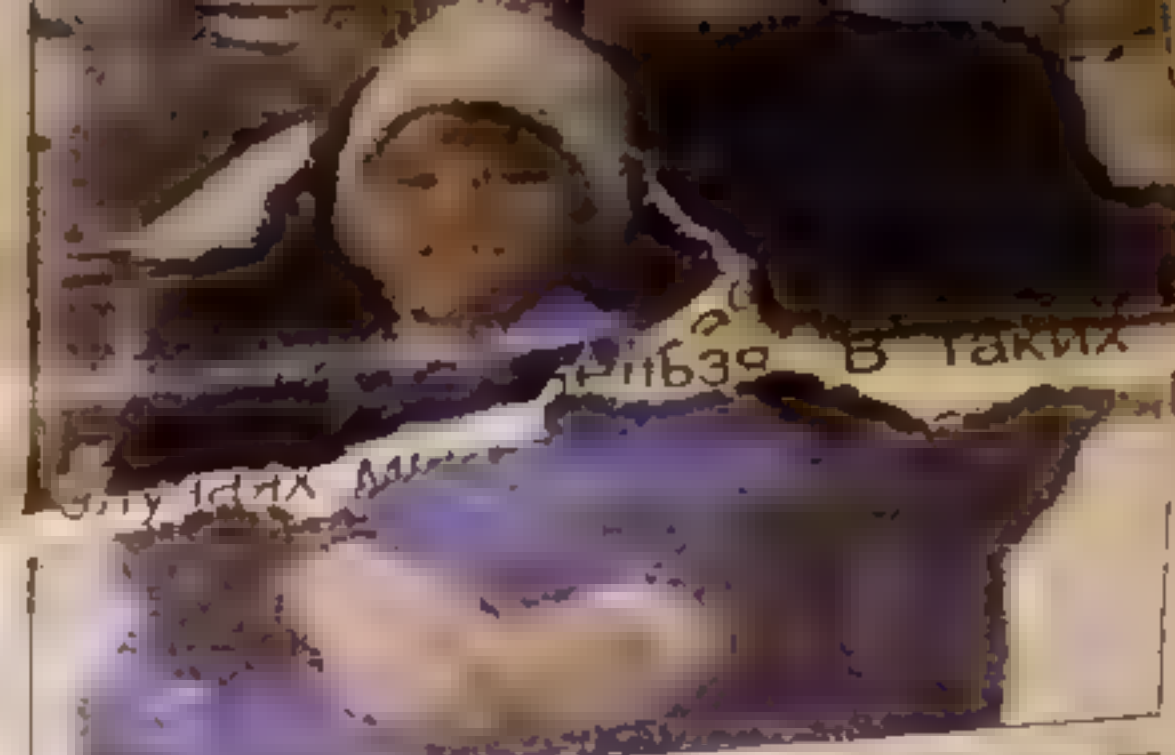
Однако воздушные ванны  
противопоказаны при лихора-  
дочных заболеваниях, сердеч-  
ной недостаточности, заболе-  
ваниях органов движения и пе-  
риферической нервной сис-  
темы.

Евгения ПЕНОВА.



Насима СУЛТАНБАЕВА

Алена и Клавдия Григорьевна  
БУДНИКОВЫ



"Друг дома" в каждом номере проводит  
опрос читателей. А чтобы отвечать было  
веселее, установлен своего рода призовой  
фонд, который составляет **1500 рублей**  
на каждый выпуск "Друга дома". Все выре-  
занные из газеты, заполненные и прислан-  
ные в редакцию анкеты будут разыграны, и  
по принципу, **кому больше повезет**, при  
помощи компьютера будут определены  
счастливчики - десять читателей, которым  
достанутся призы по **150 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждо-  
го очередного номера должна быть от-  
правлена в редакцию **до определенной  
даты, в данном случае - до 3 июля 2000  
года.** Дату будем определять по почтовому  
штемпелю. Если есть желание, присылайте  
свои фотографии. Анкеты из каждого но-  
мера разыгрываются дважды.

По итогам **второго розыгрыша** анкет из "Друга дома"  
№ 4 в счастливую десятку попали **Ирина Станиславовна  
БОНДАРЕНКО** из Ижевска, **Алена Валентиновна БУДНИКО-  
ВА** из г. Апшеронск Краснодарского края, **Надежда Анатоль-  
евна ГУРЬЕВА** из г. Фролово



Ирина  
БОНДАРЕНКО



Нина  
УВАРОВА

Волгоградской области, **Вера  
Анатольевна ЛЕБЕДЕВА** из  
Кемерово, **Ирина Давидов-  
на СКОПИНА** из Омска, **Ана-  
стасия Викторовна СУВО-  
РОВА** из г. Королев Москов-  
ской области, **Насима Гиль-  
митдиновна СУЛТАНБАЕВА**  
из г. Учалы, Башкирия, **Нина  
Александровна УВАРОВА**  
из Читы, **Лариса Аркадьев-  
на ХОХЛОВА** из Челябинска  
и **Татьяна Анатольевна ЧИ-  
ЛИМСКАЯ** из Астрахани.

Поздравляем победителей!

"Друг дома" № 11а

Фамилия, имя, отчество

Домашний адрес

Хочу спросить у "Друга дома" о...

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к  
случаю; крайне редко; этот номер первый  
(нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов,  
ответы необходимо отправить до 03.07.2000 г.





# БИТЬ ИЛИ НЕ БИТЬ?

Прежде чем наказывать ребенка, задумайтесь: а за что именно вы его наказываете, что он такое совершил, что его нужно бить? И что это за запреты, нарушение которых влечет столь суровое наказание? Рассмотрим несколько ситуаций.

Ребенок моет игрушечную посуду в раковине. Естественно, весь пол залит водой. Мама тут же начинает его отчитывать. Но за что? Простудиться, пораниться малыш не может - значит, вреда себе он не нанесет, существенного урона раковине - тоже. Выходит, мама наказывает ребенка за то, что ей придется вытирать пол.

Еще один пример. На прогулке в сквере ребенок сам побежал к песочнице. Мама опять ругается. Но ведь ребенку объективно ничего не угрожает - машин здесь не бывает, собак поблизости нет. Просто мама очень боится, что ребенок упадет, испачкается. То есть опять получается, что ребенка наказывают за мамин страх.

И если вы таким образом рассмотрите сложившуюся в семье систему запретов, то окажется, что проступков, за которые действительно следует наказывать, не так-то много.

Однако полная вседозволенность ребенку может только навредить. Дело в том, что родительские запреты нужны для того, чтобы у малыша фор-

мировались критерии для оценки ситуации. Ведь если ему все разрешать и ни в чем не ограничивать, как же он сможет узнать, что делать нельзя и что представляет опасность? Но запреты должны быть обоснованными, причем на доступном ребенку языке. "Лезть в розетку нельзя - будет больно. Вспомни, как тебе было больно, когда ты ушиб коленку". Впрочем, некоторые запреты, особенно те, которые пока еще нельзя объяснить, ребенок должен просто безоговорочно принимать. Здесь уже следует апеллировать к вашему родительскому авторитету.

Очень важно научить ребенка нести ответственность за свои поступки. Поэтому стоит не только что-либо запрещать, но и предупреждать о

возможных последствиях. "Если ты сейчас съедешь с этой горки, то упадешь и сломаешь велосипед". И если ребенок все же поступил по-своему и велосипед действительно поломался, напомним, что вы предупреждали его о таком исходе. Тем самым вы перекладываете ответственность за поступок на ребенка и учите его отвечать за свои действия.

Помните, что сладок именно запретный плод. Поэтому бесконечные "нельзя", "не лезь", "не трогай" только разжигают любопытство. В этом случае иногда имеет смысл разрешить ребенку все, что он хочет (разумеется, если это не может причинить ему особого вреда). И посмотреть, что из этого получится. Как правило, получив родительское разрешение, ребенок теряет всякий интерес. Все эти меры значительно снизят число случаев, когда ребенка придется наказывать.

Но если вы все же считаете, что наказание необходимо, то помните: оно ни в коей мере не должно унижать ребенка. Битье, фразы типа "ты мое несчастье", "у тебя руки не из того места растут" очень сильно ударяют по самооценке. Поэтому ребенок может либо стать агрессивным (ведь ему надо как-то защитить себя), либо станет очень неуверенным.

Не лучший вариант в качестве наказания лишать ребенка чего-то приятного и желанного для

него (игры, конфет, катания на карусели). У малыша может сформироваться ощущение, что "так нельзя делать потому, что не дадут конфет", а не "потому, что это плохо". То есть не будет воспитываться внутренний контроль.

Самой верной формой наказания ребенка будет изменение отношения к нему. Скажите малышу, что этот поступок так обидел вас, что вам не хочется разговаривать, не хочется находиться в одной комнате. И еще, когда вы ругаете ребенка, не забывайте о том, что негативная оценка дается поступку, а никак не ребенку. "Маме очень жаль, что такой хороший мальчик, как ты, мог так плохо поступить".

**Ирина ВИНОГРАДОВА,**  
сотрудник  
Института  
психотерапии.  
Тел./факс (095) 474-25-41.

Как нужно наказывать ребенка, можно ли его бить?  
**Юлия КУЗНЕЦОВА.**  
Ростов-на-Дону.





много. Однако, полная вседозволенность может только навредить. Дело в том, что родительские запреты нужны для того, чтобы у малыша фор-

дупреждали его о таком исходе. Тем самым вы перекладываете ответственность за поступок на ребенка и учитесь его отвечать за свои действия.

# ТАК РЕШИЛ НАШ СЕМЕЙНЫЙ СОВЕТ

Обычно, когда слышишь словосочетание "семейный совет", то сразу представляется как минимум XIX век - круглый стол, покрытый бархатной скатертью с бахромой, пресловутый абажур с кистями и какой-нибудь изысканный фарфоровый праздничный чайный сервиз. Тогда действительно было принято собираться всей семьей за столом для обсуждения домашних дел, принятия каких-то общих решений.



Рисунок Александра ЗУДИНА.

Мало кто из нас сейчас следует этой традиции, а зря. Семейные психотерапевты утверждают, что семейный совет способствует сближению членов семьи, помогает распутать клубок неудачных семейных отношений, повысить уважение между всеми живущими в доме. Ведь чаще всего в большинстве семей, когда возникает какая-то необычная спорная или конфликтная ситуация, - один говорит, другие перебивают, каждый отстаивает свои интересы и права. В итоге вопрос чаще всего остается нерешенным, а мы злимся и обижаемся друг на друга. Если вы хотите улучшить вашу семейную жизнь - советуем возобновить эту традицию, времени она занимает немного, но эффект обычно превосходит все ожидания...

- Никогда бы не подумала, что этот ритуал вернет в нашу жизнь счастье и согласие, - вспоминает 34-летняя Наташа. - У меня была масса проблем: сын отвратительно учился и никого в доме не слушался, мужа ничего не интересовало, кроме его работы, он даже не знал, где у нас в доме лежат полотенца! Не говоря уж о том, что мы вдвоем практически не отдыхали, не общались... Мне трудно было заставить мужчин строго раз в неделю, в условленное время, в течение часа говорить о проблемах семьи.

Сначала я думала, что у меня ничего не получится. Но я не теряла духа, и со временем мои домочадцы даже вошли во вкус. Постепенно я заметила, что наша семейная жизнь начала улучшаться - муж стал проводить со мной больше времени, сын теперь совершенно по-другому разговаривает с нами и даже стал лучше учиться, в доме воцарилась другая атмосфера - радости, поддержки, заботы.

Как же проводить этот семейный совет? Для начала определите место и время встречи, которые должны быть удобны всем членам семьи. Лучше проводить его в выходной день, ближе к вечеру, тогда вы можете испечь к чаю что-нибудь вкусненькое, накрыть стол, и самое главное - никуда не торопиться. В совете должны участвовать все члены семьи, но если кто-то возражает, не настаивайте, придет время - он с удовольствием присоединится к вам. Однако вы должны сказать ему: неучастие не освобождает от следования решениям, принятым на семейном совете.

Каждый из вас может предложить свои темы и вопросы для обсуждения. В некоторых семьях принято положить за час до сбора на стол бумагу и ручку, и каждый вписывает то, что считает нужным. А кто-то за неделю вешает листок, к примеру, на холодильник, чтобы любой мог записать какую-то вновь пришедшую идею или вопрос. Список вопросов может быть каким угодно, в зависимости от потребностей и проблем семьи. Это может быть

и вопрос отдыха, и покупка новой одежды, и совместное времяпровождение. Естественно, следует соблюдать определенные возрастные границы, и вряд ли стоит спрашивать у маленького ребенка, куда лучше вложить заработанные деньги. Зато с детьми вполне можно обсуждать семейные вопросы об отношениях, о помощи по хозяйству, о его друзьях или учебе.

Когда кто-то из членов семьи говорит - остальные молчат, не вставляют ни реплик, ни замечаний, слушают серьезно и внимательно. При этом важно смотреть человеку в глаза, а не бегать по комнате или с усердием есть пирог. Позиция человека при этом не атакуется и не критикуется. Это важно для того, чтобы возникли действительно доверие, открытость.

Решения принимаются на основе большинства голосов, но это лишь в том случае, если нельзя прийти к какому-то единству. Все члены семьи должны договориться, что они выполняют принятое решение.

Если вы попробуете серьезно использовать эту технику хотя бы раз в две недели, то почувствуете, как ваша семья превращается в дружную и сплоченную, вам станет вместе весело и интересно, вы начнете с радостью проводить друг с другом больше времени.

Алла ПОВОЛЯЕВА, психолог.



Игровая газета для всей семьи

Призовой фонд  
месяца - 10000 рублей

Подписавшись на "Фаворит", вы обязательно получите газету вовремя. А значит - у вас будет достаточно времени, чтобы ответить на призовые кроссворды, решить логические задачи или ребусы. В каждом номере также свежая информация из всех уголков мира: политика, история, светская хроника и тайная жизнь знаменитостей. Читайте и выигрывайте! Время работает на вас.

Наш подписной индекс - 49856 в Объединенном каталоге ГК РФ по телекоммуникациям "Подписка-2000"



Встречаюсь с человеком, который женат. С женой, по его словам, не может закончить половой акт, эрекция в конце концов исчезает. Со мной наоборот - семяизвержение довольно быстрое, порой я даже не успеваю. Как вы думаете, правда ли то, что он мне рассказывает, или обманывает?

Г.С. Кировская область.

## ЗА УДОВОЛЬСТВИЕМ - НАЛЕВО...



**ЮРИЙ ПРОКОПЕНКО**  
врач-сексолог,  
кандидат медицинских  
наук, обозреватель  
«Друга дома»

Порой (а в последние годы все чаще) мужчины жалуются, что, несмотря на хорошее возбуждение, не могут завершить сношение семяизвержением. Эрекция исчезает

как не идет на пользу взаимоотношениям, потенции мужчины и удовлетворению женщины. Понятно, что в таком случае именно женщина может поправить положение, усилив и изменив ласки, взяв на вооружение именно те особенности, которые возбуждают партнера словом идя на помощь у мужчины. Правда, все это имеет смысл, если есть надежда на ответные ходы партнера. Его участие во взаимных ласках, востановит партнерских отношениях.

Реже отсутствие семяизвержения - собственная «заслуга» мужчины. Его влечение сформировалось таким образом, что обычный секс не слишком возбуждает, а эрекция появляется лишь в силу физиологических причин. Чаще всего сам мужчина не осознает, что именно не позволяет ему отдаться естественному течению событий, слиться с женщиной, забыться в порывах страсти. Однако где-то в подсознании у таких мужчин таятся тонкости, никак не совпадающие с реальной картиной близости, - возможно, садомазохистские, а может быть, отличающиеся от «идеала» по возрасту, внешности или другим параметрам партнерши



## ЗАРЯДКА ДЛЯ РАЗРЯДКИ

Только в кино каждая любовная сцена завершается бурным оргазмом у обоих. А реальность такова, что здоровая женщина не всегда испытывает оргазм, даже если ее партнер старается вовсю. Одновременность возможна у супругов после длительных половых отношений, когда партнеры успевают принаровиться друг к другу. Так что не стоит паниковать, если у вас не так, как в кино. Лучше спуститься на землю и попытаться откорректировать свою собственную сексуальную жизнь. А она, по мнению известного сексолога высшей категории Ростислава Васильевича

зависит порой от настроения, питания, окружающей обстановки. Многим женщинам необходимо чувствовать себя в полной безопасности, чтобы никто не мог войти в комнату, например ребенок. Дамам хочется интимного полумрака, мерцания свечей, приятной музыки...

Чем сильнее либидо, тем реже встречается аноргазмия. Некоторые женщины впервые испытывают оргазм после родов. Но бывает и наоборот. Причина - родовые травмы мышц тазового дна и промежности, а также слизистой оболочки влагалища, травматизация нервных окончаний.

Для начала женщине нужно определить, какой тип орга-

мышц влагалища будет сжимать его пенис. Вот такие маленькие хитрости большого секса.

Но эти рекомендации помогут не всем. Иногда женщина в принципе не способна испытать оргазм. Помните исповедь пациентки? Так вот в ее случае речь идет о первичной холодности. У такой дамы сексуальная реакция отсутствует полностью в связи с каким-то недоразвитием в области психосексуальной сферы. И помочь ей практически нельзя. В таких случаях мы проводим психотерапию с ней и с ее мужем. Но гораздо чаще приходится сталкиваться с так называемой



что, несмотря на хорошее возбуждение, не могут завершить сношение семяизвержением. Эрекция исчезает после продолжительного, а порой изнуряющего акта.

В норме в биологическом плане половой акт для мужчины складывается из 4 этапов: нарастание возбуждения до появления эрекции, усиление возбуждения до достижения оргазма, оргазм, снижение возбуждения. Однако поскольку кроме тела у человека в интимных отношениях участвует еще и голова, то такая последовательность может нарушаться. Бывает возбуждение без эрекции или эрекция без возбуждения, семяизвержение без эрекции или без оргазма и т.д. Чаще всего в таких нарушениях повинны психологические особенности мужчины вообще или данной пары.

Сношение без семяизвержения - показатель "зависания" мужчины в неопределенном состоянии: возбуждение достаточно для появления хорошей эрекции, но недостаточно для достижения семяизвержения и оргазма.

Чаще всего такое бывает, если ожидание мужчины не совпадает с реальной ситуацией сношения. Например, он ожидал ласки, нежности, участия со стороны женщины, а на самом деле она не позволяет ласк и не ласкает сама, требует, чтобы он побыстрее провел сношение и отстал от нее, не стесняется высказывать претензии и обвинения. Конечно, в результате сношение может вообще не состояться, но бывает и так, что что-то начинается, а вот закончиться никак не может. Поэтому отсутствие семяизвержения у мужчины - в большей мере вина женщины. Именно она не смогла возбудить своего партнера, довести его до семяизвержения и оргазма.

Постепенно такие случаи учащаются по законам неврологического ожидания, что ни-

когда события, связанные с женщиной, забываются в порывах страсти. Однако где-то в подсознании у таких мужчин таится тонкость, никак не совпадающая с реальной картиной близости, - возможно, садомазохистские, а может быть, отличающиеся от "идеала" по возрасту, внешности или другим параметрам партнерши (хоть по запаху). В таких случаях семяизвержение бывает только при мастурбации, сопровождающейся привычными фантазиями, или во сне.

Для подобных мужчин есть два выхода: если их влечение отличается от обычного не очень сильно, то вполне возможно осуществить наяву те фантазии, которые действительно возбуждают и делают реальным семяизвержение и оргазм наяву. Другие смогут справиться с ситуацией только с помощью сексолога, психолога или даже психиатра. Помощь жены не будет успешной.

Однако в данном случае речь идет о первом варианте, поскольку семяизвержение отсутствует только с одной женщиной, а с другой все вполне нормально. Более того, эта вторая женщина возбуждает своего партнера настолько сильно, что семяизвержение порой наступает даже раньше, чем ей бы хотелось. Поэтому можно сказать, что у супружеской пары не все ладно: жена не возбуждает своим видом или поведением, но не предпринимает никаких шагов, чтобы наладить отношения или хотя бы во время сношения достаточно возбуждать мужа.

В то же время любовница, с которой сложились совсем другие отношения, доставляет мужчине полное удовольствие, отвечая его запросам и участвуя в сношении наряду с партнером.

Старый вопрос без ответа: "Почему жены не делают для мужа то, что делает любовница, проститутка, просто другая женщина?" Ведь, по сути, она сама толкает его на измену, которую потом переживает...

когда партнерша успевают приноровиться друг к другу. Так что не стоит паниковать, если у вас не так, как в кино. Лучше спуститься на землю и попытаться откорректировать свою собственную сексуальную жизнь. А она, по мнению известного сексолога высшей категории **Ростислава Васильевича БЕЛЕДЫ**, у многих оставляет желать лучшего. Нередко его пациентки обращаются к нему с жалобами на ущербность своей интимной жизни. А разве счастливая семейная жизнь возможна без полноценного секса? Вот, например, что поведала ему одна из них.

"Подруги рассказывают мне, что испытывают с мужем сказочные ощущения. Одна словно взмывает в небо от наслаждения, другая - словно падает в бездну, третья чувствует что-то похожее на разряд молнии. В браке я с 23 лет, и муж меня полностью устраивает, у нас прекрасные отношения. Одно плохо - я не могу получить сексуальную разрядку. Иногда мне кажется, что жизнь проходит мимо".

**Комментарий сексолога.** Статистика не радуется: более 40 процентов дам страдают так называемой аноргазмией. Есть и такие, к ним, кстати, относится и упомянутая пациентка, которые никогда с начала половой жизни не испытывали оргазм. Таких примерно 10 процентов. Могу сказать ответственно, что вполне реально улучшить качество отношений в постели, хотя аноргазмия у женщин встречается гораздо чаще, чем у мужчин. Это объясняется биологическими факторами. Мужчина может получить удовлетворение и зачать ребенка только в возбужденном состоянии. Тогда как женщина способна к половой жизни и продолжению рода и без желания и наступления оргазма.

Женский оргазм очень прихотлив и капризен. Он

Чем сильнее либидо, тем реже встречается аноргазмия. Некоторые женщины впервые испытывают оргазм после родов. Но бывает и наоборот. Причина - родовые травмы мышц тазового дна и промежности, а также слизистой оболочки влагалища, травматизация нервных окончаний.

Для начала женщине нужно определить, какой тип оргазма у нее преобладает. Больше половины прекрасных дам испытывают клиторальный оргазм, то есть получают сексуальное удовлетворение только в соответствующей позе. Если это ваш случай, рекомендуется во время полового акта самой делать эротический массаж клитора, чтобы наверняка получить эротическую разрядку. Ведь именно клитор - самая чувствительная эрогенная зона у женщин, так как он хорошо снабжен нервными окончаниями, между прочим, на нем их в три-четыре раза больше, чем на пенисе. Примерно 38 процентов женщин чаще получают вагинальный оргазм. А остальные - и тот и другой.

Чтобы насладиться интенсивным и частым оргазмом, нужно тренировать мышцы промежности и влагалища. Вот достаточно простое и эффективное упражнение, которое можно выполнять сидя, стоя или лежа: втяните мышцы промежности из заднего прохода внутрь тела, сосчитайте до 5, расслабьтесь. Сделайте 20-30 движений, отдохните. Для достижения максимального эффекта делайте ежедневно 100-150 таких упражнений.

Многие женщины жалуются, что не успевают получить сексуальную разрядку. Можно научиться испытывать это сладострастное чувство раньше мужчины, что, кстати сказать, и ему доставит несказанное удовольствие. Для тренировки мышц влагалища в положении сидя или лежа введите два пальца во влагалище и сжимайте мышцы вагины. Мужчина будет вне себя от счастья, если партнерша сокращением

кой дамы сексуальная реакция отсутствует полностью в связи с каким-то недоразвитием в области психосексуальной сферы. И помочь ей практически нельзя. В таких случаях мы проводим психотерапию с ней и с ее мужем. Но гораздо чаще приходится сталкиваться с так называемой вторичной холодностью. Главное - выяснить ее причину. Это может быть связано с гинекологическим заболеванием (вагинит, эндометрит и т.д.) или с болезнью мужа, например, у него ускоренное семяизвержение или в психологическом плане не все в порядке. Секс - сфера тонкая. Иногда даже грубое слово способно на долгие годы испортить интимную гармонию. Если муж не уважает свою жену или подавляет ее волю (что, к сожалению, очень часто встречается), у нее может развиться вторичная половая холодность. Она сознательно избегает интимной близости с мужем, зная, что секс не принесет ей ничего, кроме головной боли, раздражения, бессонницы. Иногда разлад в семье достигает такой степени, что психотерапевтическое воздействие на супругов не приносит желаемого результата. Скорее всего, с другим - любящим и деликатным - партнером неудовлетворенная женщина вновь обретет потерянный оргазм. Но все же гораздо чаще хеппи-энд вполне достижим.

**Наталья МАКСИМОВА.**







# ЛОВУШКА ДЛЯ ВИРУСА

Как уже рассказывал "Друг дома", в последнее время медики бьют тревогу по поводу широкого распространения хламидиоза - заболевания, передающегося половым путем. Однако не меньшую опасность таит и вирус папилломы человека, также передающийся половым путем. Ранняя диагностика этого заболевания - залог успеха в его лечении. Об этом рассказывает доктор медицинских наук Алевтина Михайловна САВИЧЕВА, заведующая лабораторией микробиологии Петербургского НИИ акушерства и гинекологии имени Д.О. Отта.

- Генитальные бородавки были известны еще в античной Греции. Их называли кондиломами. Врачи уже тогда подозревали, что генитальные бородавки могут передаваться половым путем, но подтвердилось это только в 1954 году. Еще через 15 лет установили возбудителя - вирус папилломы человека (ВПЧ), сходный с вирусом кожных бородавок. В настоящее время известно более 70 подтипов ВПЧ, 30 из них (так называемые аногенитальные) поражают гениталии и область заднего прохода. Явные кондиломы обнаруживаются примерно у 1 процента сексуально активных людей. С 1980 по 1997 год число зарегистрированных случаев в США, например, увеличилось вдвое. Размер острых кондилом

бывает иногда чудовищным и у женщин, и у мужчин. Заразиться генитальными бородавками вполне реально. Этому способствуют:

- раннее начало сексуальной жизни;
- большое количество половых партнеров в течение жизни;
- большое число родов;
- длительное применение оральных контрацептивов.

Риск увеличивается при контактах с вирусоносителями, снижении иммунитета при беременности, неоправданном применении стероидных гормонов.

Что же такое вирус папилломы человека?

Это распространенная вирусная инфекция, передающаяся половым путем. Наиболее опасны некоторые подтипы папилломавируса с высокой

онкогенной степенью риска, которые (вместе с курением) приводят к раку шейки матки.

Большинство людей являются носителями ВПЧ, даже не зная об этом. В одних случаях организм контролирует инфекцию, и вы можете никогда не узнать о ней. В другом случае у женщин в цервикальном канале могут появиться изменения, которые определяются на цитологическом мазке. Эти изменения могут быть первым признаком того, что возможен рак шейки матки и что женщина нуждается в наблюдении. В третьем случае это может означать уже наличие рака шейки матки. В четвертом - те самые генитальные кондиломы (бородавки), не имеющие отношения к раку, но свидетельствующие о возможной инфекции HPV.

Ежегодно во всем мире

раком шейки матки заболевают около полумиллиона женщин, треть из них умирают (это только зарегистрированные случаи). Основания являются как раз аногенитальные папилломы.

Как же узнать о папилломавирусной инфекции и вылечить ее?

С июля по октябрь 1998 года мы обследовали около 100 женщин и 4 мужчин по поводу выявления типов ВПЧ высокого риска. Онкогенный вирус обнаружен у 1 мужчины и 34 женщин (почти 40 процентов).

Такая точная диагностика возможна потому, что наша лаборатория имеет уникальное оборудование для определения возбудителей инфекционных заболеваний. С помощью нового поколения тестов можно определить: вирус папилломы человека с низкой и высокой - средней онкогенностью; вирус гепатита В; цитомегаловирус человека; хламидиоз; гонорею; вирус иммунодефицита. Чувствительность этих методов очень высока, так как

используется система гибридной ловушки на уровне молекул. Результат обрабатывает компьютер, исключая субъективную оценку человека. Полное обследование проводится в течение одного рабочего дня.

ВПЧ - это специализированный вирус, вызывающий рак шейки матки. Женщины старше 25 лет должны проверяться на наличие этого вируса - брать цитологические мазки из шейки матки. Если вирус обнаружен, раз в три месяца нужно обследоваться, искать эти самые атипичные клетки. В течение двух лет необходим диспансерный учет. При наличии атипичных клеток требуется кольпоскопия у онкогинеколога.

Это ранняя диагностика рака шейки матки. Лечение может быть противовирусным либо хирургическим: все зависит от своевременности обращения к врачу. Чем раньше поставлен диагноз, тем надежнее лечение.

Записала  
Людмила ОСОКИНА.

## РЕЦЕПТ ПРОСТОЙ

Расскажите о профилактике атеросклероза доступными средствами.

Елена ГАЛКИНА.  
Барнаул.

ральных продуктов при необходимости можно принимать и специальные препараты. Например иодистый калий, иодированную соль. В отдельных случаях врачи даже рекомендуют пить молоко, в которое добавлены одна-две капли спиртового раствора йода.

ЕСЛИ НЕТ





## НАДО ЛИ БОЯТЬСЯ РОДИНОК?

**Существует широко распространенное мнение, что если случайно скосырнуть любую родинку, то возникнет опасность рака кожи. Так ли это?**

По мнению польского врача Лукаша Коника, это заблуждение. Если родинка не болела и не шелушилась, рак человеку не грозит. Однако точно это утверждать можно только после врачебного об-

следования. Такой проверки бояться не надо, так как обычно в таких пятнышках раковых клеток не бывает.

Кстати, даже на первый взгляд тревожные симптомы (изменение цвета родинки, ее

рост) еще не означают наличия у вас онкологического заболевания. Однако к врачу обратиться и в этом случае следует.

Посетить онкологический кабинет надо и тем, кому не нравятся родинки, и этот человек хочет избавиться от них хирургическим путем.

**Ольга ФУРСОВА.**

## ПОЛЕЗНЫЕ СОРНЯКИ

**О лебеде часто вспоминают бабушки и дедушки, которые ели это растение во время Великой Отечественной войны, потому что другой еды не было.**

большое значение для профилактики рака толстой кишки.

Так что, может быть, стоит возродить практику употребления столь полезного сорняка для собственного блага? Тем более что и авитаминоз имеется почти у всех, и фрукты-овощи недешевы...

В народной кухне издавна добавляли к различным кушаньям листья подорожника, богатые каротином, витаминами. Он рекомендуется тем, кто страдает запорами, отвар листьев пьют при

болезнях желудка, а заваривая, как чай, лечатся от кашля. Если вы порезались, а йода под рукой нет, приложите к ранке чистый лист подорожника. Поможет он и при ушибе.

Молодые корни лопуха - прекрасное сырье для приготовления кофе, салата, пюре, жареных и печеных блюд. Ведут заготовки корня в сентябре. Выкапывают корни у растений-первогодков, не имеющих цветоносного стебля.

**Л.О.**

## РЕЦЕПТ ПРОСТОЙ

**Расскажите о профилактике атеросклероза доступными средствами.**

**Елена ГАЛКИНА.  
Барнаул.**

Сейчас существует множество специальных витаминных комплексов, гомеопатических препаратов для профилактики атеросклероза. Только стоит ли тратиться на них? Самый простой и доступный способ для профилактики атеросклероза (да и еще кучи малоприятных заболеваний) - здоровый образ жизни.

Что включает в себя это понятие? Прежде всего диета, разумеется, в разумных пределах: можно есть все, что вам хочется, ибо любая пища, съеденная с удовольствием, не повредит. Однако стоит ограничить себя в потреблении животных жиров, хлеба и острых солено-жарено-копченых продуктов. Второй компонент - активный образ жизни: ходите в походы, плавайте, играйте в волейбол, а если уж совсем лень, то хотя бы делайте зарядку и постарайтесь пробегать трусцой 2-3 км в день (или один-два раза в день поднимайтесь пешком на 5-й этаж). И третье, что необходимо сделать, - отказаться от курения и алкоголя.

## ЕШЬТЕ МОРСКУЮ КАПУСТУ

**В каких продуктах питания содержится йод?**

**Надежда ЕРОХИНА.  
Липецк.**

Безусловным лидером по содержанию йода является морская капуста. Вообще йод есть практически во всех морепродуктах - в рыбе, водорослях, моллюсках. Есть йод и в некоторых "сухопутных" продуктах, например в кураге. Помимо нату-

ральных продуктов при необходимости можно принимать и специальные препараты, например йодистый калий, йодированную соль. В отдельных случаях врачи даже рекомендуют пить молоко, в которое добавлены одна-две капли спиртового раствора йода.

## ЕСЛИ НЕТ ЛЕКАРСТВ

**У меня пониженная кислотность, а лекарств в аптеках нет. Какие есть народные средства?**

**Любовь ПРИХОДЬКО.  
Славгород  
Алтайского края.**

Единственное относительно безобидное средство при пониженной кислотности - сок подорожника (можно его купить, а можно попробовать надавить самому). Все остальные препараты лучше применять только после консультации с врачом-гастроэнтерологом.

## СХОДИТЕ К ГАСТРОЭНТЕРОЛОГУ

**У меня на языке коричневый налет. Что это - заболевание печени или что-то другое?**

**Мария ОСТАПЕНКО.  
г. Прокопьевск  
Кемеровской области.**

Скорее всего, в вашем случае речь идет о хроническом холецистите или дискинезии желчного пузыря, особенно если вы частенько ощущаете горечь во рту. Хотя, конечно, это может быть и заболевание печени, если все вышеперечисленные симптомы появляются после приема жирной пищи. Для уточнения диагноза и соответственно определения методики и тактики лечения вам надо обратиться к гастроэнтерологу и пройти УЗИ, гастроскопию и общие анализы.

**Андрей САСИН, врач.**

На самом деле это сорняк, неприхотливый, широко распространенный и... весьма ценный. Вот что рассказывает о нем и других "подножных" травах врач-травник **Лидия Николаевна ТИМОФЕЕВА:**

- В лебеде много витаминов (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP, K, E), особенно витамина C (в пять раз больше, чем в лимонах и помидорах!). Богата лебеда эфирным маслом, хлорофиллом. Она обладает сильным глистогонным действием, очищает кишечник. В ней найдены клетчатка, пектиновые вещества, "грубые волокна". Последние крайне необходимы организму для поглощения и выведения различных шлаков. Предупреждая запоры, "грубые волокна" имеют



**"Хочу поправиться", "хочу потолстеть". Как ни странно, в эпоху худосочных фотомоделей кое-кто хочет иметь нормальные женственные формы. Сегодня на вопросы наших читателей, как набрать вес, отвечает диетолог Наталья МОХОВА:**

## АХ ЭТИ ПУХЛЕНЬКИЕ ЩЕЧКИ

- Очень часто молодые люди жалуются: ем, мол, за пятерых, лежу целыми днями, а не поправляюсь. Ноги, как палки, грудь плоская, ручки тоненькие...

Это - первая ошибка. Физические нагрузки могут как сгонять вес, так и помогать его набрать. Только надо давать повышенную нагрузку, например, при занятиях на тренажерах. Тогда вместо аэробного эффекта (сжигание жиров) возникнет анаэробный - то есть начнет прирастать мышечная масса. Вообще, чаще всего худоба обусловлена конституцией. Поэтому в такой ситуации стоит формировать фигуру за счет мышц, наращивая их с помощью физических упражнений там, где необходимо. Какого-либо универсального комплекса уп-

ражнений не существует, и если вы хотите поправиться, стать покрупнее, надо обратиться к специалисту - диетологу, спортивному врачу. Существуют, конечно, некоторые виды спорта, развивающие фигуру, вырабатывающие осанку. Это плавание, верховая езда, гребля. А вот восточными единоборствами, к примеру, заниматься не стоит.

Вторая ошибка тех, кто хочет поправиться, - попытки есть за пятерых. Надо не просто много есть, надо знать, что и когда есть. Опять же общих рекомендаций тут нет, все, как говорится, толстеют по-своему. Меню и режим питания должен установить врач-диетолог на основе полного обследования организма. Кстати, неплохо было бы посетить и эндокринолога, и гастроэнтеролога - иногда худоба вызвана не только конституцией, но и какими-либо нарушениями в обмене веществ.

В качестве универсального средства всем, кто хочет поправиться, можно порекомендовать пищевую добавку - коктейль "Ультра Дайет Трим". Хотя средство это и недешевое - месячная "порция" обойдется рублей в 400.

## ПЛАЧЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

**О том, что плач иногда полезен, говорилось и писалось много. К примеру, в стрессовых ситуациях он снимает нервное напряжение. А все болезни, как известно, от нервов.**

Но вот польские медики установили, что пролитие слез полезно для организма и в чисто физическом плане. Эта жидкая влага, оказывается, вымывает из организма гормоны, провоцирующие сосудистые заболевания. Поэтому...

зательно демонстрировать прилюдно. Достаточно пустить слезу при просмотре какого-нибудь плаксивого фильма, когда вас никто не видит. Относится этот совет в равной степени и к женщинам, и к мужчинам. Соматика-то одинаковая, пишет польский журнал "На

# МЕДОВЫЕ ВОЛОСЫ

*После весенней витаминизации, когда волосы тускнеют и электризуются, актуальными становятся вопросы стрижки и укладки волос. Предлагаем три варианта причесок, которые не только украсят, но и помогут.*

"Фея"



Стрижка "Фея"

По-мальчишески короткая и имеющая массу вариаций, эта стрижка снова в моде. Укладывать постриженные таким образом волосы невероятно просто, однако эффект от нее поразителен - уделяя волосам всего двадцать минут в день, вы будете выглядеть ухоженно, молодо и свежо. Конечно, не стоит стричь волосы слишком коротко, "под ноль", - для этой прически необходима небольшая длина.

Итак, волосы на затылке пострижены коротко, зато на верхней части головы длина сохраняется для придания стрижке объема и мягкости - волосы здесь стригутся ступенчато. Эта простая и стильная прическа подойдет обладательницам как прямых, так и волни-

вилыно подобранная и хорошо выполненная стрижка может придать обладательнице волнистых или кудрявых волос утонченность и изысканность. Пряди, кажущиеся ровно постриженными, в действительности пострижены "ступенями", в результате чего локоны грациозно ниспадают, а не торчат во все стороны. Несмотря на то что волосы выглядят короткими, их можно собрать и уложить в гладкую прическу. Однако лучшим способом уложить волосы остается следующий: нанесите на волосы лосьон или гель для укладки, закрепляющий локоны, а потом придайте прическе форму, пропустив пальцы сквозь передние пряди и оттянув волосы с лица к затылку.

В этом сезоне платиновые и совсем светлые пепельные оттенки волос постепенно выходят из моды. И это неудивительно. Женщины быстро выяснили, что пепельные и платиновые волосы не только ухудшают цвет лица, словно обескровливают его, но и заметно старят, делая лицо усталым. Именно поэтому в последнее время парикмахеры стали все активнее предлагать женщинам внести в свой облик

"Шэг"





**О том, что плач иногда полезен, говорилось и писалось много. К примеру, в стрессовых ситуациях он снимает нервное напряжение. А все болезни, как известно, от нервов.**

Но вот польские медики установили, что пролитие слез полезно для организма и в чисто физическом плане. Эта соленая влага, оказываясь, вымывает из организма гормоны, провоцирующие сосудистые заболевания. Поэтому врачи советуют не стесняться слез ни в горе, ни в радости. При чем слезы не обя-

зательно демонстрировать прилюдно. Достаточно пустить слезу при просмотре какого-нибудь психического фильма, когда вас никто не видит. Относится этот совет в равной степени и к женщинам, и к мужчинам. Соматика-то одинаковая, пишет польский журнал "На здоровье".

Ольга ФУРСОВА.

## ЗАРЯДКА ОТ СТРЕССА

**При продолжительной перегрузке нервной системы - недосыпании, переутомлении, волнении - человек становится подвержен стрессам, заболевает невротами, неврастениями.**

Конечно, можно закупить в аптеке всевозможных таблеток и порошков и ждать результата. Но можно попытаться, не прибегая к небезопасной для здоровья химии, исправить положение собственными силами. Существует несложный комплекс упражнений, который рекомендуют специалисты Петербургского оздоровительного центра "Путь к здоровью" тем, кто находит у себя признаки неврастения.

**1. Исходное положение - ноги врозь. Закройте глаза, руки поднимите до уровня плеч и выпрямленные указательные пальцы соедините перед грудью, одновременно открыв глаза. Поднимая руки, вдохните, опуская - выдохните.**

**2. Стоя в основной стойке, имитируйте руками лазание по канату. Дыхание равномерное. Прделайте два-четыре раза.**

**3. Исходное положение - ноги врозь, руки на поясе. Поочередно отводите ногу в сторону до отказа. Прделайте два-шесть раз.**

**4. Стоя в основной стойке, поднимите руки вверх с одновременным подниманием и сгибанием в колене левой ноги. Повторите то же с**

**правой ногой. Всего по два-четыре раза.**

**5. Прыжок на месте - ноги врозь, хлопок руками над головой. На счет "два" другим прыжком вернитесь в исходное положение. Прделайте упражнение два-шесть раз.**

**6. Прыжки на носках, руки вдоль тела, не наклоня туловище вперед. Прделайте пять-десять раз.**

**7. Имитируйте руками движения пловца. Прделайте пять-десять раз.**

**8. Попеременно поднимая левую и правую ногу вперед, хлопайте руками под поднятой ногой и за спиной. Прделайте три-шесть раз.**

**9. Стоя, ноги врозь, бросайте небольшой мяч вверх над собой и сделайте хлопок руками за спиной. Поймайте мяч. Выполняйте пять-десять раз.**

**10. Стоя, ноги врозь, поднимите руки и, сгибая в локтях, приведите их к плечам. Прделайте четыре-шесть раз.**

Если не лениться и делать эти упражнения ежедневно, а это займет десять-двенадцать минут, то вы сами удивитесь, как такое на первый взгляд "ерундовое занятие" быстро восстановит пошатнувшееся было здоровье.

Людмила АЛЕКСАНДРОВА.

### Стрижка "ФЕЯ"

По-мальчишески короткая и имеющая массу вариаций, эта стрижка снова в моде. Укладывать постриженные таким образом волосы невероятно просто, однако эффект от нее поразителен - уделяя волосам всего двадцать минут в день, вы будете выглядеть ухоженно, молодо и свежо. Конечно, не стоит стричь волосы слишком коротко, "под ноль", - для этой прически необходима небольшая длина.

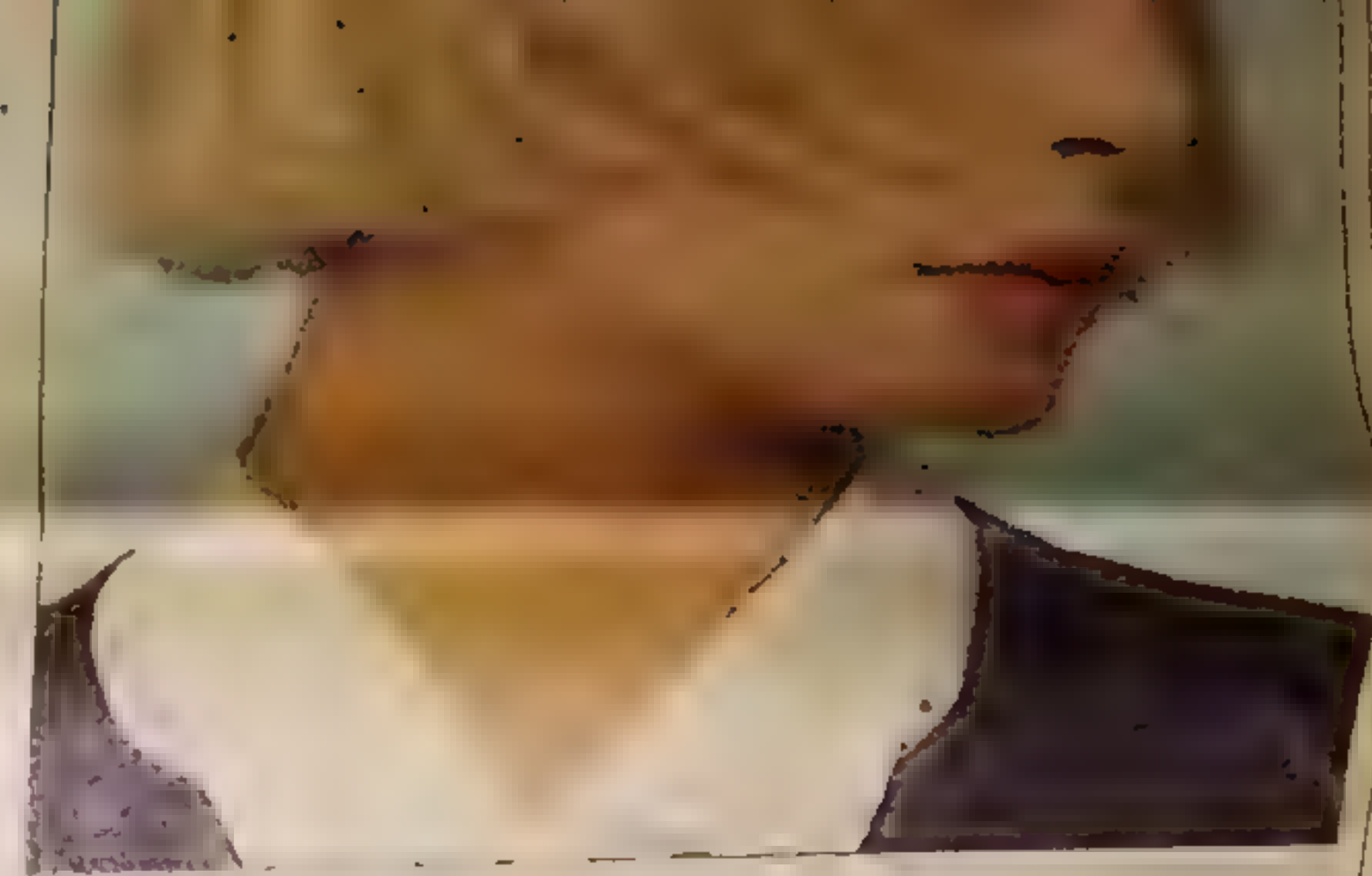
Итак, волосы на затылке пострижены коротко, зато на верхней части головы длина сохраняется для придания стрижке объема и мягкости - волосы здесь стригутся ступенчато. Эта простая и стильная прическа подойдет обладательницам как прямых, так и вьющихся волос.

### Стрижка "БОЛИ"

Эта элегантная, аккуратная прическа понравится всем. Средней длины волосы, мягко обрамляющие лицо, и идеально постриженные концы создают эффект ухоженности. Для придания прическе объема волосы пострижены "ступенями", при этом наибольшая длина сохраняется за верхними прядями.

### Стрижка "БОЛИ"

Волнистые волосы не обязательно должны выглядеть неаккуратно и неухоженно. Пра-



небольшие перемены. В моде теперь теплые, живые, золотистые тона...

### Медовый

В моде медовые блондинки. Теплые, золотистые оттенки волос возвращают лицу свежесть и молодость, к тому же они идут практически всем женщинам. Пшеничные пряди естественно и незаметно оживят темно-русые и даже каштановые волосы, а насыщенные золотисто-медовые оттеночные шампуни сделают русые и пепельные волосы живыми, блестящими и яркими.

### Рыжий

Сегодня в моде насыщенные, интенсивные, яркие цвета волос. Особенно же популярны вибрирующие, играющие, переливающиеся рыжие и медные оттенки, которые очень идут белокожим и светлоглазым женщинам с желтоватой кожей. Женщины с рыжими волосами притягивают к себе взгляды окружающих, к тому же красновато-каштановые и медно-рыжие цвета выгодно подчеркивают бледность и делают более яркими голубые глаза.

### Многоцветное тонирование

Это не просто выкрашенные пряди, а играющее на свету смешение двух-трех гармонирующих между собой оттенков краски. Подобный способ тонирования подчеркивает глубину, объем и мягкость темных волос, которые зачастую выглядят "плоскими" и матовыми.

Ирина ВЛАДИМИРОВА, визажист.



"Волны"



СВЕТ МОИ ЗЕРКАЛО






**ЗАВЕРНИТЕСЬ В УЮТНЫЙ МАХРОВЫЙ ХАЛАТ**

Согласитесь, домашний халат - вещь крайне необходимая. Теплый махровый или струящийся шелковый придает женщине неповторимое очарование. Воспользуйтесь моделями, предложенными художником-модельером Людмилой ТЮРМОРЕЗОВОЙ, и почувствуйте себя настоящей домашней принцессой.


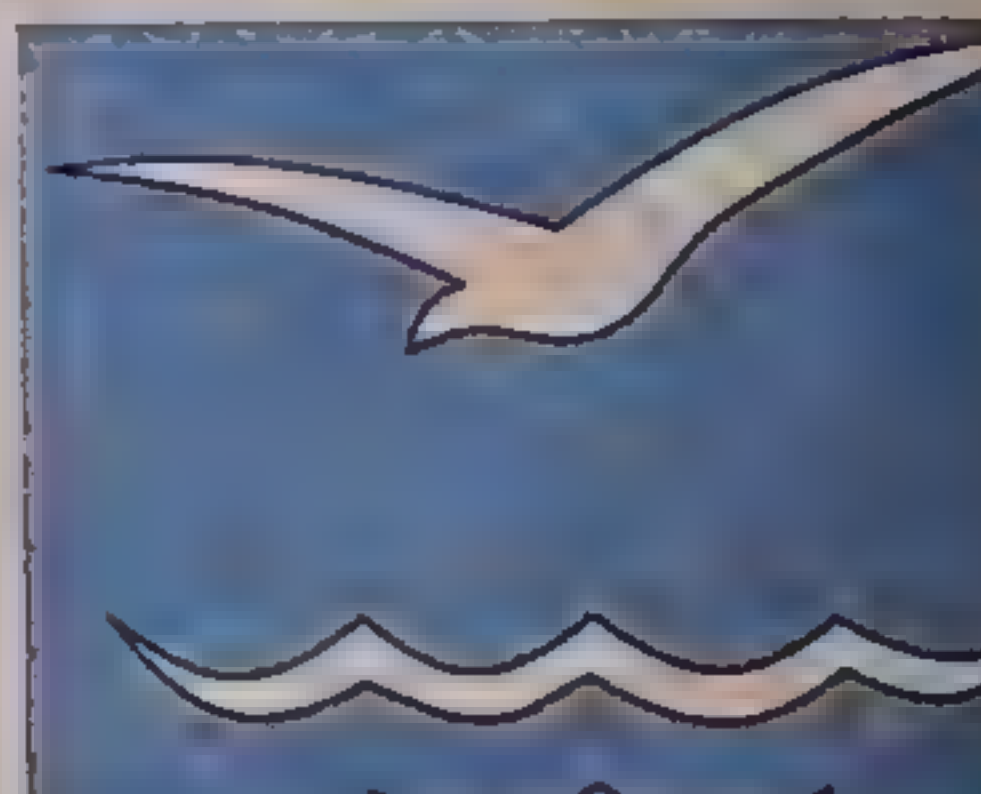


Для первой модели (размер 170-100-100) потребуется 2 м 80 см фланели или махрового полотна при ширине 140 см, клеевой флизелин 50 см.

- 
1. Стачайте плечевые швы спинки и полочки, средний шов воротника-шальки.
  2. Втачайте воротник в горловину, как показано на рисунке.
  3. Проклейте подборта, стачайте по среднему шву воротника. Обтачайте борта, выметайте и отстрочите по краю борта и по горловине в подгибку.
  4. Заметайте подгибку карманов, прострочите верхний срез, приметайте и настрочите карманы на полочку.
  5. Втачайте рукава в "открытую" пройму.
  6. Стачайте боковые швы и рукава. Швы обметайте.
  7. Обтачайте низки рукавов обтачкой, заметайте и пристрочите по подзору. Отверните и поставьте закрепку в шов рукава вместе с отворотом.
  8. Стачайте пояс с изнанки, выверните и отстрочите.
  9. Подогните низ халата и пристрочите.

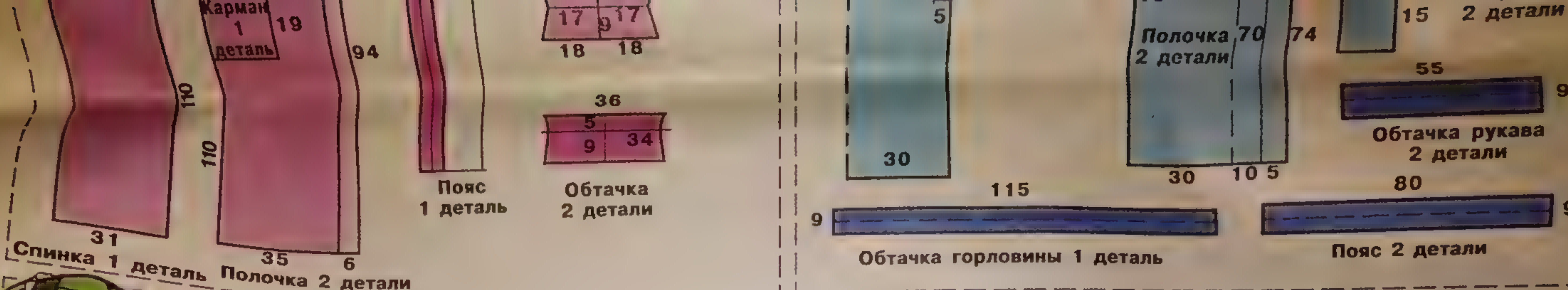


Для второй модели (размеры 170-100-100) потребуется шелк двух цветов: 2 м 30 см при ширине 140 см основной ткани и 1 м 20 см при ширине 140 см отделочной ткани.

- 
1. Стачайте плечевые швы, обметайте.
  2. Сложите обтачку горловины вдоль пополам, заутюжьте и втачайте в горловину, втачивая в подборт, шов обметайте. Стачайте пояса и втачайте в подборта, поставьте закрепку по краю борта.
  3. Края подборта заметайте и пристрочите.
  4. Притачайте обтачку к рукавам.
  5. Стачайте боковые швы, обметайте, оставляя отверстие для пояса в левом шве.
  6. Пристрочите обтачку к карману, заметайте края и настрочите карманы по надсечкам.
  7. Стачайте пояс, вырежьте.
- 







Для третьей модели (размер 176-100-100) вам потребуется 3 м 80 см цветной вискозы при ширине 140 см, 1 м гладкокрашеной вискозы при ширине 140 см, 3 м гладкой ленты.

1. Притачайте мешковину карманов к полочке и спинке по надсечкам.
2. Стачайте средний шов спинки, втачайте рукава, швы обметайте.
3. Стачайте плечевые швы.
4. Заготовьте шлевки.

ки для пояса, притачайте их к боковым швам полочки.

5. Стачайте средний шов воротника-шальки.

6. Втачайте воротник в горловину.

7. Соберите ленту на сборку или заложите мелкими складками, приметайте к верхнему срезу воротника и к низкам рукавов с лицевой стороны, как показано на рисунке.

8. Стачайте подборт по среднему шву воротника, приметайте к воротнику и бортам, обтачайте.

9. Манжеты сложите вдвое вдоль и притачайте к рукавам.

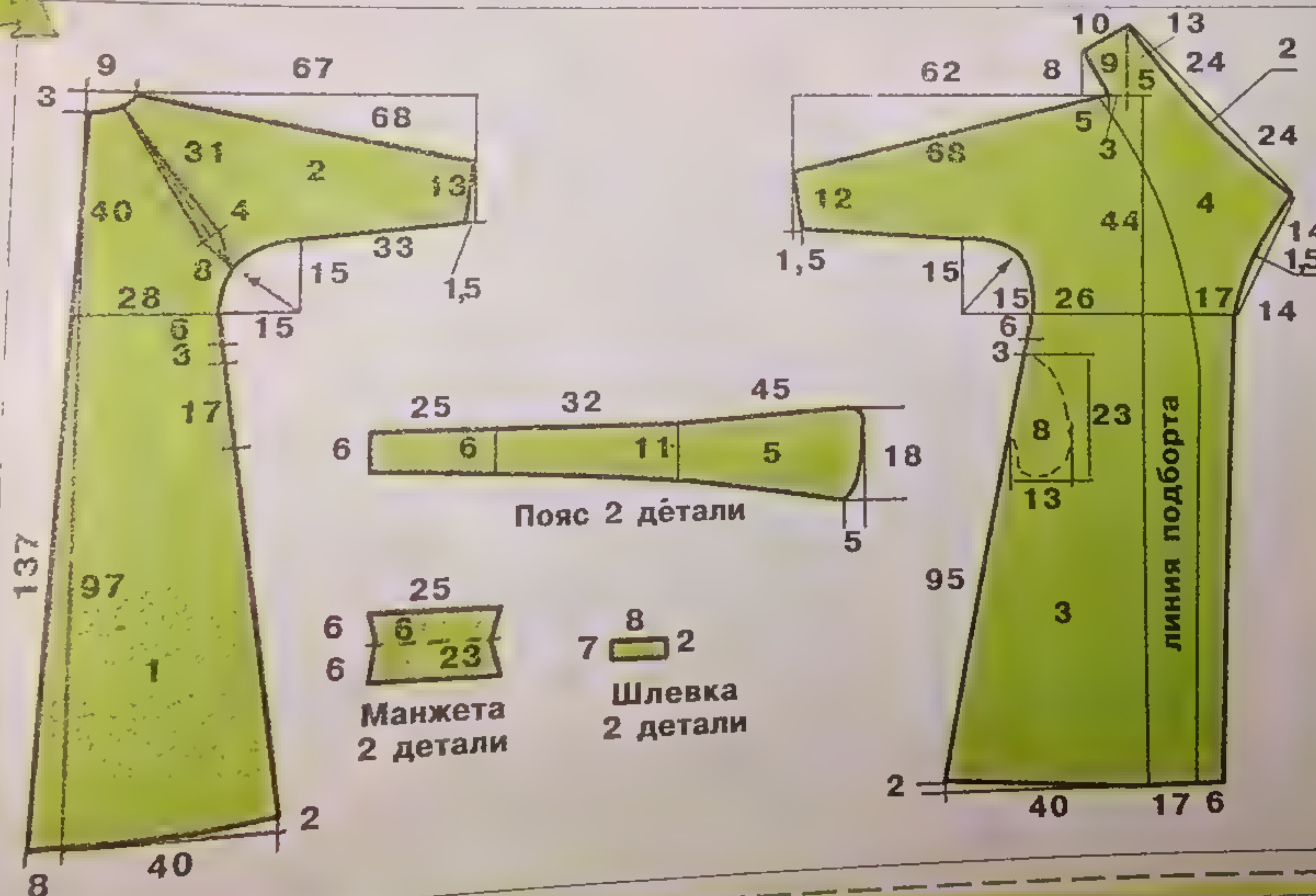
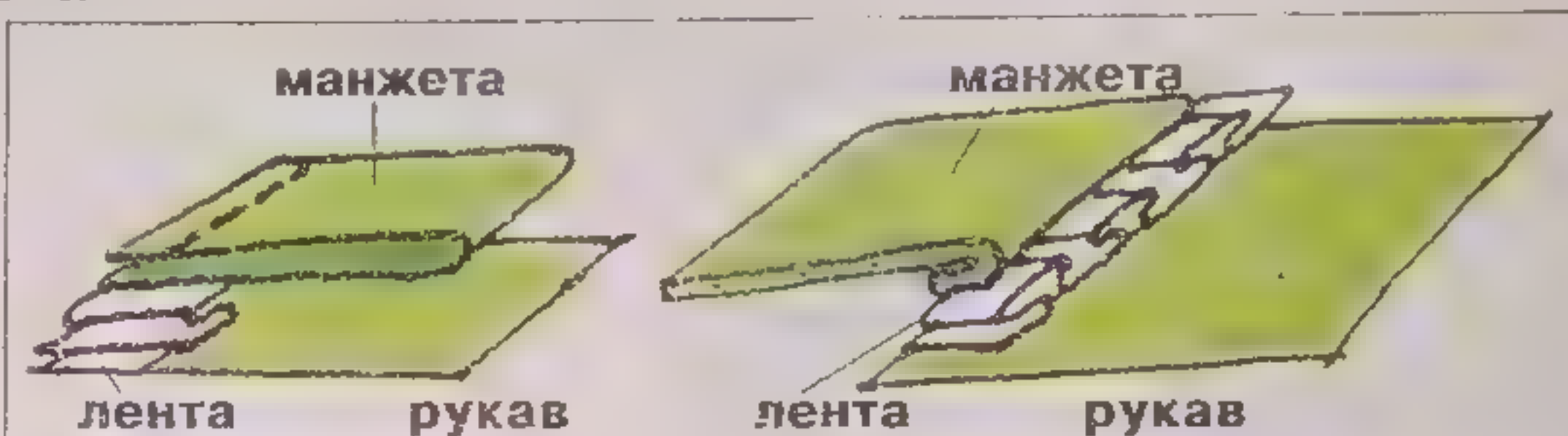
10. Стачайте боковые швы вместе с рукавами.

11. Притачайте подборт к полочке и по горловине.

12. Стачайте пояс. Оставляя 10 см незастроченными, выверните пояс и застрочите отверстие.

13. Подшейте низ изделия и проутюжьте.

14. Проденьте пояс в шлевки.



## ВАША РЕКЛАМА В ВЕЛИКОБРИТАНИИ

"Друг дома" предлагает своим читателям новую и весьма привлекательную услугу.

В Лондоне два раза в месяц выходит иллюстрированная рекламно-справочная газета на русском языке "Лондон-Инфо" (ЛИ) объемом 16 страниц, формат А3. Она рассчитана на 200-тысячную русскоязычную аудиторию и распространяется по всей Великобритании бесплатно.

\*\*\*

Все, кто занят поиском работы, партнеров по бизнесу, родственников или друзей или желает найти спутника жизни, обращайтесь в "Друг дома". С помощью нашей газеты без дополнительной оплаты ваше частное строчное объявление незамедлительно будет напечатано в одноименной рубрике газеты "Лондон-Инфо".

Контактный телефон газеты "Друг дома":  
(095) 229-84-59.

С удовольствием ответим на все интересующие вас вопросы.  
Воспользуйтесь нашим купоном.

Текст-объявления, включая контактный телефон или иной способ связи (до 14 слов)

Пожалуйста, вышлите купон в адрес "Друга дома". Таким образом вам не придется платить дополнительно за международное письмо. Мы ваше сообщение доставим бесплатно.

По объявлениям коммерческого характера обращайтесь  
потел.: (095) 229-84-59, 915-44-51.





## НАМ НЕ СТРАШЕН ЛЕТНИЙ ДОЖДЬ!



Хоть сейчас и лето, но нет-нет да и зарядит теплый дождик. Поэтому, собирая ребенка на дачу, не забудьте приготовить

непромокаемую накидку или пелеринку-дождевик. Эти вещи заботливая мама может сшить сама из мягкой цветной полиэтиленовой пленки, из клеенки или из старого плаща.

Советую особо не мудрить над кроем. Вырежьте из прямоугольного куска овал и сложите его пополам. На линии перегиба посередине сделайте отверстие для головы, а потом одну половинку разрежьте от горловины до края. Пришейте завязочки -

и пелерина готова. При желании можно сделать косыночку или капюшон.

Если из спинки старого мамино дождевика выкроить прямоугольник, затем с одной стороны присборить его и пришить стойку с завязками, а спереди прорезать отверстия для рук, то получится очень симпатичная накидка.

А из оставшихся небольших кусочков можно сшить панамку-колпачок.

Такие накидки занимают мало места, они очень удобны. И нравятся малышам.

Наталья ПРОКОПОВА.  
Волгоград.



## ИЗ ЛИСТЬЕВ, ТРАВЫ И СЕМЯН

на молоденьких фруктовых деревьях висят пожелтевшие листики или даже совсем коричневые, и они пригодятся. Прогладьте их не очень горячим утюгом, уложите между газет или журналов, сверху можно поместить небольшой груз: так они будут прекрасно сохраняться.

Для начала попробуйте составить композиции из целых форм растений (рисунки 1 и 2), лучше, если попробуете выложить задуманное на столе, посмотрите - удачно ли, после чего осторожно наносите кисточкой несколько капель клея или клеястера на обрат-

стера так как при этом утрачиваются его клеящие свойства.

Состав: крахмал - чайная ложка, холодная вода для разведения крахмала - 5 чайных ложек, крутой кипятток - полстакана.

**Из пшеничной муки.** Муку разводят в холодной воде и размешивают до тех пор, пока не получится однородная масса, без комков. В эту массу вливают тонкой струей крутой кипятток. Затем, помешивая, доводят клейстер до кипения на слабом огне.

Состав: пшеничная мука - 2 чайные ложки, холодная вода - 6 чайных ложек, крутой кипятток - полстакана.

Учтите, что чайная ложка муки или крахмала не должна быть с большим верхом, иначе клейстер получится очень гус-

товывать под стекло.

И еще хочу дать один полезный совет, как продлить жизнь роз. Всем хорошо известно, что свежие розы в вазе, как правило, "живут" недолго, как бы мы ни старались сохранить их "бодрыми". Все равно со временем они опустят "головки". Вот именно теперь их надо вынуть из воды, протереть сухой тряпочкой мокрые концы веток и подвесить "головками" вниз к веревке, на которой сушите белье, к столу, к стулу, к водопроводной трубе. Срок хранения зависит от температуры в вашем доме или на улице. Как вы-



Флористика по крайней мере в части своей - та же аппликация, только из при-





Флористика по крайней мере в части своей - та же аппликация, только из природных материалов: засушенных цветов, листьев, трав, семян, оболочки чеснока, лука, кожуры апельсина и др. Это увлекательное и познавательное занятие для детей дошкольного и школьного возраста, взрослым оно тоже доставит удовольствие хотя бы тем, что природный материал собирают на свежем воздухе во все времена года. Даже зимой на ветках клена, ясеня можно собрать интереснейший материал для аппликаций. А на кустах шиповника,



Рисунок 2

будет стоять дома, чтобы дети высыпали на него семена и листья, чтобы они могли рассмотреть и крошиться.

Напомним, как готовят клейстер. **Из крахмала.** В небольшой посуде крахмал разводят холодной водой. Затем при непрерывном помешивании в него вливают тонкой струей кипятка. Если клейстер сразу не загустеет, следует поддержать его на слабом огне. Нельзя допускать кипячения клей-

стер до кипения на слабом огне.

Состав: пшеничная мука - 2 чайные ложки, холодная вода - 6 чайных ложек, крутой кипяток - полстакана.

Учтите, что чайная ложка муки или крахмала не должна быть с большим верхом, иначе клейстер получится очень густым.

Зимой для аппликации можно использовать комнатные цветущие растения или бук-



Рисунок 5

еты цветов, которые появляются в вашем доме по каким-то торжественным случаям. После того как цветы начинают терять свою привлекательность, засушите их и используйте для аппликации (рисунки 3).

И наконец, самый доступный природный материал - это семена ясеня и клена (рисунки 4 и 5). Очень забавными получаются птички, рыбки, зве-



Рисунок 4

рюшки, бабочки, стрекозы (рисунки 6).

Технология изготовления аппликации из семян ясеня и клена проста: во-первых, можно проклеивать на фоне то место, где будет располагаться аппликация. Во-вторых, можно кисточкой наносить клейстер каплями на об-

сухой тряпочкой. Сухие концы веток и подвесить "головками" вниз к веревке, на которой сушите белье, к столу, к стулу, к водопроводной трубе. Срок высыхания зависит от температуры в вашем доме или на улице. Как правило, листья сохраняют зеленую окраску и очень хорошо смотрятся в вазе зимой. А вот розы не все хорошо себя ведут, лучше всех

сохраняют цвет розовые и темно-красные, белые розы чаще всего становятся коричневыми.

Есть еще способ сохранить розы для зимнего букета: их надо также вынуть из воды, протереть концы, подвесить "головками" вниз и побрызгать лаком для волос. Такой букет, как видно на фотографии, будет долго радовать и создавать атмосферу праздника в вашем доме.

**Маргарита ГУСАКОВА,**  
преподаватель  
прикладного искусства.



Рисунок 6



Рисунок 3





## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

### ШПИНАТ НЕ ЕШЬ - ОТКУДА СИЛА?

**САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ**  
Кальмары очистите от пленок, промойте и в течение двух минут отварите в подсоленном кипятке. Затем остудите под струей холодной воды. Порезьте тонкими полосками. Добавьте несколько крутых порезанных яиц. Перемешайте, заправьте майонезом и посыпьте зеленью укропа.

## ПРАЗДНИЧНЫЙ ОБЕД

**САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ**  
Отварную свеклу натрите на мелкой терке. Добавьте толченые грецкие орехи, чеснок, натертый на мелкой терке соленый огурец и немного изюма без косточек. Заправьте майонезом и перемешайте.

### СЛОЕНЫЙ САЛАТ С ГОРБУШЕЙ

Вам потребуется 3-4 средние вареные картофелины, большая вареная морковь, 3 соленых огурца, луковица, 3 крутых яйца, яблоко, 100 г сыра и банка рыбных консервов.

Картофель, морковь, сыр, яблоко и яичный белок натрите на крупной терке. Огурцы порежьте тонкими полос-

льонном и уберите в холодильник, чтобы заливное застыло.

### КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ГРИБАМИ

Можно использовать любые грибы.

Картофель почистите и порежьте тонкими ломтиками. Ровным слоем разложите в огнеупорной форме. Посолите и поперчите. Сверху положите отваренные и порезанные грибы. Дальше положите репчатый лук, нарезанный тонкими кольцами. Засыпьте натертым

на крупной терке сыром. Залейте соусом из сметаны и майонеза, взятых в равном количестве. Запекайте в духовке до готовности. Перед подачей на стол посыпьте зеленью.

### ПИРОЖКИ

Начинка может быть любая - мясо, капуста, рыба, рис, яблоки, творог, варенье.

Для теста возьмите полпачки дрожжей и растворите их в стакане молока. Добавьте 3 столовые ложки растительного масла, столовую ложку сахарного песка, пол чайной ложки соли и муки, сколько возьмет. Тесто не должно быть очень крутым. Как только тесто подойдет, лепите пирожки и жарьте их на сковороде в растительном масле.

### САЛАТ ИЗ ШПИНАТА СО ШВЕЙЦАРСКОЙ ЗАПРАВКОЙ

Вам потребуется 600 г шпината. Отварите листья в подсоленном кипятке, процедите и дайте остыть.

Приготовьте соус. Возьмите 2 столовые ложки растительного масла, 2 крутых желтка, лимон, пол чайной ложки соли, 2 чайные ложки сахара, зелень укропа и петрушки. Желтки разотрите с лимонным соком. Добавьте соль, сахар, зелень и растительное масло. Перемешайте и заправьте этим соусом салат.

### СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛИСТЬЯМИ МОЛОДОГО ШПИНАТА

Вам потребуется 400-500 г картофеля, 200 г шпината, полтора стакана молока или сливок, столовая ложка сливочного масла, зелень укропа и петрушки.

Вскипятите 5 стаканов воды и засыпьте порезанный соломкой картофель. Посолите и отварите картофель. Затем добавьте шпинат, заправьте сливками или молоком. Дайте закипеть и положите сливочное масло. Перед подачей на стол посыпьте зеленью.

### СУП ЗЕЛЕНЫЙ ИЗ ШПИНАТА И ЩАВЕЛЯ

Возьмите 300 г шпината, 100 г щавеля, полторы чайные ложки муки, столовую

трите через сито. Муку пожарьте с маслом и смешайте с отваром. Добавьте морковь и лук, нашинкованные и обжаренные в масле. Прокипятите. Отдельно подайте сметану и разрезанные пополам крутые яйца.

### СУП С РИСОМ И ЛИСТЬЯМИ ШПИНАТА

Вам потребуется четверть стакана риса, 350 г шпината, столовая ложка сливочного масла, половинка лимона, сметана.

Вскипятите 6 стаканов воды. Добавьте соль и засыпьте рис. Отварите рис и добавьте листья шпината. Доведите суп до готовности и заправьте его сметаной и сливочным маслом. Снова доведите до кипения и подавайте на стол, посыпав зеленью.

### ЗАПЕКАНКА ИЗ ШПИНАТА И ЩАВЕЛЯ

Возьмите 700 г шпината и 100 г щавеля, 100 г молотых сухарей, стакан молока, 2 сырых яйца, 2 крутых яйца, полторы столовые ложки сливочного масла, 3 чайные ложки муки.

Шпинат и щавель отварите в подсоленной воде и протрите через сито. Сухари залейте горячим молоком. Крутые яйца порубите. Желтки сырых яиц разотрите и, не переставая растирать, добавьте растопленное сливочное масло и сухари с молоком. Затем положите шпинат и щавель, нарубленные крутые яйца и введите 2 взбитых белка. Посолите и

### ОМЛЕТ СО ШПИНАТОМ И ЩАВЕЛЕМ

Вам потребуется 350 г шпината и 100 г щавеля, 3 чайные ложки муки, 2 столовые ложки сливочного масла, полстакана молока, яйцо, чайная ложка сахара. А также 3 яйца, 6 столовых ложек молока, столько же сливочного масла.

Шпинат и щавель отварите, откиньте на дуршлаг и протрите. Муку обжарьте с маслом. Добавьте в отвар, где варились шпинат и щавель, и прокипятите. Добавьте молоко, оставшееся сливочное масло, желток, сахар и соль по вкусу. Все перемешайте и доведите до кипения.

3 яйца взбейте с молоком, посолите и разделите смесь на 2 части. Пожарьте 2 омлета. Переложите один в глубокую сковороду, сверху выложите зеленую массу и закройте вторым омлетом. Запеките в духовке. На готовый горячий омлет разложите кусочки сливочного масла.

Нина ЗУБРИЦКАЯ,  
г. Димитровград  
Ульяновской области.

**УЖИН  
В СКОВОРОДКЕ**

ПОМИДОРЫ,  
ЗАПЕЧЕННЫЕ



крутых яйца, яблоко, 100 г сыра и банка рыбных консервов.

Картофель, морковь, сыр, яблоко и яичный белок натрите на крупной терке. Огурцы порежьте тонкими полосками. Рыбу разомните вилкой. Желтки натрите на мелкой терке.

Продукты укладывайте слоями в такой последовательности: картофель, морковь, лук, огурец, горбуша, яичные белки, яблоко, сыр, желтки. Каждый слой промазывайте майонезом. Салат должен постоять в холодильнике 2-3 часа.

### КУРИЦА ПО-ЦАРИЦЫНСКИ

Вам потребуется курица или куриные окорочка. Отварите, остудите и отделите куриное мясо от костей.

Приготовьте соус. Возьмите стакан майонеза и стакан сметаны. Смешайте и добавьте толченые грецкие орехи и чеснок, мелко порезанную среднюю луковицу и зелень кинзы. Подогрейте эту смесь, но не доводите до кипения. Посолите, поперчите по вкусу и добавьте немного шафрана, если есть. Этим соусом залейте куриное мясо, перемешайте и оставьте на несколько часов, чтобы мясо пропиталось.

### ЗАЛИВНОЕ МЯСО

Вам потребуется кусок постной свинины. Отварите его до готовности. Остудите.

1-2 пакетика желатина замочите в неполном стакане воды на 40 минут. Когда желатин набухнет, добавьте его в процеженный бульон, в котором варилось мясо. Бульона не должно быть много. На небольшом огне растворите желатин, постоянно помешивая бульон.

Остывшее мясо порежьте на небольшие тонкие ломтики. Разложите в форму для заливного или в глубокое блюдо. Украсьте тонкими кружочками вареного яйца, веточками зелени и дольками лимона. Залейте подготовленным бу-

льоном. Оставьте на ночь в холодильнике. Перед подачей на стол посыпьте зеленью.

### СУП ЗЕЛЕНый из шпината и щавеля

Возьмите 300 г шпината, 100 г щавеля, полторы чайные ложки муки, столовую ложку сливочного масла, сметану, 3 яйца, луковицу, морковь, зелень укропа и петрушки.

В подсоленной воде отварите шпинат и щавель. Про-

порубите. Желтки сырых яиц разотрите и, не переставая растирать, добавьте растопленное сливочное масло и сухари с молоком. Затем положите шпинат и щавель, нарубленные крутые яйца и введите 2 взбитых белка. Посолите и перемешайте. Форму для запекания смажьте маслом и посыпьте сухарями. Выложите массу, слегка полейте ее растопленным сливочным маслом и запеките в духовке.

## СЫРОК "ДРУЖБА"

Вам потребуется 500 г творога, 2 яйца, 50 г сливочного масла, сгодится и "Рама", чайная ложка соды, соль по вкусу.

Творог, яйца и масло смешайте и поставьте на водяную баню. Затем положите соду и снимите кастрюлю с огня, пока масса не осядет. Затем продолжайте варить, непрерывно помешивая. Можно добавить немного семян укропа или тмина, душистого красного перца. Если творог жидковат, варите подольше.

Готовую массу переложите в формочки и выставьте на холод.

Нина ИСТОМИНА.

г. Новочеркасск Ростовской области.

## ДАНЬ СЕЛЕДКЕ

### ПЕЧЕНАЯ СЕЛЕДКА Первый способ

Вам потребуется свежая несоленая селедка. Почистите ее, удалите жабры. Посолите и чуть-чуть присыпьте сахаром. Нафаршируйте рыбу крупно порезанными кружками репчатого лука, добавьте лавровый лист, поперчите снаружи и внутри. Уложите рыбу на противень, смазанный растительным маслом, и на 10 минут поставьте в горячую духовку, пока не зарумянится. Горячую рыбу смажьте растительным или сливочным маслом. По желанию можно сбрызнуть соевым соусом.

### Второй способ

Сначала приготовьте начинку. Репчатый лук порежьте, залейте соевым соусом. Добавьте несколько капель уксуса, пару долек чеснока и черный молотый перец. Подготовленную селедку нафар-

шируйте, присыпьте перцем. Каждую рыбу отдельно заверните в фольгу. Запекайте в горячей духовке. Сразу не разворачивайте, чтобы не вытек сок.

Если у вас нет фольги, можно использовать кальку, пергамент или простые тетрадные листы, смазанные растительным маслом.

### СОЛЕНАЯ СЕЛЕДКА "ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ"

Возьмите 3-4 селедки, очистите, удалите внутренности, промойте и порежьте на куски шириной в 1,5 см. Сложите в миску, засыпьте солью, добавьте щепотку сахара, молотый черный перец, несколько лавровых листов, порезанную луковицу. Залейте стаканом разведенного, не очень кислого уксуса. Хорошенько перемешайте, чтобы рассол по-

крыл селедку. Через 15 минут сложите рыбу в стеклянную банку, закройте полиэтиленовой крышкой и поставьте в холодное место.

### ХЕ ИЗ СВЕЖЕЙ СЕЛЕДКИ

Возьмите 2 крупные селедки. Почистите, освободите от костей. Порежьте кусочками шириной в 1 см. Плотно уложите в фарфоровую салатницу и залейте столовой ложкой уксусной эссенции. Через 15 минут промойте селедку в проточной воде, хорошенько посолите и поперчите. Добавьте 2-3 средние порезанные луковицы, столовую ложку майонеза и перемешайте. На пару часов поставьте в холодильник.

Галина НЕЙЗЛЕР.  
г. Уссурийск  
Приморского края.

## УЖИН В СКОВОРОДКЕ

### ПОМИДОРЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ И ЯЙЦАМИ

Помидоры нарежьте ломтиками и обжарьте. Отдельно поджарьте картофель, отдельно - репчатый лук. Затем сложите все в сковородку, смазанную сливочным маслом, залейте взбитыми яйцами и запеките в духовке. Подавая к столу, посыпьте зеленью.

### КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЯЙЦАМИ И ГРИБАМИ

Отварите картофель в мундире. Очистите и нарежьте кружочками. Сухие грибы отварите и порубите. Репчатый лук нарежьте тонкими кольцами и пожарьте. Яйца отварите вкрутую и нарежьте кружочками.

Возьмите невысокую кастрюлю, смажьте ее жиром и обсыпьте панировочными сухарями. Слойми укладывайте картофель, посолив и поперчив его, затем лук и грибы, сверху яйца. Верхним слоем должен быть картофель. Залейте сметаной, разведенной грибным бульоном, и запеки-те в духовке.

### ГОЛУБЦЫ С ГРИБАМИ И ЯЙЦАМИ

Репчатый лук мелко порубите и пожарьте на растительном масле. Добавьте отваренные порезанные грибы и жарьте еще минут пять. Затем добавьте зелень укропа и мелко порезанное крутое яйцо.

Капустные листья опустите на несколько минут в подсоленную кипящую воду. Выньте, срежьте утолщения. Фарш из грибов и лука выложите на подготовленные капустные листья и сворачивайте голубцы. Потушите их со сметаной. Затем посыпьте тертым сыром и запеките в духовке.

Тамара КАРАВАЕВА.  
г. Кудымкар  
Пермской области.



# БУЛЬБОЙ СЫТ БУДЕШЬ

*В Белоруссии картошку называют вторым хлебом. И нет предела картофельному меню в национальной кухне. В этом вы и сами можете убедиться, ознакомившись с рецептами блюд, которые готовят в специализированном минском кафе "Бульбяная". Приготовить все эти блюда можно и дома. Главное, чтобы картошка (а по-белорусски бульба) была!*

## КНЕЛИ

Отварите и затем протрите 10 картофелин. Добавьте 3-4 ложки растопленного масла, 3 желтка, соль и перец по вкусу. Влейте 3 хорошо взбитых белка и все перемешайте. Из этой массы сделайте кнели, обваливайте их в муке и отварите в кипятке или бульоне. (Готовые кнели должны всплыть на поверхность.) Подавайте кнели с солеными помидорами, маринованными грибами или под соусом - молочным или сметанным.

выложите в нее слоями картофель, лук-порей, цуккини, помидоры. Нагрейте духовку до 200 градусов. Сметану сначала смешайте с молоком до образования однородной массы, затем взбейте с яйцом и приправьте солью, перцем и мускатным орехом.

Полейте овощи, посыпьте тертым сыром и запекайте около 20 минут.

## КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С ЦУККИНИ И ПЕРЦЕМ

Продукты: 400 г картофе-



## КЛЕЦКИ ИЗ ПЕЧЕНОГО КАРТОФЕЛЯ

Вам понадобится 800 г картофеля, 100 г муки, яйцо, 50 г сливочного масла, 100 г сметаны, зелень.

Картофель вымойте, испеките в кожуре, разрежьте пополам, ложкой выньте мякоть, разотрите ее, прибавьте муку, желток, ложку масла, соль и пенку из одного белка, размешайте. Ложкой берите куски теста, кладите в подсоленный кипяток. Когда клецки всплывут на поверхность, выньте их шумовкой, положите на блюдо, полейте маслом и сметаной.



товьте еще 3 минуты. Посыпьте кресс-салатом и подавайте на стол.

## КАРТОФЕЛЬ С ОГУРЦАМИ

Приготовьте 1 кг неразваривающегося картофеля, соль, большой длинный огурец, 2 луковицы, 5 столовых ложек уксуса, перец, щепотку сахара, по пучку петрушки и укропа, 120 г сметаны.

Картофель варите 25 минут в подсоленной воде. Огурец нашинкуйте ломтиками. Немного оставьте для украшения. Лук порубите, положите в миску вместе с ломтиками огурцов.

Слейте с картофеля воду, обдайте его холодной водой и очистите. Охладите и нарежьте

баклажана, 4 помидора, 2 зубчика чеснока, 2 маленькие луковицы, 2 столовые ложки томатной пасты, молотый черный перец, 2 пучка базилика, 150 г тертого сыра.

Картофель отварите в подсоленной воде. Слейте воду и дайте картофелю остыть. Баклажаны нарежьте кружочками, посолите и дайте 10 минут постоять. Затем смойте соль. С помидоров снимите кожицу. Овощи нарежьте кубиками. Чеснок и лук порубите и потушите в масле. Добавьте томатную пасту в овощи и потушите вместе. Влейте 60 мл воды и дайте 4 минуты покипеть. Приправьте. Базилик вымойте, обсушите, листочки от стеблей мелко порубите и добавьте к



лите на блюдо, полейте маслом и сметаной.

### КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С РЫБОЙ

Вам понадобится 750 г картофеля, соль, 2 луковицы, 50 г смальца, 2 столовые ложки томатной пасты, столовая ложка пасты из сладкого перца, 800 г квашеной капусты, молотый черный перец, 750 г филе камбалы, столовая ложка сухой пряной зелени, 300 г сметаны, чайная ложка молотого сладкого перца.

Картофель отварите в подсоленной воде в мундире, воду слейте и дайте картофелю остыть. Лук мелко порубите и обжарьте в смальце. Добавьте квашеную капусту, томатную пасту, пасту из перца и по необходимости чашку воды. Тушите 15 минут. Посолите, поперчите. Тушеную капусту выложите в форму для запекания. Рыбное филе нарежьте кубиками, посыпьте сушеной зеленью и разложите поверх капусты. Духовку нагрейте до 180 градусов.

Картофель очистите, нарежьте кружочками и выложите в виде черепицы на слой рыбы. Посолите, поперчите и полейте сметаной. Тушите на средней полке духовки 40 минут.

Подавайте на стол, посыпав молотым сладким перцем.

### ЗАПЕКАНКА ИЗ КАРТОФЕЛЯ СО СМЕТАНОЙ

Приготовьте 800 г картофеля, стебель лука-порея, цуккини, 2 помидора, сливочное масло, 150 г густой сметаны, 5 столовых ложек молока, яйцо, соль, молотый черный перец, молотый мускатный орех, 100 г тертого сыра.

Картофель отварите, очистите и нарежьте кружочками. Лук-порей очистите, вымойте, нарежьте полосками и несколько минут бланшируйте в большом количестве кипящей воды (подсоленной). Затем обдайте холодной водой и дайте ей стечь. Цуккини и помидоры вымойте и нарежьте кружочками.

Форму для запекания смажьте сливочным маслом и



ля, соль, 4 столовые ложки сливок, 1,5 стручка красного сладкого перца, столовая ложка рубленого укропа, 700 г цуккини, жир для формы, столовая ложка сливочного масла.

Картофель очистите, нарежьте кубиками, отварите в подсоленной воде и тщательно разомните. Перемешайте с разогретыми сливками. Перец разрежьте на 4 части, потушите в небольшом количестве воды, снимите кожицу и нарежьте кубиками. Перемешайте с картофельным пюре и укропом. Цуккини разрежьте вдоль пополам и потушите до полуготовности. Вырежьте мякоть, сделайте из нее пюре и добавьте к картофелю. Цуккини нарежьте кусками длиной 5 см.

При помощи кондитерского мешочка с насадкой в виде звезды наполните цуккини пюре. Положите их в форму, смазанную жиром, и покройте хлопьями сливочного масла. Запекайте фаршированные овощи 12 минут при температуре 175 градусов.

### ГУЛЯШ С ОТВАРНЫМ КАРТОФЕЛЕМ

Вам понадобится 600 г свинины, 2 столовые ложки топленого масла, 300 г репчатого лука, зубчик чеснока, соль, 500 г квашеной капусты, молотый черный перец, чайная ложка молотого сладкого перца, 2 столовые ложки томатной пасты, 250 мл мясного бульона, стручок сладкого красного перца, 40 г картофеля, 100 г сметаны.

Мясо нарежьте кубиками, обжарьте в масле и снимите со

сковороды. Лук и чеснок порубите и обжарьте в оставшемся масле. Добавьте квашеную капусту и приправьте тмином, солью, молотым черным и сладким перцем. В капусту положите обжаренное мясо, томатную пасту и влейте бульон. Тушите под крышкой 90 минут.

Картофель вымойте, очистите и разрежьте пополам. Варите в подсоленной воде 20 минут, затем воду слейте. Стручок перца нарежьте кубиками, добавьте гуляш и тушите еще 5 минут. Подавайте со сметаной и картофелем.

### КАРТОФЕЛЬ С ЗЕЛЕНЬЮ И ПОМИДОРАМИ

Расход продуктов: 800 г мелкого картофеля, соль, 4 зубчика чеснока, 8 помидоров, столовая ложка маргарина, соль, молотый черный перец, пучок кресс-салата, пучок тимьяна, пучок базилика.

Картофель вымойте, отварите в мундире, дайте ему немного остыть и очистите. Чеснок очистите и измельчите. Помидоры вымойте и, удалив основания плодоножек, нарежьте крупными кубиками.

Маргарин разогрейте и потушите в нем чеснок. Добавьте картофель и обжарьте со всех сторон в течение 10 минут. Положите помидоры и приправьте солью и перцем. Кресс-салат нарежьте и столовую ложку отложите в сторону. Тимьян и базилик вымойте, отделите листья от стеблей и мелко порубите. В картофель с помидорами добавьте кресс-салат, тимьян и базилик и го-

ра, по пучку петрушки и укропа, 120 г сметаны.

Картофель варите 25 минут в подсоленной воде. Огурец нашинкуйте ломтиками. Немного оставьте для украшения. Лук порубите, положите в миску вместе с ломтиками огурцов.

Слейте с картофеля воду, обдайте его холодной водой и очистите. Охладите и нарежьте ломтиками. Еще теплым полейте уксусом, посыпьте солью, перцем и сахаром и оставьте на 10 минут.

Вымойте и обсушите зелень. Отложите 4 веточки укропа, остальную зелень порубите. Перемешайте со сметаной до однородной массы и полейте этой смесью огурцы. Добавьте ломтики картофеля и все перемешайте. Накройте и дайте настояться 20 минут. Посолите и поперчите. Украсьте веточками укропа и ломтиками огурца.

### КУРИЦА С ЧЕСНОКОМ И КАРТОФЕЛЕМ

Вам понадобится цыпленок (около 1 кг), 5 зубчиков чеснока, 3 столовые ложки растительного масла, 500 г мелкого картофеля, 500 г некрупной моркови, 2 веточки розмарина, 4 лавровых листа, 150 мл куриного бульона из кубика, 2 пучка зеленого лука, соль, перец.

Цыпленка разрежьте пополам, натрите солью и перцем, 3 зубчика чеснока истолките и перемешайте с 2 столовыми ложками растительного масла. Смажьте этой смесью мясо и оставьте на 30 минут.

Картофель и морковь разрежьте вдоль пополам. Цыпленка положите на сковороду, разложите вокруг него овощи, полейте маслом и поставьте в духовку. Оставшийся чеснок порубите, добавьте розмарин и лавровый лист и посыпьте жаркое за 10 минут до готовности. Посолите и поперчите.

Зеленый лук нарежьте, через 25 минут добавьте его к мясу с овощами. Долейте куриный бульон и тушите до готовности.

### КАРТОФЕЛЬ С БАКЛАЖАНАМИ

Приготовьте 4 большие картофелины, соль, 2 маленьких

мелких помидоров, соль, перец, по пучку петрушки и укропа, 120 г сметаны. С помидоров снимите кожицу. Овощи нарежьте кубиками. Чеснок и лук порубите и потушите в масле. Добавьте томатную пасту в овощи и потушите вместе. Влейте 50 мл воды и дайте 4 минуты покипеть. Приправьте. Базилик вымойте. Отделите листочки от стеблей, мелко порубите и добавьте в овощи. Картофель разрежьте пополам и выберите сердцевину. Затем положите его в форму, наполните овощной смесью и посыпьте сыром.

Запекайте 15 минут при температуре 200 градусов.

### САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ТВОРОГОМ

Приготовьте 500 г картофеля, 200 г творога, 100 г репчатого лука, 2 яйца, сваренных вкрутую, 100 г кефира, 150 г сметаны, зелень, приправы.

Отварной картофель нарежьте, прибавьте раскрошенный творог и все остальные продукты, положите приправы, полейте сметаной, украсьте зеленью.

### КАРТОШКА ПО-ЛИОНСКИ

Нарежьте сырую картошку на тонкие ломтики, крошите полукольцами луковицу и натрите на терке сыр. Налейте в кастрюлю растительное масло, добавьте немного сливочного масла и уложите слоями картошку, лук, сыр. Посолите и сверху залейте растительным маслом. Тушите на маленьком огне. Готовую картошку положите на тарелки, можно ее залить сметаной.

Рецепты записала  
Татьяна НИКОЛАЕВА.  
Минск.







### “ОТЛИЧНИКОВ” НЕ ОКАЗАЛОСЬ

Из предназначенных для автоматической стирки средств оценку “хорошо” за моющую способность получил лишь **Ariel automat**. А **Супер Лотос автомат** и **Кристалл М автомат** - только “плохо”. Оценки “отлично” не заслужил ни один из

# СТИРКА ОТМЕНЯЕТСЯ

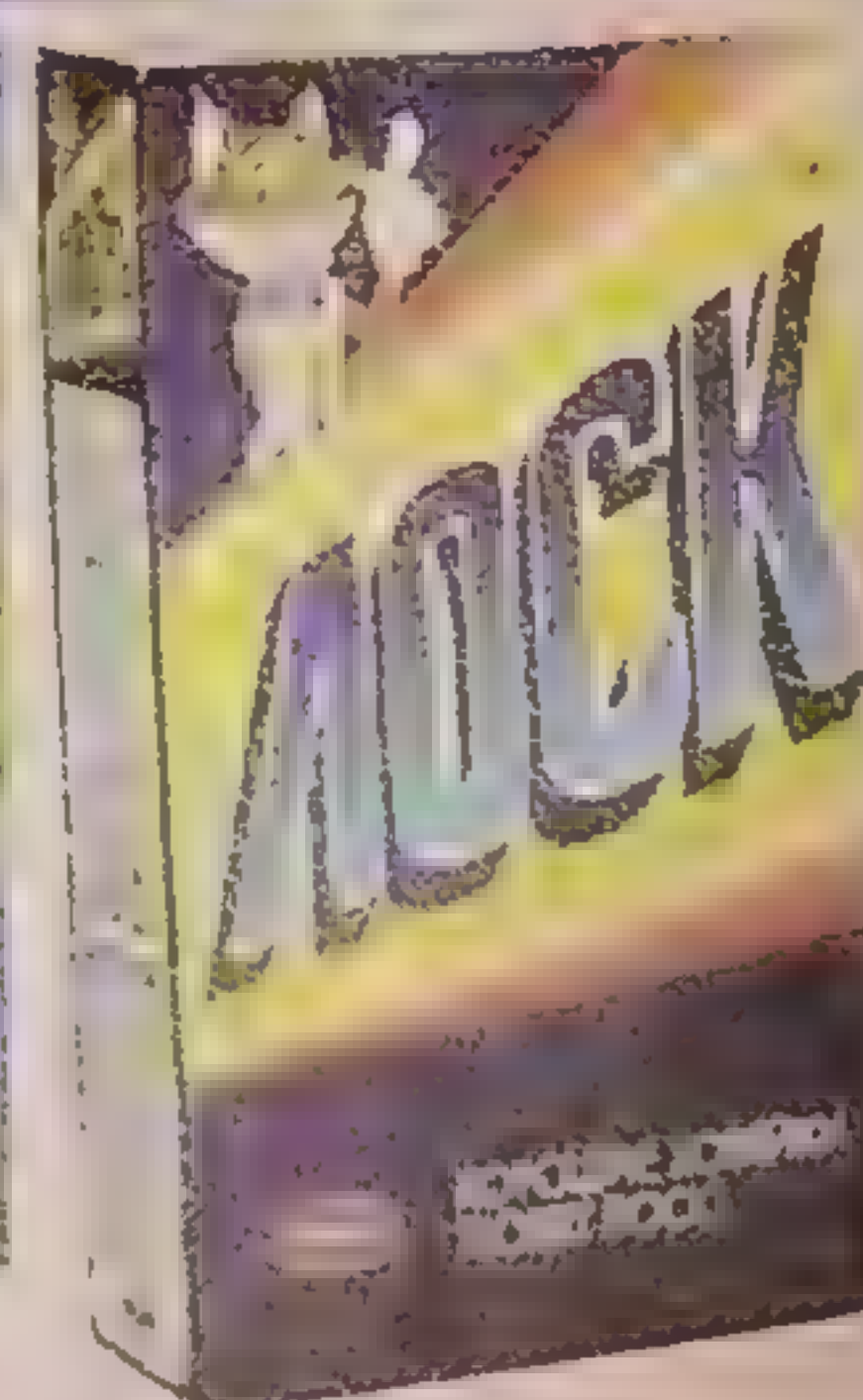
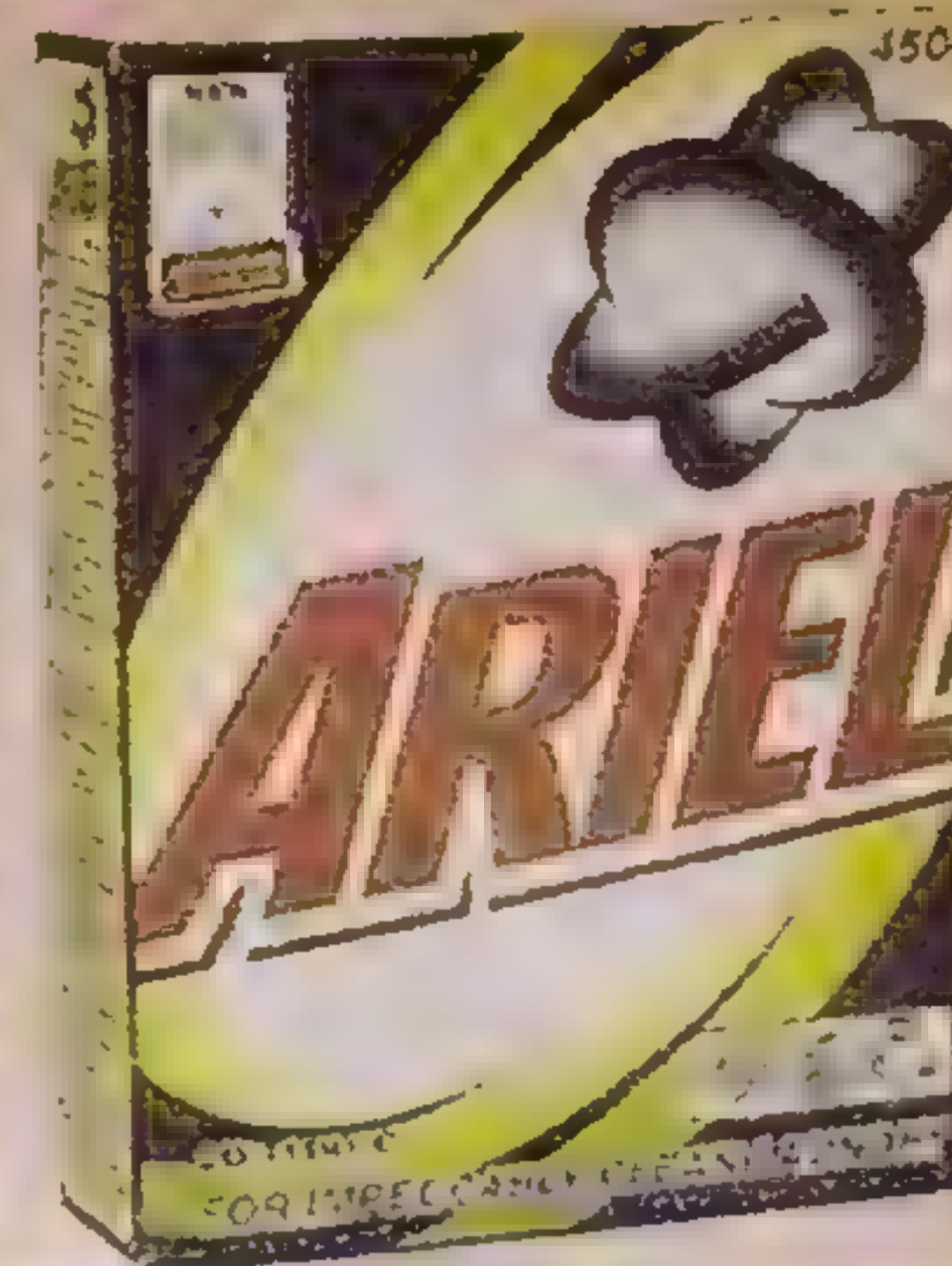
Сравнительные потребительские испытания синтетических моющих средств были проведены журналом “Спрос” при поддержке европейской программы ТАСИС и с помощью экспертов-консультантов Национального института потребления Франции. Их результаты заставят задуматься многих хозяек, любящих чистое белье. Ведь среди 10 марок порошков для автоматических стиральных машин и 10 для ручной стирки нашлось немного достойных.

по всем показателям эксперты выставили ему оценку “плохо”.

Любопытно, что самые низкие оценки в тесте получили дешевые порошки, а лидер - **Ariel automat** оказался и наиболее дорогим. О конкретных

Ведь, например, **Tide Lemon** выполнил все три задания на “хорошо” - он так и не смог обеспечить обещанную производителями исключительную белизну белья.

Даже **Ariel**, лидировавший



протестированных порошков.

Прочие участники этого теста: **Dixan автомат**, **E автомат**, **Аист автомат** стирают “удовлетворительно”. **Лоск автомат**, **Bingo автомат** **Sorti автомат** - “с недостатками”.

В рекламных роликах производители явно преувеличивают способности своих порошков. Так, **Tide автомат** обеспечивает исключительную

ценах говорить трудно - они заметно отличаются как в разных магазинах, так и в отдельных регионах.

### ПРАЧКАМ НЕ ПОЗАВИДУЕШЬ

От производителя **Bingo**  
**Test**  
ЛИМОН

Не лучше проявили себя стиральные порошки для ручной стирки и активные

в испытаниях порошков для машин-автоматов, в “ручном” варианте разочаровал экспертов. Оказалось, что он хорошо отстирывает жировые и белковые пятна при низких температурах, а при 90 градусах эффективность стирки явно не соответствует классу средства. Дорогой порошок не смог опередить своих более дешевых конкурентов типа **Пемос био** и **ОМО intelligent**. И за что хозяйки платят такие деньги? Назовем им выкалывающие свои

ручном варианте также оказались довольно ленивыми - жировые пятна они отстирывают “удовлетворительно”, а белковые - “с недостатками”.

А порошок **Обычный** восхитил только остроумным названием. Других достоинств не обнаружилось: жир при 40 градусах он отстирывает на “удовлетворительно”, при 90 - “с недостатками”, а белковые пятна - “плохо”.

ЛУКАВАЯ МАРКИРОВКА

Подскажите, как оплачивается декретный отпуск учащимся высших учебных заведений.

**Раиса НИКАНОРОВА,**  
пос. Красносельский,  
Кабардино-Балкария.

В том случае, если будущая мама не работает, а учится с отрывом от производства в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования и учреждениях после вузовского профессионального образования, то в период нахождения в декретном отпуске ей из средств федерального бюджета выплачивается пособие в размере стипендии.

## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

Бывший муж не платит алименты на ребенка уже лет 7-8, а платят алименты, как известно, до достижения восемнадцатилетнего возраста. Пропадают ли невыплаченные деньги?

**Тамара К.**  
Калининград.

Согласно ст. 107 Семейного кодекса РФ иск о взыскании алиментов на ребенка (детей) может быть предъявлен в суд в любое время, пока существует право на алименты (до достижения ребенком совершеннолетия). Препятствием к удовлетворению требования о взыскании алиментов в судебном порядке может служить лишь наличие между сторонами соглашения об уплате алиментов.

Исчисление присуждаемых судом алиментов начинается не с момента вступления решения суда в законную



**Лоск автомат, Bingo automat, Sorti автомат** - "с недостатками".

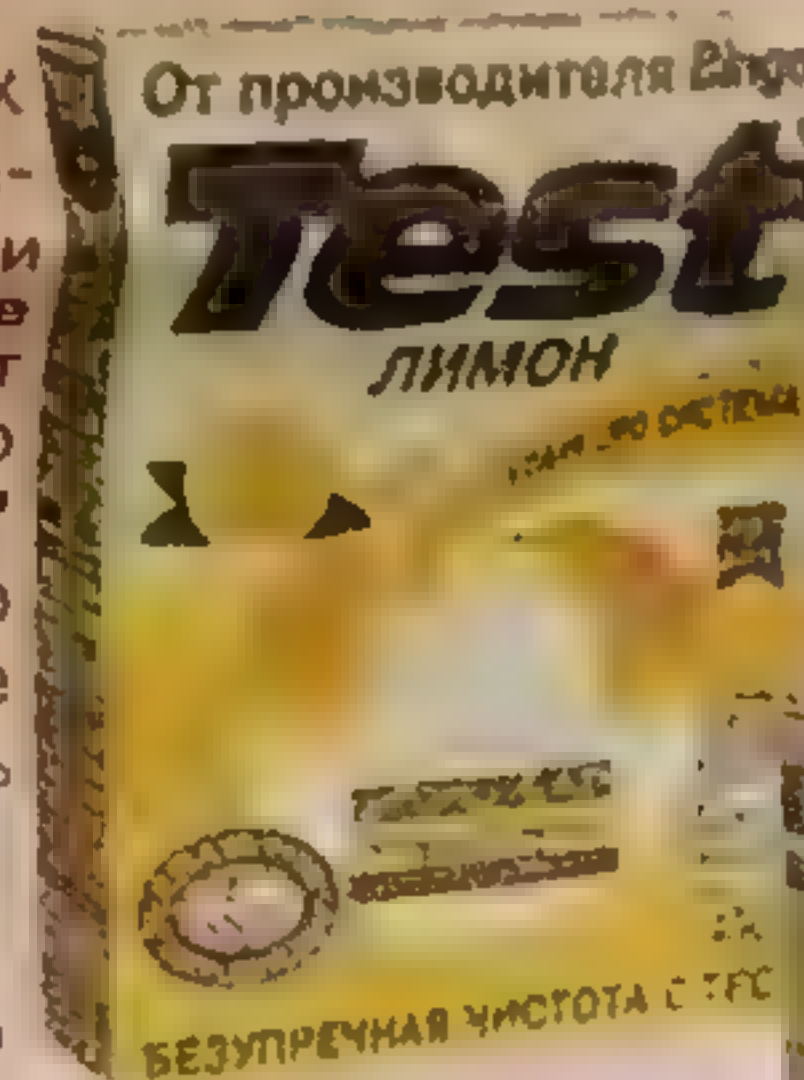
В рекламных роликах производители явно преувеличивают способности своих порошков. Так, **Tide automat** обеспечивает лишь удовлетворительную чистоту белья, "**крошки**" **Sorti** справляются с грязью на "двойку" и абсолютно не за что хозяйкам любить **Лоск**...

### ХОТЕЛИ КАК ЛУЧШЕ, А ПОЛУЧИЛОСЬ КАК ВСЕГДА

За что мы ценим стиральные порошки? Прежде всего за их моющую способность, иначе говоря - за умение отстирывать грязное белье. А как раз это моющие средства популярных марок, проверенные экспертами, делают не самым лучшим образом. Так, при температуре 40 градусов они отстирали в среднем всего 19,7 процента жировых загрязнений и 33,7 процента белковых. Когда четыре года назад во французской лаборатории по аналогичной методике проверили 30 порошков, продающихся во Франции, результаты были несравненно выше: образцы отстирали в среднем 73,4 процента жировых и 62,8 процента белковых загрязнений.

В нынешнем тесте хуже всего проявили себя два отечественных порошка - **Супер Лотос автомат**, который получил оценку "с недостатками" за физико-химические показатели и "плохо" - за эффективность стирки, и **Кристалл М автомат** - буквально

**ПРАЧКАМ НЕ ПОЗАВИДУЕШЬ**



щую способность 10 образцов эксперты оценили как "невысокую".

"Хорошо" стирают лишь **Пемос био**, **Tide Lemon** и **Dosia bio-active** - они могут избавить белье от жировых и белковых пятен. **Лоск**, **ОМО intelligent**, **МИФ универсал**, **Ariel** и **Test лимон** стирают "удовлетворительно", а **Sorti эконо**м и **Обычный порошок** - "с недостатками".

Эффективность стирки проверялась на тканях с белковыми и жировыми загрязнениями в разных температурных режимах:

- при 40 градусах - на тканях с жировыми пятнами (этот режим рекомендуется для стирки изделий из шерсти, натурального и синтетического шелка);

- при 90 градусах - на тканях с жировым загрязнением (так стирают хлопок);

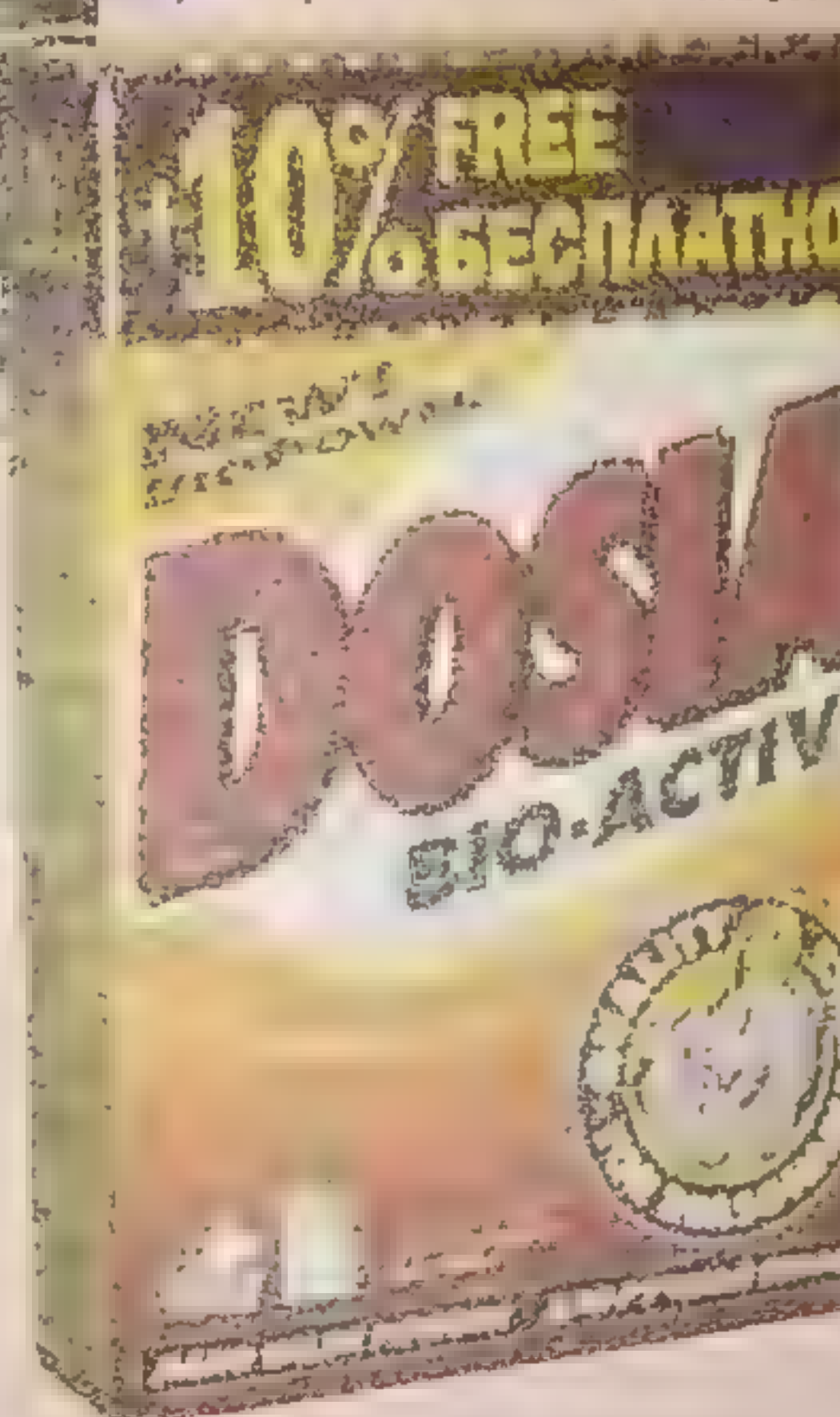
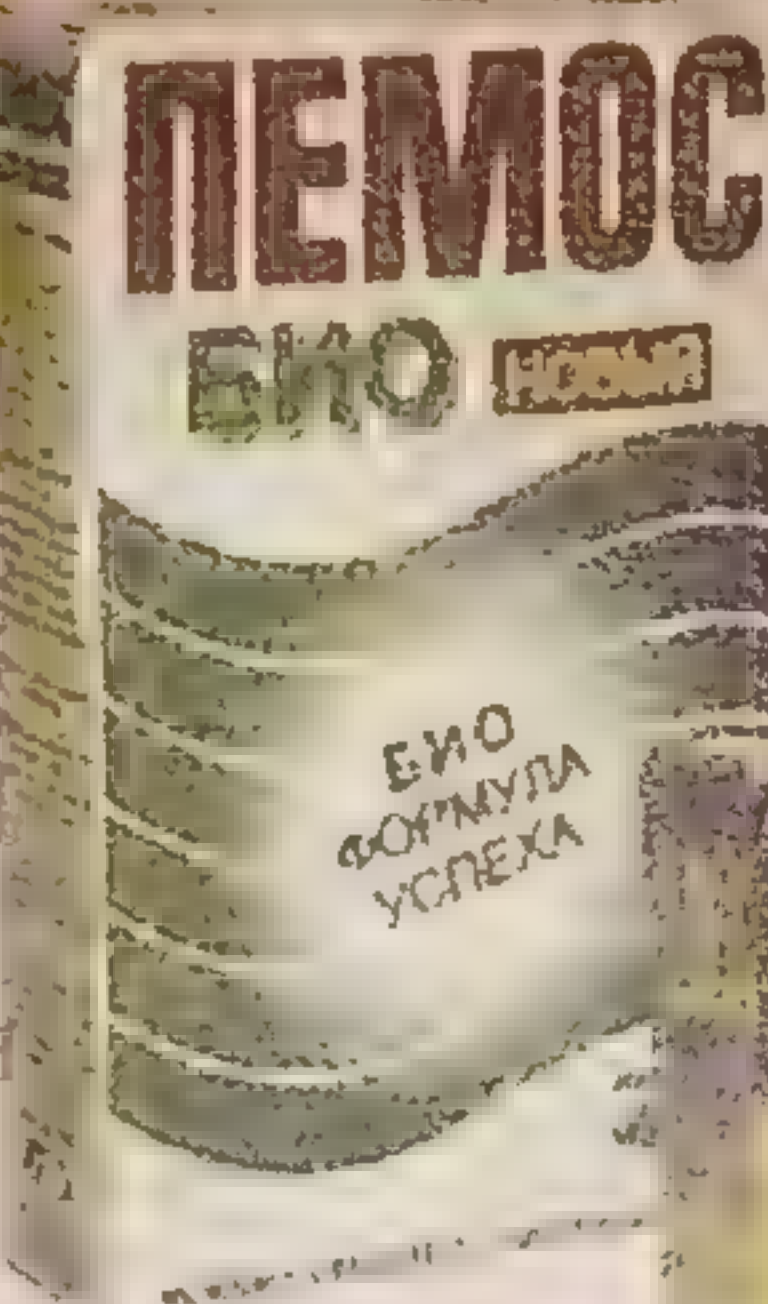
- при 40 градусах - на тканях с белковыми пятнами (используется для стирки любых тканей).

Порошок **Dosia bio-active** "отлично" справился с белковыми пятнами, на "хорошо" отстирал пятна от масел и подлив. И получил четверку. На фоне остальных это очень неплохой результат.

Не лучше проявили себя стиральные порошки для ручной стирки и активаторных машин. Мою-

вые пятна при низких температурах, а при 90 градусах эффективность стирки явно не соответствует классу средства. Дорогой порошок не смог опередить своих более дешевых конкурентов типа **Пемос био** и **ОМО intelligent**. И за что хозяйки платят такие деньги? Незачем им выкладывать свои кровные и за **Лоск**, поскольку жировые пятна этот порошок отстирывает всего лишь "удовлетворительно" - причем при любой температуре.

С **МИФОМ** ситуация не столь однозначна. Его, конечно, не собирались проверять по всем пози-



циям, которые описываются в рекламных роликах, например, чистить кафель эксперты не стали. Но и при обычной стирке **МИФ универсал** подкачал: хорошо отстирал жир при 40 градусах, а при 90 градусах спасовал и не так эффективно справился с белковыми и жировыми пятнами.

Моющая способность порошка **Test лимон** тоже невысока: "хорошо" - за стирку жировых пятен при низких температурах, "удовлетворительно" - за удаление аналогичных загрязнений при высоких и "с недостатками" - за борьбу с белковыми пятнами.

"Крошки" **Sorti эконо**м в

стием к удовлетворению требований о взыскании алиментов в судебном порядке может служить лишь наличие между сторонами соглашения об уплате алиментов.

Исчисление присуждаемых судом алиментов начинается не с момента вступления решения суда в законную силу, а с момента обращения заявителей в суд. В качестве исключения из общего правила закон допускает взыскание алиментов за время, предшествующее предъявлению иска. Однако алименты за прошлое время могут быть взысканы только в пределах трехлетнего срока. При этом необходимо иметь в виду, что суд вправе взыскать алименты за прошедший период лишь в том случае, если установит, что лицо, требующее алименты, принимало меры к их получению, но они не были получены в результате уклонения лица, обязанного уплачивать алименты, от их уплаты. Уклонение может выразиться в том, что обязанное лицо уклонялось от заключения соглашения об уплате алиментов, скрывало свое местонахождение или доходы и в других подобных действиях.

Трехгодичный срок, в течение которого возможно взыскание алиментов за прошлое время, является пресекательным. То есть взыскание алиментов за пределами этого срока, независимо от причин их неполучения, невозможно.

**Григорий КУЛЬКОВ,**  
адвокат Московской  
областной коллегии  
адвокатов.

### ЛУКАВАЯ МАРКИРОВКА

Большинство изготовителей рекомендуют свои порошки для стирки разнообразных тканей, в том числе и тонких. Но чтобы белье меньше изнашивалось, величина pH показатель концентрации водородных ионов моющего средства - должна находиться в пределах от 7,5 до 11,5. И тут проблем нет - все протестированные порошки отвечают этому требованию. Однако для обработки шелка, вискозы и тонкой шерсти, как считают специалисты, подходят моющие средства с величиной pH менее 9 - они более бережно обращаются с тонкой тканью. Если учитывать это, то порошки для ручной стирки **Лоск** и **Test лимон** не годятся для обработки деликатных тканей - у них величина pH равна 10,4 и 10,3 соответственно, в то же время их производители полагают, что это возможно, о чем и написали на упаковке.

Аналогичная ситуация в группе порошков-автоматов: не очень подходят для стирки деликатных тканей **Аист автомат** и **Bingo automat** - у них pH достигает 10,2. Тем не менее на упаковке первого указано, что им можно стирать все виды тканей, а второго - что он предназначен для стирки вискозы. А на упаковке **Ariel automat** и **Tide automat** вообще нет информации, для каких тканей они предназначены. Но поскольку величина pH этих порошков соответственно 10,4 и 10,6, то их не стоит использовать для стирки тонких тканей.

Полоса подготовлена  
при участии экспертов  
журнала "Спрос"

подключение и реклама в интернет  
e-mail: [info@ana.ru](mailto:info@ana.ru)  
реклама в СМИ  
фирма УНИКО  
138-08-20  
www.unico.ru  
пр. Вернадского







## ИЗБЕГАЙТЕ ЛИШНИХ ПУНКТОВ

*Ученые разработали специальную таблицу, позволяющую оценить вред, который наносит нашему организму каждое проявление грусти, скорби, отчаяния. Отрицательные эмоции приводят человека в состояние психофизического напряжения. То есть вызывают стресс, в зависимости от его силы и продолжительности приводящий к тем или иным нарушениям различных процессов в организме, что ведет к недомоганиям, а то и к психосоматическим заболеваниям.*

Панацеи от этого нет, так как невозможно прожить бесстрессовую жизнь. Стало быть, вопрос в том, как смягчить последствия таких ударов по нервам.

Смерть близкого человека оценивается по этой таблице в 100 пунктов (так называемых кризисных единиц), развод - в 70 пунктов, смена работы или места жительства - в 40, ссора с кем-то из родных - в 15, а разные мелкие неприятности (порча одежды, потеря небольшой суммы денег, невозможность решить простой служебный вопрос, опоздание на поезд) - от 4 до 10 пунктов.

Помните, что превышение за год нормы в 500 пунктов (а для тех, кто послабее, и несколько меньше хватит) уже означает серьезную угрозу вашему здоровью. Переход же рубежа 1000 пунктов всегда кончается болезнью.

Чтобы понять взаимосвязь между этими цифрами и жизненными функциями человека, надо посмотреть на

его организм как на саморегулирующуюся биологическую систему, которая на каждом этапе жизни располагает строго определенным запасом энергии. В молодые годы этот запас достигает максимума, а по мере старения уменьшается. Все это, конечно, строго индивидуально и обусловлено наследственностью, качеством питания, образом жизни, состоянием окружающей среды, физическими и психическими травмами, перенесенными заболеваниями. Из всего этого следует, что у каждого из нас на определенный момент существования имеется строго определенное количество жизненных сил, которых нам должно хватить на "энергетические расходы", связанные с тем, что несет нам день грядущий.

Знайте - вы расходуете свою энергию на все физические и психические функции: мышление, ориентацию, учебу, эмоциональные переживания, принятие решений, домашние хлопоты. И хотя не

отдаете себе отчета в этом, вы тратите энергию на борьбу с вирусами и бактериями, атакующими ваш организм, на удаление из организма продуктов обмена веществ, а также на уничтожение неадекватных (в том числе и раковых) клеток, постоянно зарождающихся в организме. Это происходит в результате действия системы иммунной защиты, играющей неоценимую роль в вашей жизни.

Преодоление стресса, возникающего из-за неизбежных событий, с которыми сталкивает вас жизнь, поглощает много сил. И может статься так, что этих сил не хватит на борьбу с возникшим заболеванием. Ведь организм слишком ослаблен и даже изможден усилиями, отданными на преодоление стресса, чтобы еще бороться с какими-то там микробами. Этих сил может не хватить и на включение на полную мощность иммунной системы. И тогда на человека, как говорится, набрасываются все болячки.

Отсюда следует вывод, что более легким объектом для этих болезней являются грустные и несчастные люди, а не те, жизнь которых наполнена радостью. Грусть, скорбь, отчаяние, пессимизм и депрессия очень опасны, так как делают ваш организм беззащитным перед лицом болезни. В этом случае даже самая интенсивная терапия не принесет результата - ведь, что ни говори, психическое состояние пациента напрямую связано с его физической формой.

Совсем все иначе у людей, которые переживают радость. Положительные эмоции повышают тонус организма. Они также являются хорошим противовесом стрессу. Поэтому, если у вас есть хотя бы элементарные знания из области психологии, да даже если таких знаний нет, но развит инстинкт самосохранения, вы должны постоянно стремиться к тому, что может подкрепить оптимизм, хорошее настроение, к тому, что дает возможность посмеяться или хотя бы

улыбнуться. Пребывая в приподнятом состоянии духа, вы сокращаете число набранных критических единиц и тем самым отдаляете время истощения жизненных сил, отдаляете болезни, а в конечном итоге - и саму смерть. Можно ли придумать лучшую рекомендацию для борьбы со стрессом?

Ну хорошо, - спросят меня, а где взять эту повседневную радость? Ведь жизнь каждого из нас трудна, полна тревог и забот. Но в том-то и дело, что даже самые подавленные современной жизнью люди могут искать и находить хотя бы малые радости. Они - в общении с природой, с хорошими, доброжелательными людьми, в чтении книг и просмотре фильмов, которые приятно вспоминать. Важно научиться довольствоваться малым, извлекать психическую пользу из незначительных событий, которые, несмотря ни на что, появляются в повседневной жизни каждого из нас.

Счастливы также те, кто умеет радоваться радости других. Вот вам и система противовесов критическим пунктам.

**Лехослав ГАПИК,**  
польский психолог.

## ЦЕЛЕВЫЙ СМЕХ

вы обращаетесь только к разуму. Ведь разум и спокойствие - лучшие советчики в трудной ситуации. В такой период вашей жизни не следует смот-

немного развлекаться. Кстати, многие психологи отмечают, что поход по магазинам и мажорным мелодиям мен мадам Бонна (или





# ЦЕЛЕБНЫЙ СМЕХ

*Моей знакомой Ларисе М. только 28 лет, однако в тот момент, когда она поделилась со мной своими переживаниями, ей казалось, что все несчастья обрушились на нее одновременно, и ей просто не хотелось жить. Теперь, спустя три месяца, ее невозможно узнать - это интересная энергичная женщина, которая уже и не вспоминает, что была на грани депрессии. Что же помогло ей переломить ситуацию?*

Вот с какой историей пришла ко мне Лариса. "До поры до времени у меня все было хорошо, мне нравилась моя работа. Тем более что именно там я познакомилась с Анатолием. В сентябре мы собирались подать заявку в ЗАГС. Я и не представляла себе, что так бывает - все беды навалились одновременно. Уже месяц, как к нам на работу пришла Елена - новая сотрудница, которая стала активно подменять меня. И не только по работе. Анатолий под разными предлогами стал пропускать встречи со мной, и вдруг коллеги мне рассказали, что видели Анатолия с Еленой в кафе."

Все валится у меня из рук, причем в прямом смысле слова. В довершение, когда я разбила свою любимую чашку, я поняла, что потеряла контроль над ситуацией и

меня будто затягивает порочный круг неудач..."

Вас одолели неприятности, жизнь словно ополчилась на вас, у вас уже нет сил и, как говорил забывчивый Лёня Голубков, "куда ни кинь, всюду клин". Попробую помочь вам, используя один рецепт, известный еще нашим далеким предкам. В свое время я дала его и Ларисе.

Ради восстановления душевного равновесия попробуйте, выражаясь образно, "заткнуть ватой уши", то есть посмотреть на свои невзгоды со стороны, как равнодушный зритель. Успокоившись, постарайтесь найти в том, что вас тревожит, смешную сторону, подключите чувство юмора. Вы расстались с любимым человеком? Вспомните, может быть, он был смешон и неуклюж порой? В этой ситуации, кстати, придет на память песенка "Если

невеста уходит к другому, то неизвестно, кому повезло". Вас допекают недоброжелатели на работе? Да они же просто смешны с их жалкими выходками! Вы разбились дорогой любимый сервиз, прожгли утюгом новое платье? Да это же просто повод для веселья! Как забавны эти осколки на полу, какая чудесная дырка в платье! Повеселитесь от души. К тому же такая потеря - повод напрячься и заработать на обновки. И как знать, может быть, эти временные неудачи дадут толчок для нового взлета? Вы сменили работу, купите новое платье и как результат перемен - встретите того человека, который действительно полюбит вас. Недаром говорят: все что ни делается - к лучшему.

Секрет смеха в том, что это - защитная функция организма, как бы временная анестезия сердца. Отключая эмоции,

вы обращаетесь только к разуму. Ведь разум и спокойствие - лучшие советчики в трудной ситуации. В такой период вашей жизни не следует смотреть боевики и психологически тяжелые фильмы, не нужно читать, например, Достоевского или слушать грустную музыку - Шопена или Вивальди. Лучшее, чем вы могли бы заняться, - сходить в оперетту или посмотреть юмористическую телепередачу.

Часто мы слышим, что смех полезен для здоровья. Действительно, смех обладает уникальными свойствами. Например, он способствует восстановлению равновесия, помогает пережить тяжелую ситуацию. В начале нашего века это удивительное, присущее только человеку, явление изучал французский философ Анри Бергсон, бывший, кстати, лауреатом Нобелевской премии по литературе. Так в чем же загадка смеха и чем смех может быть нам полезен? Бергсон считал, что смех может возникнуть только на очень спокойной, совершенно гладкой поверхности души. И наоборот - у смеха нет более сильного врага, чем волнение.

После нашего разговора я не видела Ларису три месяца, а когда мы встретились, она прекрасно выглядела и призналась мне, что... влюбилась в одного молодого человека, кажется, он тоже обращает на нее внимание. Что же произошло? Оказывается, погрузив еще неделю-другую, Лариса, помня мои советы, села... рисовать карикатуры на своего обманщика. Вспомнила, как неверный возлюбленный обижал ее бессмысленными упреками, когда они бывали в кафе, выбирал за нее, что ей есть и пить, придирчиво пересчитывал мелочь от сдачи. Все это она нарисовала и придумала подписи под рисунками. Успокоившись, Лариса пошла на рынок, чтобы, примеряя разные платья, блузки и шляпки,

немного развеяться. Кстати, многие психологи отмечают, что поход по модным лавочкам и магазинчикам со времен мадам Бовари был лучшей психотерапией для дам, ибо нет ничего приятней для женского сердца, чем представлять себя неотразимой, примеряя разные чудесные наряды. Эта процедура полезна и тем, что, без сомнения, повышает вашу самооценку. А это уже половина успеха. Там же, на рынке, разговаривая с хозяином одной из маленьких фирмочек, Лариса неожиданно для себя получила предложение стать распространителем парфюмерии и косметики. Других предложений работы у Ларисы не было, и спустя несколько дней она отважилась позвонить по оставленному ей телефону. Сначала бизнес у нее шел не очень хорошо, она уставала от звонков с предложениями своего товара, но главное - на печальные переживания у нее уже не оставалось времени. Она не заметила, как понемногу дело пошло на лад - у нее появились постоянные клиентки. Расширив круг знакомств, в филиале фирмы, где Лариса теперь работала, она встретила молодого человека, который понравился ей гораздо больше, чем Анатолий, о котором она больше и не вспоминает.

"А что же Анатолий? - поинтересовалась я. - Женится он на Елене?" "Нет, у него новая подружка", - усмехнулась Лариса.

Мне кажется, моей знакомой повезло, что этот ветреный молодой человек расстался с нею до свадьбы. Воистину, что ни делается, все к лучшему. Так что не унывайте, не забывайте о том, что лучшим доктором всегда был целебный смех, и помните - все еще впереди!

Виолетта БАША.





# ПРОГНИСЬ - ПОТЯНИСЬ

Этот в основном сидяче-лежачий комплекс упражнений на полу, предлагаемый анапским врачом-мануальщиком Биктором МОРОЗОВЫМ, ориентирован главным образом на поддержание необходимого уровня гибкости, растянутости, коррекции осанки и позвоночника. Кроме того, упражнения подвергают внутренние органы глубокому массажу. Поэтому, прежде чем рекомендовать их вашему сынишке, проконсультируйтесь у подросткового врача. Вы должны быть уверены, что у ребенка нет серьезных проблем со здоровьем.

Итак, если, к счастью, никаких хронических заболеваний нет, можно спокойно заняться развитием и поддержанием оптимальной физической формы.

Фото 1



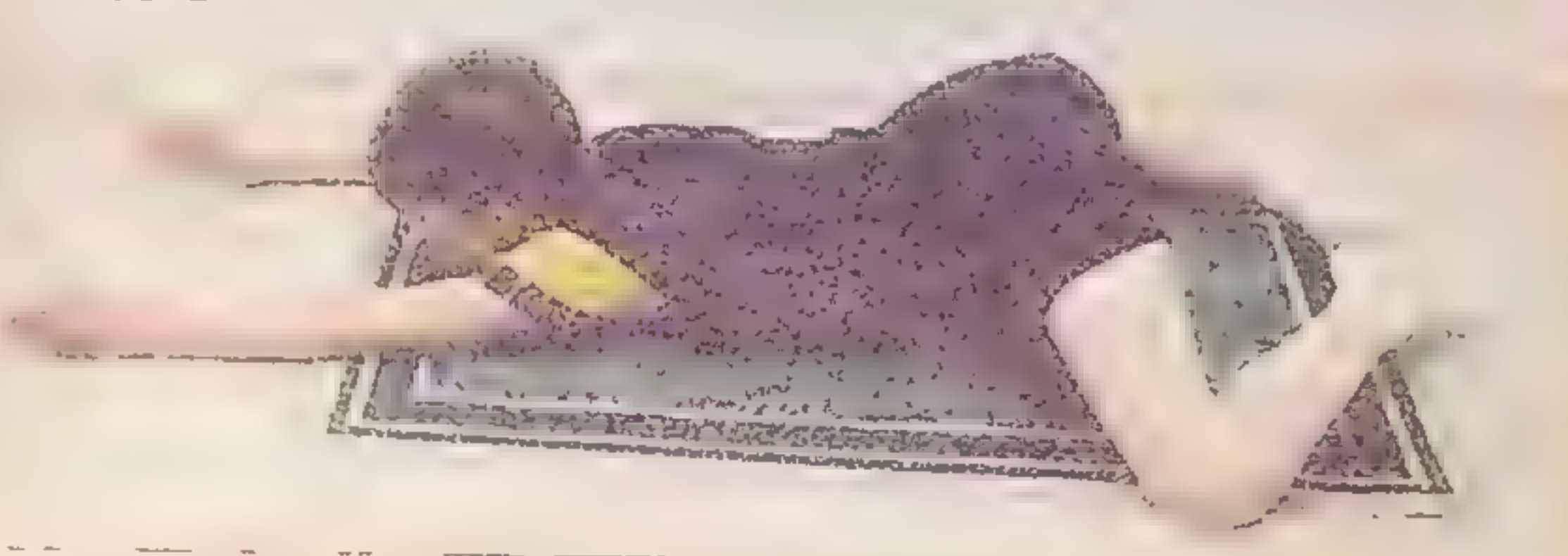
**Упражнение 1.** Исходное положение - стоя на коленях на полу. Пятки вместе, носки оттянуты. Руки опущены. Вытяни руки вперед, наклонись, коснись ладонями пола, потянись и выгнись (фото 1). Вернись в исходное положение. Повтори 3-5 раз.

Фото 2



**Упражнение 2.** Исходное положение - лежа на животе и вытянув ноги назад. Прижмись бедрами и животом к полу - во время выполнения всех упражнений дыши ровно и произвольно. Сгибаясь на предплечья, постарайся максимально прогнуть в грудном отделе позвоночника (фото 2). Голову максимально закинь назад, стараясь коснуться затылком 7-го шейного позвонка. Задержись в этом положении от трех до пяти секунд. Повтори 3-5 раз.

Фото 5



**Упражнение 5.** Не изменяя положения ног, ляг на пол, вытянув руки вперед. Ладони "смотрят" друг на друга (фото 5). Потянись вперед руками, не размыкая стоп ног. 3-5 раз.

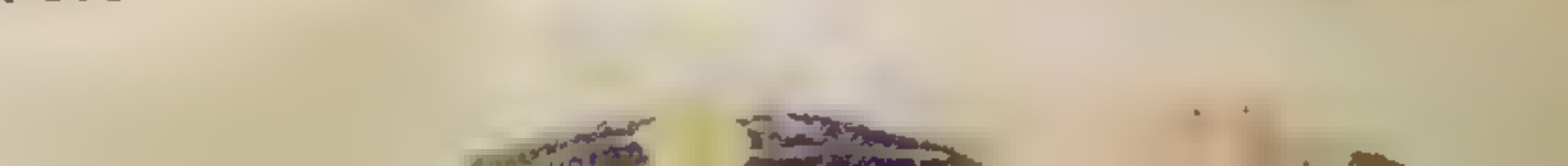
Фото 6



**Упражнение 6.** Ляг на правый бок, согнув ноги в коленях.левой рукой возмись за носок правой ноги, а левую пятку поставь на колено правой ноги. Правой рукой придерживай левое колено (фото 6), левым коленом коснись пола.

Не торопясь, повернись влево, при этом спинной и шейный отделы позвоночника не должны "хрустеть" - никаких резких движений! Выдох - вдох! Во время вдоха попробуй немного прогнуться. Вернись в исходное положение. Выполни упражнение в обратную сторону. Повтори 3-5 раз.

Фото 7



## Давай начистоту

Что мне делать? Я полюбила парня, а когда познакомилась с ним поближе, он мне разонравился. А он страдает и обещает покончить с собой. К тому же он намного старше меня, и моя мама против того, чтобы мы встречались.

Людмила Б-ВА.  
Псковская область.

## ОНА ЕГО ЗА МУКИ ПОЛЮБИЛА...

Твоя мама, безусловно, в данной ситуации права - тебе следует порвать с этим человеком раз и навсегда. И вот почему.

Как ты пишешь, он старше тебя, очень тебе нравился - поначалу, пока ты не общалась с ним тесно. Естественно, что в нем ты видела скорее не конкретного человека, а свой идеал мужчины: взрослый, уверенный (на первый взгляд), возможно, внешне интересный. Однако когда за первым взглядом последовал второй, более пристальный, оказалось, что твой "идеал" вовсе не идеален, и, скорее всего, влюбилась ты не в человека, а в свои представления о нем. Естественно, ты в нем разочаровалась. Очевидно, потому, что увидела во взрослом (с твоей точки зрения) человеке инфантильность. Ибо ничем иным, как инфантильностью, нельзя оправдать угрозу самоубийством, с помощью которой твой знакомый пытается тебя удержать. Что делает балованным ребенком, когда ему в чужом



**Упражнение 2.** Исходное положение - лежа на животе и вытянув ноги назад. Прижмись бедрами и животом к полу - во время выполнения всех упражнений дыши ровно и произвольно. Опираясь на предплечья, постарайся максимально прогнуться в грудном отделе позвоночника (фото 2). Голову максимально закинь назад, стараясь коснуться затылком 7-го шейного позвонка. Задержись в этом положении от трех до пяти секунд. Повторить 3-5 раз.

Все упражнения выполняй не торопясь!

Фото 3



**Упражнение 3.** Исходное положение - лежа на животе, ноги выпрямлены, руки вытянуты вперед (фото 3). На вдохе максимально прогнись в пояснице. Опускай и поднимай руки, стараясь увеличить прогиб в пояснице. Повторить 3-5 раз.

Фото 4



Упражнение 4. Стоя на коленях, опираясь на прямые руки, соедини ноги ступнями, разведи бедра широко в стороны (фото 4). Не сгибая руки в локтях, прогнись в пояснице. Голову запрокинь назад. Повторить 3-5 раз.

Упражнение 4.

Упражнение 7. Позови папу. Ляг на спину отца и повиси на нем (фото 7). Мышцы ног и рук расслаблены. Внимание, папа! Придерживайте ребенка под колени.

Заметьте особенно! Держать на спине можно только ребенка. Не вздумайте "выпрямлять позвонки" соседям, родственникам и знакомым! Это плохо кончится для вас и вашего позвоночника.

Фото 8



**Упражнение 8.** Стань спиной к стене, ноги чуть шире плеч. Запрокинь голову назад, коснись стены затылком и пальцами рук (фото 8). Прогнись. Оттолкнувшись руками от стены, прими исходное положение. Повторить 3-5 раз.

После упражнений походи по комнате, подыши. Сделай несколько приседаний, наклонов вперед. Избегай резких движений и физической нагрузки: ближайшие 3 часа не таскай тяжести и не лазай по заборах. Через неделю упражнения следует заменить обычным комплексом оздоровительной и общеукрепляющей гимнастики.

Подготовила  
Ольга НОВАКОВСКАЯ.

## НЕПРАВИЛЬНАЯ ПИЦЦА

Меня зовут Настя, мне 8 лет. Хочу поделиться своим рецептом фальшивой пиццы.

Возьмите 3-4 маленькие булочки, аккуратно срежьте у них верхушки. Каждую булочку освободите от макиша так, чтобы получились "коробочки". Их нужно обмакнуть в горячее молоко, на дно положить маленький кусочек масла, чайную ложку кетчупа, чайную ложку тертого сыра. Затем положить фарш, состоя-

щий из мелко нарезанных соленых огурцов, яйца, колбасы или мяса. Добавьте майонез и зелень. Сверху положите по чайной ложке кетчупа и сыра, а также чайную ложку майонеза. Накройте булочки верхушками, обмажьте майонезом и запеки-те до золотистой корочки.

Настя МУХАЧЕВА.  
пос. Елань  
Волгоградской области.

(с твоей точки зрения) человеке инфантильность. Ибо ничем иным, как инфантильностью, нельзя оправдать угрозу самоубийством, с помощью которой твой знакомый пытается тебя удержать. Что делает балованный ребенок, когда ему в чем-то отказывают? Правильно - ревет в три ручья, стараясь разжалобить окружающих. Вот и "угрозы" твоего друга - тот же самый эмоциональный шантаж, попытка "ударить на жалость". Не волнуйся - не повесится он, особенно если ты поведешь себя правильно. Ни в коем случае нельзя выслушивать его излияния, жалеть и утешать - останемся, мол, друзьями. Надо порвать сразу и навсегда.

Ситуация опасна для тебя тем, что сейчас идет формирование твоего стереотипа взаимоотношений с мужчинами. И привыкнув пасовать перед подобным шантажом, ты начнешь строить свои отношения с противоположным полом исключительно с позиции "подстраивания". А мужчины, между прочим, очень быстро вычисляют тех, кем можно манипулировать, и скорее всего, мужем твоим окажется этаким "человек страдающий", которому ты не будешь знать, как угодить. Конечно, в настоящей любви присутствует элемент жалости, но он базируется на ответственности и на желании помочь любимому, но чувство это гармонично только тогда, когда оно обоюдно. Любовь - прекрасное чувство, а жалость без любви, наоборот, унижает, и то, что упомянутый молодой человек этого не понимает, стараясь получить "игрушку" любой ценой, свидетельствует, как я уже говорил, о его инфантильности и не столько о влюбленности в тебя, сколько об эгоизме.

Игорь АРЦИС,  
врач-психотерапевт.





В прошлом году я посадил рассаду томата рядом с картофелем. Расстояние между грядками составляло около 0,5 м. По мере роста стебли этих растений стали отклоняться друг от друга. В некоторых изданиях пишут, что между огородными культурами существует своеобразная симпатия и антипатия. Хотелось бы узнать, действительно ли среди растений имеют место подобные взаимоотношения.

**Михаил ГАВРИЛЕНКО.**  
г. Каменоломни  
Ростовской области.

## ЛЮБИТ - НЕ ЛЮБИТ

Размещение овощных растений в саду или на одной грядке основывается на нескольких простых принципах. Во-первых, не стоит сажать рядом близкородственные культуры. Прежде всего потому, что они, как правило, поражаются одними и теми же вредителями и болезнями. Например, картофель, томат, баклажан, перец, физалис - это растения из семейства пасленовых. Укроп, петрушка,

морковь, сельдерей - зонтичные. Капуста, редис, редька, дайкон, репа - крестоцветные.

Впрочем, некоторые культуры не только хорошо уживаются друг с другом, но и отпугивают соседских насекомых-вредителей. Наиболее известны "союзы" лука и моркови, чеснока и клубники, перца и тагетеса, картофеля и бобов.

На одной грядке обычно выращивают такие растения,

которые не мешают друг другу (не затеняют) и уход за которыми аналогичен (нормы удобрения, полива). Например, при выращивании капусты, огурцов, кукурузы нужно вносить больше азотных удобрений, чем при возделывании моркови, картофеля, лука, чеснока. Салат, листовая свекла, капуста требуют более обильного орошения, чем томат, фасоль, тыква.

## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

Как правильно сажать помидоры? Слышала, что их не надо слишком глубоко закапывать.

**Татьяна КАБАНОВА.**  
г. Арзамас  
Нижегородской области.

Действительно, излишне глубокая посадка помидоров нежелательна. Главным образом потому, что в нижних почвенных слоях питательных веществ намного меньше, чем у поверхности. Если же рассада очень высокая (50 см и выше), то стебель можно сначала уложить горизонтально, засыпать влажной землей, а затем в нужном месте аккуратно изогнуть и придать ему вертикальное положение. Нормальную рассаду томатов при посадке на постоянное место заглубляют примерно на 2-4 сантиметра.

Несколько лет назад мы пересадили пионы. Прошло уже два года, но они почему-то не цветут. В чем может быть причина?

**Александра САВИНОВА.**  
Самара.

Скорее всего, дело в слишком глубокой посадке. Верхушечную почку пионов нужно заглублять не более чем на 5 сантиметров. Но с другой стороны, нужно помнить: если почка окажется слишком близко от поверхности почвы, то зимой она может быть повреждена морозами.

Кусты пионов могут долго не цвести и в том случае, если при пересадке их разделили на слишком маленькие части. Такие растения начнут образовывать бутоны только после того, как достигнут определенного размера.

Какие культуры можно выращивать на песчаных почвах?

**Антонина ЯКОВЛЕВА.**  
д. Федотово  
Псковской области.

На песчаных почвах можно выращивать любые растения, однако лучше всего на таких землях удаются различные корнеплоды. Например, морковь, свекла, редька, а также лук и чеснок. Следует учитывать, что богатая песком почва быстрее пропускает влагу, из нее интенсивнее вымываются питательные вещества. Поэтому нужно увеличивать норму внесения удобрений и полива по сравнению с обычной суглинистой почвой.



## РОЗОВАЯ

...отличается плети-  
...буквой? С...

## ПИОНА

В какое время лучше размножать ирисы?

**Лариса МАКАРОВА.**

## ПУСТЬ СНАЧАЛА



# РОЗОВАЯ ЛИАНА

Чем отличается плетистая роза от обычной? Существуют ли какие-то особые приемы выращивания этого растения?

**Инна ДЕВЯТОВА.**  
г. Звенигород  
Московской области.

Различные сорта плетистых роз имеют ряд характерных отличий, и поэтому их объединяют в отдельную группу. Например, стебли этих растений достигают высоты 3-5 метров. Гибкие побеги сохраняют вертикальное положение, цепляясь острыми шипами за различные опоры. Иными словами, плетистые розы ведут себя подобно лианам, хотя на самом деле таковыми не являются. Цветы этих растений собраны в небольшие рыхлые соцветия. Обычно бутоны распускаются не одновременно, поэтому цветение плетистых роз продолжается в течение нескольких недель.

Плетистые розы, как правило, используют для декорирования различных верти-

кальных поверхностей, они подходят для создания живых изгородей, оформления веранд и беседок. Гибкие побеги нужно подвязывать или размещать на какой-нибудь опоре.

Эти растения особенно популярны в южных областях России, там, где теплолюбивые кустарники не нужно укрывать на зиму. В средней полосе плетистые розы выращивать труднее, потому что осенью приходится возводить целое сооружение, чтобы укрыть все переплетение колючих побегов. Чтобы облегчить эту работу, обрезку веток проводят непосредственно перед укрытием. Обычно главные побеги лишь слегка укорачивают, боковые же обрезают так, чтобы остались веточки длиной 30-50 сантиметров. Стебли плетистых роз нужно сложить пучком и укрыть несколькими слоями еловых веток.

постоянное место заглубляют примерно на 2-4 сантиметра.

зовывать бутоны только после того, как достигнут определенного размера.

рений и полива по сравнению с обычной суглинистой почвой.

В какое время лучше размножать ирисы?  
**Лариса МАКАРОВА.**  
г. Рыбинск Ярославской области.

Размножение ирисов, впрочем, как и других многолетников, можно проводить в течение всего лета. Но большинство садоводов обычно делают это после цветения. В таком случае растение не тратит силы на образование цветочной стрелки, которую все равно придется удалить, а садовод может лишний раз убедиться, что это именно тот сорт, который он хочет размножить. Ведь по листьям разновидности ирисов отличить невозможно.

Для выкапывания корневища ириса лучше использовать вилы, потому что лопата в большей степени травмирует подземные органы растения. Очень часто старые экземпляры ирисов сами легко распадаются на отдельные кусочки. Если этого недостаточно, то корневище можно разрезать секатором или ножом. Обычная деланка ириса должна состоять из небольшого отрезка корневища (желательно, чтобы на нем были придаточные корни) и розетки листьев. Чтобы уменьшить испарение воды, листья укорачивают на половину их длины. Ранки, образовавшиеся на корневищах, должны подсохнуть. Если посадка проводится сразу же после деления, то срезы можно присыпать золой или толченым углем. При делении ирисов следует учитывать, что чем меньше отрезок корневища, тем дольше растение не будет цвести.

## ПУСТЬ СНАЧАЛА ОТЦВЕТЕТ



Фигус эластика знаком, наверное, многим. Это растение в недавнем прошлом было почти в каждом доме. Времена меняются, но мода на фикусы не проходит. Прав-

## РАСТИТЬ ФИКУС - ЭТО НЕ ФОКУС

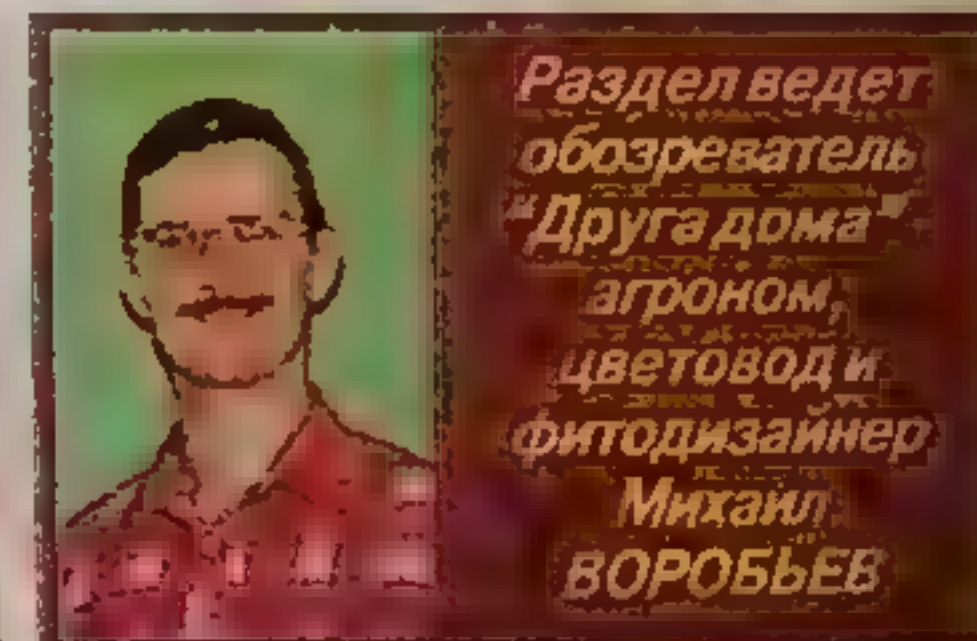
да, сегодня особенно популярен другой вид этого растения - фикус бенджамина. Его отличают тонкие изящные ветки и небольшие кожистые листья. У одних сортов они могут быть темно-зелеными, у других - пестроокрашенными.

Фигус бенджамина столь же неприхотлив, как и его широколиственный родственник, да и размеры этого растения могут быть такими же внушительными. Ведь в природе все фи-

кусы - это крупные и высокие деревья. Однако фикус бенджамина больше других видов подходит для выращивания в небольших комнатах. Даже в юном возрасте он выглядит как небольшое деревце с раскидистой кроной. За внешнее сходство этот вид иногда называют тропической березкой.

Как и у других растений, виды фикусов с темно-зеленой окраской листьев более теневыносливы, чем пестролистные. Это растение очень легко размножается обычным

черенкованием. В первые годы жизни фикус бенджамина следует пересаживать каждый год. Когда деревце достигнет 5-7-летнего возраста, его развитие нужно сдерживать, иначе со временем оно будет с трудом помещаться в обычной квартире. Для этого пересадку проводят только в случае крайней необходимости, а также периодически обрезают или укорачивают слишком мощные побеги. По желанию растению можно придать форму компактного кустика или небольшого деревца.



Раздел ведет  
обозреватель  
"Друга дома"  
агроном,  
цветовод и  
фитодизайнер  
**Михаил  
ВОРОБЬЕВ**







Прежде всего надо очистить, отмыть и обезжирить треснувшую подошву, и особенно - саму трещину. Затем вырезать в подошве углубление в две трети всей площади. Трещину и углубление залить клеем "Момент", а в углубление вложить вырезан-

## САПОГ КАК НОВЕНЬКИЙ!

Обычно, если трескается подошва, считается, что обувь ремонту не подлежит. Однако Фаина ФАДЕЕВА из Ульяновска считает, что это не так, и делится с читателями "Друга дома" опытом своего мужа Юрия. Вот что он предлагает:

ный из старой автомобильной камеры резинный вкладыш. Для надежности его следует закрепить сапожными гвоздиками (см. рис.). Через сутки, когда клей окончательно высохнет, сапог становится почти как новый.



## ПОДЛОЖИТЕ КОПЕЕЧКУ

Я - пенсионер, хожу с палочкой. Хочу поделиться своим опытом с такими же пожилыми людьми, которым по состоянию здоровья приходится носить "третью ногу".

Слабое место у наших тростей - резиновый наконечник. Мало того что он быстро истирается об асфальт, он еще и прорывается с внутренней стороны - сами-то трости делают из трубок, и они очень быстро "прорезают" резиновый наконечник. Чтобы этого избежать, возьмите монетку, подходящую по размеру, и вложите в наконечник. В стандартную трость отлично "идет" рублевая монетка. Срок службы такой трости увеличивается в полтора раза.

А если хотите - купите в хозяйственном магазине или



как показано на рисунке. Между срезом трости и гранью пробки подложите шайбочку. Эти пробки делают из очень твер-

## КАК ДЕДЫ КРАСИЛИ

Затеяли мы ремонт дома. Дошла очередь до покраски пола. Купили краску, а она густая. Растворителя в сельмаге не было, и я решил вспомнить старый дедовский рецепт: разбавлять краску яичным белком. Результат превзошел все ожидания - краска на яйцах не только стала жиже, но и держаться стала гораздо прочнее, чем разведенная растворителем.

Советую попробовать - не пожалеете! На килограмм масляной краски надо добавить тщательно перемешанные белки от двух яиц.

**Виктор КОРОТКОВ.**  
д. Знаменка  
Кемеровской области.

точка с изогнутой ручкой, хорошо - ее легко можно повесить на руку, например, в магазине. А трость с Г-образной ручкой соскальзывает. Поэтому я просверлил в ручке отверстие и вставил шнурок, который при необходимости на-

Как мне понравится девушке, если я некрасивый?

**Владимир С.**  
Кемеровская область.

## НЕ КРАСАВЕЦ Я, КОНЕЧНО...

Прежде всего - с чего вы уверовали в свою "некрасивость"? Не похожи на Алена Делона? Ну и что - тысячи мужчин на него не похожи. Вы сутулый, худой, у вас плохая прическа? Так тысячи худощавых мужчин, стройностью абсолютно не напоминающих молодой тополь, живут с любимыми и любящими женами, а скверная прическа мгновенно превращается в хорошую после визита в парикмахерскую. Так что для начала избавьтесь от комплекса неполноценности, связанного с вашей внешностью. Постарайтесь уделять себе, любимому, достаточно внимания, не забывайте бриться, причёсываться, умываться, следить за одеждой, не появляйтесь "на людях" в несвежей сорочке и нечищенных ботинках. Короче, полюбите себя! Человек неинтересный самому себе обычно никому не интересен, ибо он вызывает впечатление перманентно "опущенного" неудачника, а таких действительно не любят.

Что же касается отношения женщины к якобы некрасивым мужчинам, то их восприятие отличается от мужского. Если мужчина оценивает женщину в первую очередь (при первом знакомстве) именно с точки зрения физической привлекательности, то для женщины важен человек "в комплексе": манеры, умение вести беседу, одежда и так далее. Кстати, к писаным красавцам женщины относятся с недоверием.

Залог успеха с вашей стороны - умение преодолевать

робость в общении с женщинами. А для этого не стоит пытаться целенаправленно "атаковать" их. Для начала научитесь воспринимать женщину как товарища, коллегу, просто как человека, в конце концов. Общаясь с вами на "бытовом" уровне, женщина также сначала обратит внимание на вас как на человека, а уж потом, вполне вероятно, и как на мужчину - особенно если вы покажетесь ей интересным. И не внешне, а внутренне: вспомните старую истину о том, что женщина любит ушами.

Разумеется, чтобы показаться кому-то интересным, надо интересным быть. Так что побольше читайте, старайтесь расширить свой кругозор, научитесь разбираться в чем-нибудь лучше других. И главное - найдите себе дело по душе - это может быть работа, хобби, главное - чтобы вы были увлечены. Серьезный и целеустремленный мужчина обычно вызывает у женщин больший интерес, нежели зажатый, безвольный и безответный "паж".

Так что, поверьте, физическая привлекательность, пресловутая "красота" - дело десятое. Постарайтесь стать личностью; став личностью, вы поверите в себя. Это, как я уже говорила, поможет вам преодолеть связанные с внешним видом комплексы.

**Марина ЭСТЕР,**  
ведущий эксперт Центра  
психологических  
исследований  
"Гименей плюс".



наконечник. В стандартную трость отлично "идет" рублевая монетка. Срок службы такой трости увеличивается в полтора раза.

А если хотите - купите в хозяйственном магазине или магазине химреактивов, в аптеке резиновую пробку подходящего диаметра и, обточив, вставьте в конец трости,

как показано на рисунке. Между срезом трости и гранью пробки подложите шайбочку. Эти пробки делают из очень твердой резины, и они не стачиваются по два года и более.

И последнее: если тросточка с изогнутой ручкой, хорошо - ее легко можно повесить на руку, например, в магазине. А трость с Г-образной ручкой соскальзывает. Поэтому я просверлил в ручке отверстие и вставил шнурок, который при необходимости надеваю на руку.

Олег ОСИПОВ. Тамбов.

знакомстве) именно с точки зрения физической привлекательности, то для женщины важен человек "в комплексе": манеры, умение вести беседу, одежда и так далее. Кстати, к писаным красавцам женщины относятся с недоверием.

Залог успеха с вашей стороны - умение преодолевать

личностью, став личностью, вы поверите в себя. Это, как я уже говорила, поможет вам преодолеть связанные с внешним видом комплексы.

Марина ЭСТЕР, ведущий эксперт Центра психологических исследований "Гименей плюс".

## ЛУЧШЕ, ЧЕМ ФИРМЕННАЯ

У меня сын меломан. У него очень много музыкальных дисков, и он все просил у нас специальную фирменную подставку-полочку. Только стоит она очень дорого. И тогда я решил сделать подставку под диски сам. Возможно, кому-то мой опыт будет интересен.

Вам потребуется фанера-"пятерка" и проволока 3-миллиметрового диаметра, лучше всего "нержавейка". Сначала склеиваете из фанеры уголок - заднюю и нижнюю части полочки. Задняя - 120 мм, нижняя - 150 мм. Потом делаете пропилы через каждые 10 мм лобзиком или маленькой пилкой, соответственно на обеих половинках полочки. Глубина и ширина пропилов 3 мм. Вставляете в пропилы заранее отрезанные и отполированные куски проволоки. Проволока сажается на клей. Торцы замазываете шпаклевкой и зашлифовываете. Деревянные поверхности я отполировал и покрыл несколькими слоями лака. Подставка получилась - лучше фирменной! Сын остался очень доволен.

Игорь СУХОРУКОВ. Тверь.

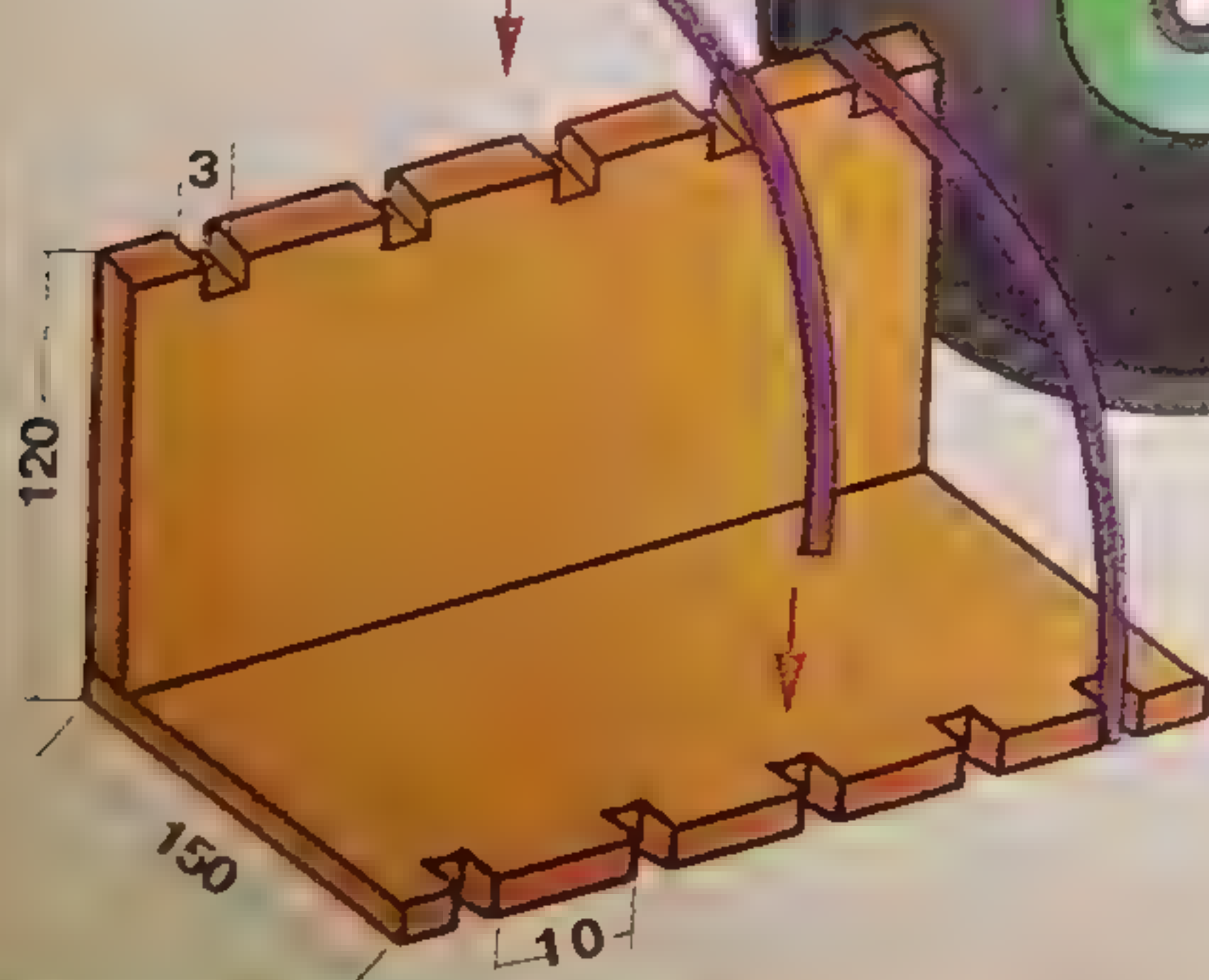


Рисунок 1



Думаю, мой совет пригодится дачникам, которые строят что-нибудь сами.

Разметить брус, бревно для продольной распиловки бывает сложно, особенно если надо, чтобы линия шла параллельно краю. Я использую для этой цели простейшее приспособление, собранное из куска большой пилы по металлу, и несколько планок.



Рисунок 3

Рисунок 1

## РАЗМЕЧАТЬ ПРОЩЕ БУДЕТ

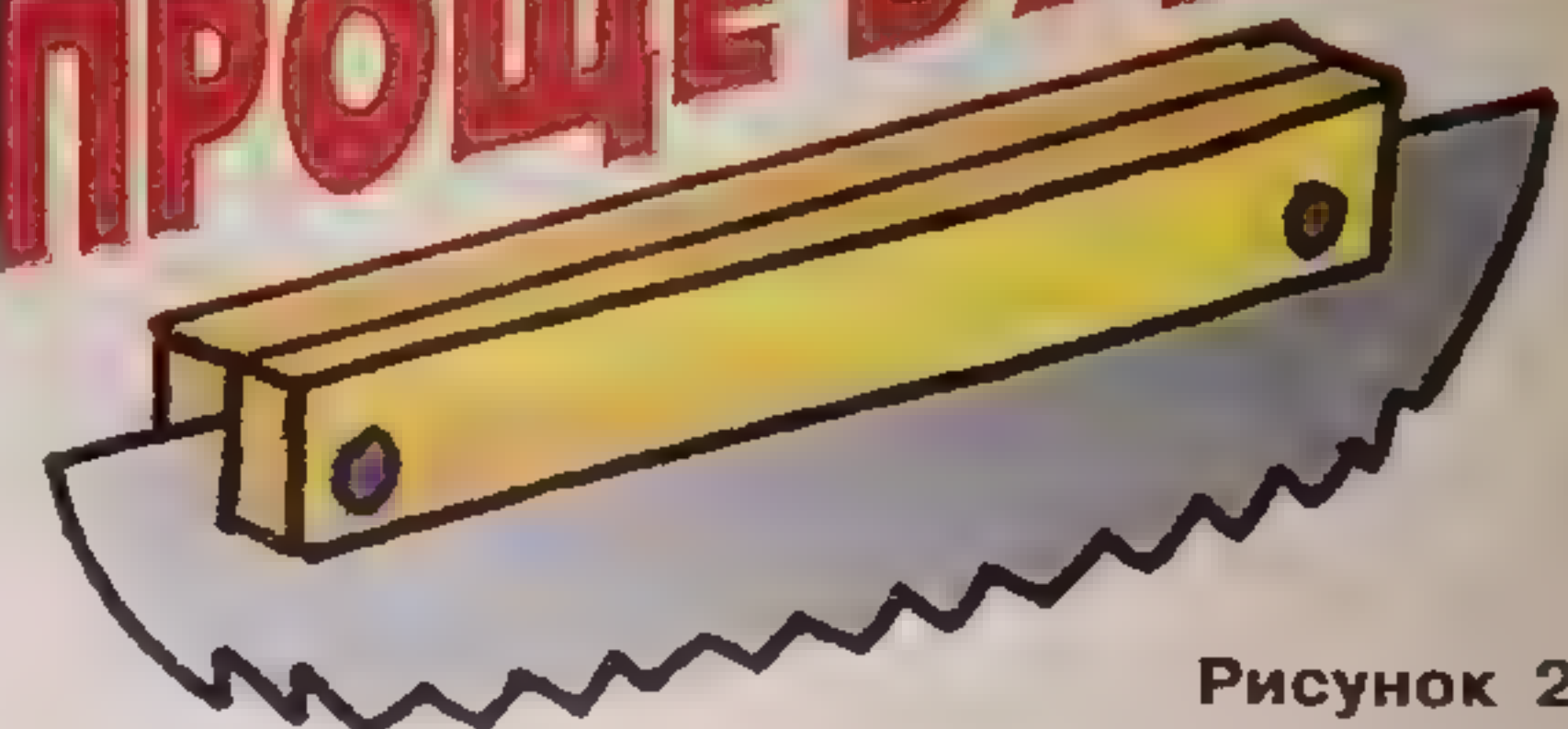


Рисунок 2

"ручки" обломка пилы просверлил пару отверстий под шурупы. Такие же отверстия просверлил в кронштейне. Зафиксировал размер и, двигая приспособлением туда-сюда вдоль всего бруса, нанес линию-пропил, идеально параллельную краю бревна (бруса). Принцип работы виден на рисунке 3.

Алексей ЮСУПОВ. Псков.



Любая газета препарирует факты и события в интересах своего хозяина: власти, олигарха или политической партии. "Мегаполис-Континент" содержит себя сам. И мы подаем события с точки зрения нормальных, непродávшихся журналистов, людей, не потерявших совесть.

Наш подписной индекс - 38000 в Объединенном каталоге "Пресса России", т. 1-й (он зеленого цвета).

МЕГАПОЛИС КONTINENT





Стекло или хрустальная посуда моется не так просто, как кажется, особенно если на стекле (хрустале) есть позолота или орнамент.

Стаканы, бокалы, вазочки, блюдечки, рюмочки и стопочки следует мыть отдельно. Для того чтобы они блестели, вос-

## ПРОЗРАЧНЫЕ КАК СТЕКЛО

пользуйтесь одним из следующих способов.

Сначала протрите солью, затем вымойте водой с мылом и ополосните холодной водой.

Вымойте соленой водой или водой, в которую добавлен уксус, затем хорошо ополосните.

Хрустальные изделия я мою так.

Протираю предмет тряпочкой, смоченной в спирте, затем сухой льняной салфеткой.

Растворите в мыльной воде немно-

го буры и сполосните водой, в которую добавлена синька.

Предметы из стекла и хрусталя с орнаментом или позолотой следует мыть теплой водой без мыла и сразу же протирать сухой льняной салфеткой.

Наливать в стеклянные бокалы горячую жидкость надо очень аккуратно, чтобы стекло не лопнуло: положите в бокал алюминиевую ложку или вилку и наливайте. Перед подачей на стол прибор, естественно, выньте.

А если стаканы или бокалы застряли один в другом, следует поступить следующим образом: в верхний налить ледяной воды, а нижний поставить в посудину с теплой водой, постепенно доливая туда го-

рячей. Стаканы легко разъединятся.

**Нина ПОЛОНСКАЯ.**  
**Махачкала.**



## МОЕМ, ЧИСТИМ, НАТИРАЕМ...

...И все для того, чтобы полы в доме были красивыми и долговечными

Для этого только нужно знать, какой пол в каком уходе нуждается.

Скажем, чтобы предохранить некрашеный деревянный пол от сырости, его нужно два раза в год протирать тряпкой, смоченной скипидаром. Перед этим пол хорошо моют и высушивают.

Деревянный некрашеный пол станет белоснежным, если с помощью щетки вымыть его смесью мелкозернистого песка со свежесжженной известью в соотношении 3:1.

Жирные пятна на таком полу удаляют тряпкой, смоченной бензином. Крашеные полы можно мыть теплой водой с нашатырным спиртом - 2 столовые ложки на ведро воды. А чтобы пол блестел, его следует протереть смесью денатурата и растительного масла в равных пропорциях.

Полы из линолеума нельзя мыть водой со щелочью и содой, нельзя применять для его натирки и минеральные масла: они быстро разрушают это покрытие.

Лучше всего линолеум вымыть с мылом или порошком, после чего мыльный раствор смыть чистой водой и пол вытереть насухо.

Полы с таким покрытием можно натирать мастикой или такой смесью: воск и парафин - 1:1, скипидар - 5 частей. Все тщательно смешать, нагревая, но не на открытом огне!

Полезно смазывать ли-

нолеум льняным маслом, используя для этого шерстяную тряпку. После чего по полу сутки не ходить, а затем его натереть.

Нельзя мыть линолеум горячей водой: он становится мягким и липким. Портит его и вода, если ее не вытирают продолжительное время. Чернильные пятна на линолеуме можно удалить пемзой или наждачной бумагой, а потом эти места смазать льняным маслом и отполировать.

Хорошо бы раз в три месяца покрывать его олифой и натирать мягкой тряпкой.

Паркетный пол лучше всего не покрывать лаком, так как пол перестает "дышать", а стекловидная поверхность "убивает" фактуру дерева.

Для натирки такого пола используют светлую восковую мастику, сквозь которую хорошо просвечивает натуральный цвет паркета. Такой мастикой можно натирать и дощатые некрашеные полы.

Чтобы удалить с паркета чернильные пятна, его протирают ломтиком лимона и сразу промывают горячей мыльной водой, а после этого чистой.

Поверхность паркетного пола, обработанная мастикой, более устойчива к загрязнению и воздействию воды.

Лучше всего паркетный пол натирать самоблестящими мастиками: они не требуют дополнительной полировки. Кроме того, они водостойкие. Чтобы пол лучше блестел, можно повторно нанести слой этой мастики.

**Евгения ПЕНОВА.**  
**Санкт-Петербург.**



## БУДЕТ ВКУСНЫМ МАЙОНЕЗ

Каждому, прежде всего зайти в ближайший магазин

цу и лимонный сок взбейте

ла, чайную ложку горчицы, 50 г

Возьмите 75 г сухого соевого молока, 150 г воды, 40 г



# БУДЕТ ВКУСНЫМ МАЙОНЕЗ

Евгения ПЕНОВА.  
Санкт-Петербург.

Конечно, проще всего зайти в ближайший магазин и купить понравившийся вам майонез. Но, согласитесь, лишь майонез домашнего приготовления сможет полностью соответствовать вашим вкусам: одни любят послаще, другие - поострее, а третьи и вовсе с добавлением зелени. Поэтому наши читатели по просьбе Светланы ХАБИБУЛИНОЙ из города Волжский Волгоградской области прислали в наш Клуб взаимопомощи множество способов приготовления майонеза.

Классический вариант прислала Н. САВИЦКЕНЕ из поселка Хрустальное Калининградской области.

Возьмите 6-7 ложек растительного масла, яйцо, столовую ложку уксуса, четверть чайной ложки готовой горчицы, щепотку соли. Яйцо с солью, сахаром и горчицей взбивайте до получения однородной массы. В полученную смесь, не переставая взбивать, тонкой струйкой медленно вливайте растительное масло. В самом конце добавьте уксус. Если вы пользуетесь миксером, то общее время взбивания - примерно 5 минут.

А еще можно приготовить

## МАЙОНЕЗ ЗАВАРНОЙ.

Возьмите 5-6 столовых ложек растительного масла, столовую ложку уксуса, чайную ложку горчицы, яйцо, 50 г муки, четверть стакана воды, щепотку сахара, соль, перец.

Муку разведите в половине воды, вторую половину вскипятите. Разведенную муку, помешивая, влейте в кипящую воду и охладите, затем добавьте остальные продукты, взбейте миксером.

Дальше все готовится так же, как и в классическом рецепте.

Если в майонез добавить столовую ложку салата или шпината - это будет **зеленый соус-майонез**.

Если добавить 2 столовые ложки натертого на мелкой терке или пропущенного через мясорубку хрена - получится **соус-майонез с хреном**.

Если добавить луковицу, столовую ложку мелко нарезанной зеленой петрушки, столько же зеленого лука и щепотку корицы, получится **соус-майонез пикантный**.

Светлана МАЛЬЦЕВА из поселка Совхозный Екатеринбургской области готовит **ЛИМОННЫЙ МАЙОНЕЗ**.

Возьмите стакан растительного масла, желток, пол чайной ложки горчицы, сок половины лимона, соль и сахар по вкусу. Удобнее всего готовить майонез в пол-литровой банке. Желток, горчи-

цу и лимонный сок взбейте при комнатной температуре, струйкой вливая растительное масло. Заправьте по вкусу солью и сахаром.

А Наталья БИКМУХАМЕТОВА из Оренбурга предлагает приготовить **ОБЕЗЖИРЕННЫЙ МАЙОНЕЗ**.

Возьмите 3 желтка, 3 столовые ложки уксуса, 2 столовые ложки воды, неполную столовую ложку горчицы или разведенного в воде горчичного порошка, щепотку черного молотого перца, несколько капель лимонного сока, который можно заменить разведенной в воде лимонной кислотой, соль.

Разведенные в воде уксус и желтки, непрерывно помешивая, нагрейте на водяной бане; взбивая, охладите. В отдельной посуде смешайте соль, горчицу, молотый черный перец и лимонный сок. Потом все это вылейте в остывшую взбитую смесь и размешайте до получения однородной массы.

## МАЙОНЕЗ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

Возьмите 2 яичных желтка, чайную ложку горчицы, 2 столовые ложки растительного масла, столовую ложку яблочного уксуса, чайную ложку сахара, 50 г сладкого болгарского перца, соль по вкусу.

Перец пропустите через мясорубку. Яичные желтки соедините с горчицей, уксусом и взбейте до загустения, добавьте небольшими порциями растительное масло, измельченный перец, сахар и соль. Вместо уксуса можно использовать такое же количество лимонного сока.

## МАЙОНЕЗ С КРАСНОЙ СМОРОДИНОЙ

2 яичных желтка, 2 столовые ложки растительного мас-

ла, чайную ложку горчицы, 50 г красной смородины, чайную ложку сахара, соль по вкусу. Ягоды красной смородины протрите через сито, желтки соедините с горчицей и ягодами, взбейте миксером, постепенно добавляя масло, сахар, соль.

## МАЙОНЕЗ С ЯБЛОКАМИ

Возьмите яичный желток, яблоко, столовую ложку сметаны, чайную ложку горчицы, чайную ложку сахара, соль по вкусу.

Яблоко средней величины испеките в духовке или потушите в небольшом количестве воды и протрите через сито. Остывшую массу смешайте со сметаной, добавьте горчицу, желток, сахар, соль и все взбейте миксером.

## ТВОРОЖНЫЙ МАЙОНЕЗ

Возьмите 100 г мелкозернистого творога, полстакана молока, 5 столовых ложек растительного масла, соль, сахар, 2 столовые ложки лимонного сока. Творог перемешайте с молоком и маслом. Все взбейте и добавьте соль, сахар и лимонный сок.

А вот Марина ГРИГОРЕНКО из Краснодара готовит **СОЕВЫЙ МАЙОНЕЗ**.

Возьмите 75 г сухого соевого молока, 150 г воды, 40 г растительного масла, 50 г уксуса, 10 г горчицы, перец и соль по вкусу.

В сухое соевое молоко добавьте воду, размешайте до получения однородной массы и оставьте для набухания на 7-10 минут. Добавьте растительное масло, взбейте миксером. Добавьте горчицу, соль, перец, уксус, вымешайте и вновь взбейте миксером. Смесь поставьте на огонь, доведите до кипения. Часть соевого молока можно заменить соевой мукой.

## А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИСЛАНЫ НАШИМИ ЧИТАТЕЛЯМИ

Как можно разнести тесную обувь?



Светлана МАЛЬЦЕВА, пос. Совхозный Екатеринбургской области.

Как в домашних условиях изготовить инкубатор для яиц? Он так нужен в селе.

Дмитрий МИХЕЕВ, с. Грачевка Оренбургской области.

Чем в домашних условиях можно обработать хлопчатобумажную ткань, чтобы она имела водоотталкивающие свойства?

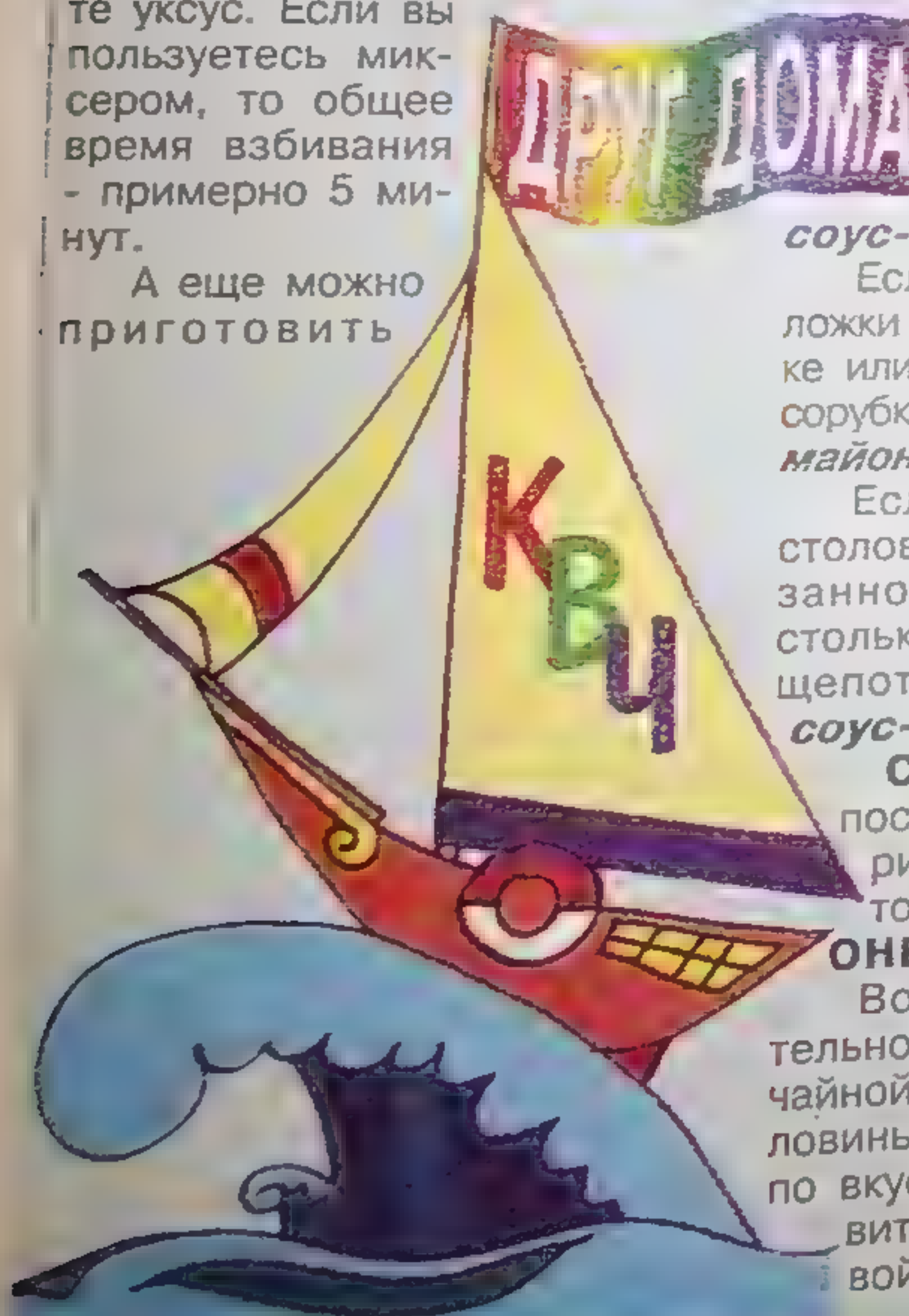
Надежда ОРЛОВА, д. Игнатовка Архангельской области.

Самый простой способ - обработать ткань следующим составом: в трех литрах воды растворите 20 г уксуснокислого свинца. В другой посуде растворите в трех литрах воды 40 г квасцов. Смешайте оба

## НЕ ПРОМОКНЕТ КУРТОЧКА

раствора и отфильтруйте. Затем на несколько часов положите в этот раствор ткань. Высохнув, она станет непромокаемой, а способность пропускать воздух сохранит.

Тaisia МАРКАРЬЯНЦ.





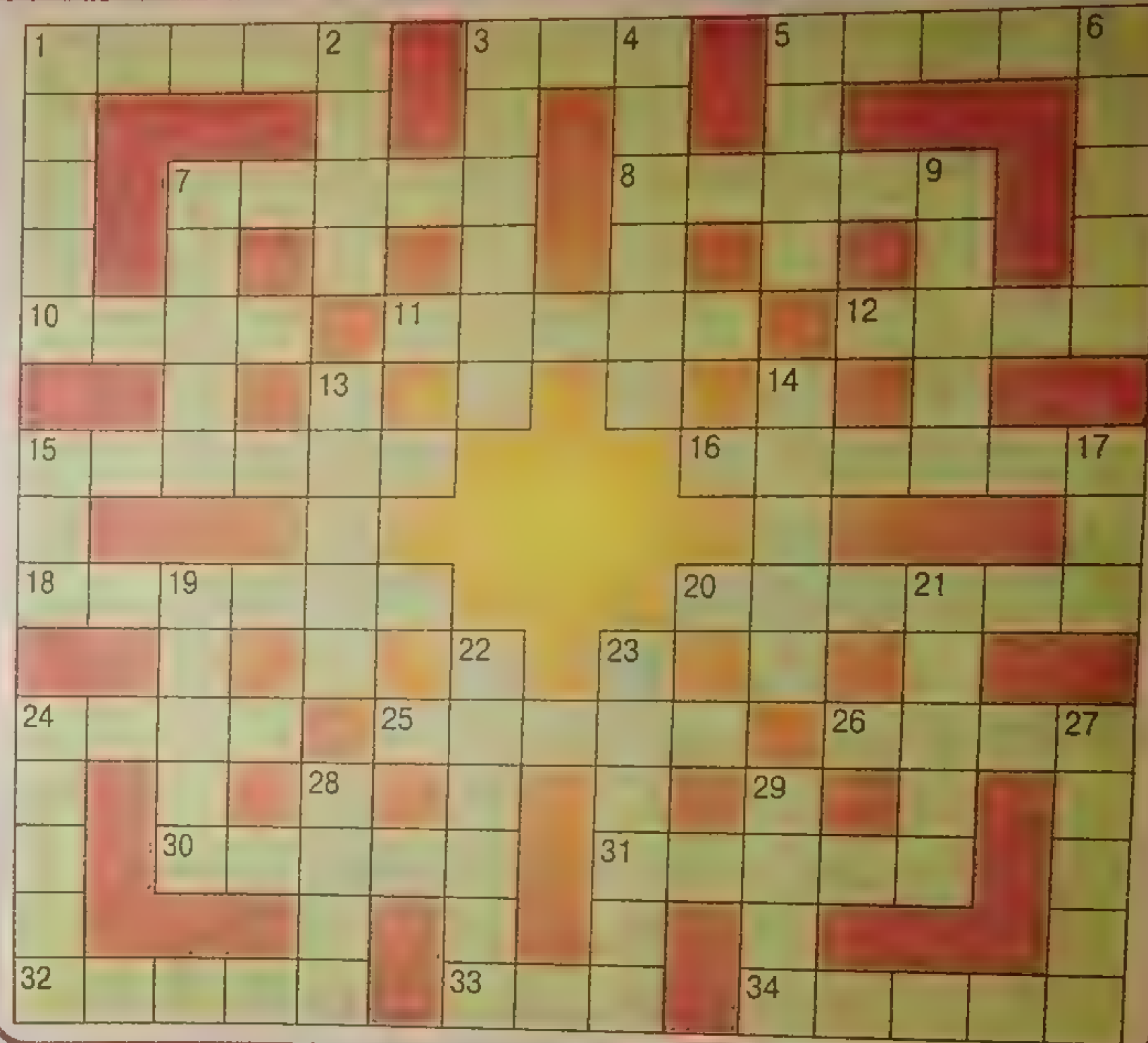
# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ

## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Мягкая и тонкая ворсовая кожа. 3. Порода попугаев. 5. Составная часть "глазуньи". 7. Вид вышивки. 8. Самое приятное место в пустыне. 10. Пушистый слой на байке. 11. Пляжный топчан. 12. Хлебный напиток. 15. Драгоценный камень органического происхождения. 16. Одежда, носимая поверх белья. 18. Высокий округлый сосуд с горлышком и ручкой. 20. Нитки для шпопанья. 24. Без меня редко едят, одну меня - никогда (загадка). 25. Шкаф для хранения посуды, столового белья, закусок, напитков. 26. Райские кущи. 30. Лопаточка для надевания обуви. 31. Хранитель с крылышками. 32. Небольшое литературное произведение. 33. Столовый прибор. 34. Удовольствие, забава.

**По вертикали.** 1. Последний фаворит Екатерины II. 2. Авиценна считал, что этот самоцвет оберегает непорочность

дев. 3. "Голубой" персонаж романа "12 стульев". 4. Приятный запах. 5. Место сбора ушедших продавщиц. 6. Забавный случай. 7. Женская половина дома у мусульман. 9. ... да любви! (свадебное пожелание). 13. Магазин особо модных и эксклюзивных товаров. 14. "Горячая точка" на кухне. 15. Так звали короля оперетты Оффенбаха. 17. Первая теща в истории человечества. 19. Мягкая кожа, выделанная под бархат. 21. Если у девки часто ... мокрый либо в грязи, то муж будет пьяница (примета). 22. Кто из поэтов называл моду и недугом "новейших россиян", и "нашим тираном"? 23. Пряжа из смеси окрашенных в разные цвета волокон. 24. Шерстяная или хлопчатобумажная ткань с гладкой поверхностью. 27. Трикотажная рубашка без рукавов и воротника. 28. Мужская прическа в виде коротко стриженных стоячих волос. 29. Жилище эскимосов.



## ДЛЯ МУЖЧИН

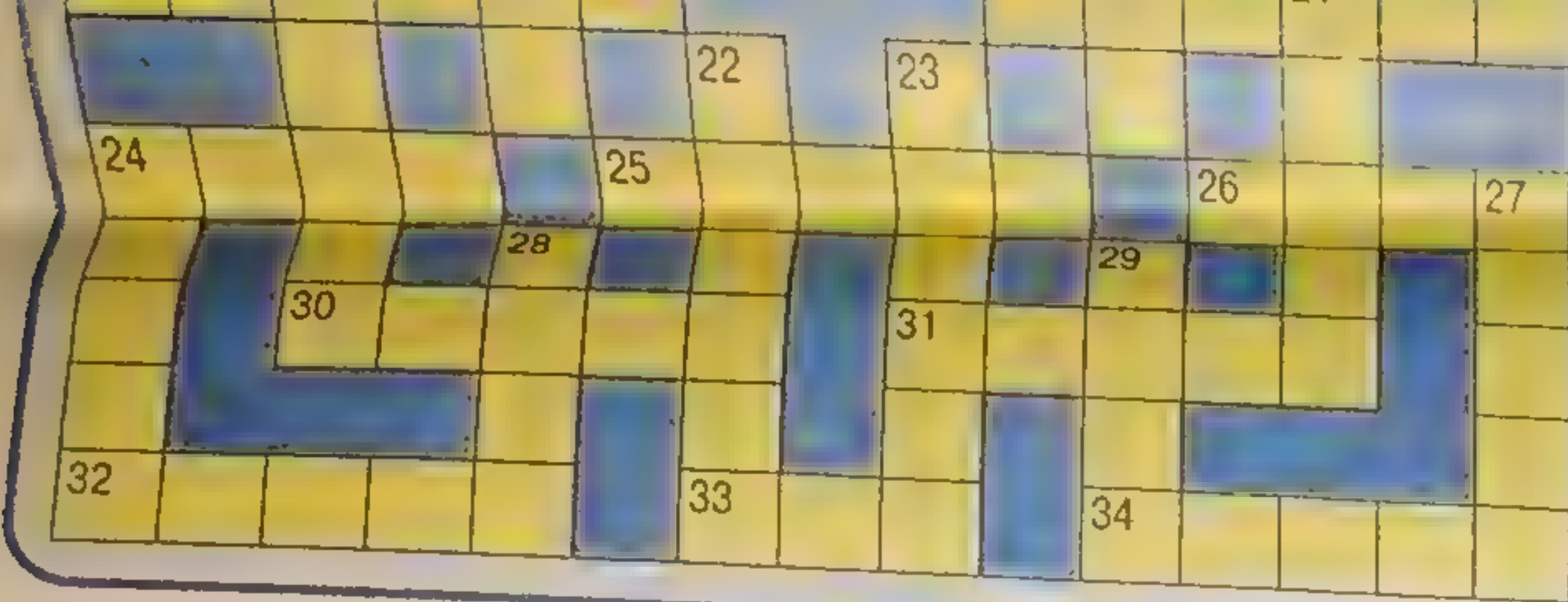
**По горизонтали.** 1. "Уж лучше ... закона, чем его цифры" (В. Брудзинский). 3. "История повторяется потому, что не хватает историков с фантазией" (польский юморист). 5. Предприятие, чья проходная раньше могла вывести в люди (если верить песне). 7. Интеллектуальная карточная игра. 8. Обязательный платеж в черную государственную дыру. 10. Норвежская столица. 11. Российский хоккейный клуб. 12. Единица печатного текста. 15. "Жвачка" для магнитофона. 16. Самый быстрый бег лошади. 18. Изворотливый человек. 20. Двенадцатый чемпион мира по шахматам (1975-1985 гг.). 24. Питье, которое может погубить (песенное). 25. Боевик с Сильвестром Сталлоне в главной роли. 26. Поступок, который мешает попасть в рай. 30. Разносторонне подготовленный спортсмен. 31. Площадка или здание для тренировки лошадей. 32. Альбом группы "Агата Кри-

сти". 33. Главное достоинство ищейки. 34. "Оперившийся" мячик.

**По вертикали.** 1. "Темно-красный" французский футбольный клуб. 2. Именно эту часть света символизирует желтое кольцо на олимпийском флаге. 3. Представитель зимнего вида спорта. 4. Листок с надписью "у.е.". 5. Она остается после костра. 6. Первое публичное выступление артиста. 7. Одежда, в которой человек чувствует себя голым. 9. Устройство, заставляющее курицу вертеться и поддурманиваться. 13. Зарплата, на которой сидят. 14. Пуля для гладкоствольного охотничьего ружья. 15. Главное отличие женщины от мужчины. 17. Глубокая канава перед крепостью, наполненная водой. 19. Компонент классического коктейля "Черный русский". 21. Конец у этого ралли - Дакар. А начало? 22. И город, и игра, и ткань. 23. Нежелательный исход для стрелка. 24. Его крепко держит в руке каноист. 27. Перевозчик через реку Стикс. 28. Предохранитель для головы. 29. Признак неправоты Юпитера.







хоккейный клуб. 12. Единица печатного текста. 15 "Жвачка" для магнитофона. 16. Самый быстрый бег лошади. 18. Изворотливый человек. 20. Двенадцатый чемпион мира по шахматам (1975-1985 гг.). 24. Питье, которое может погубить (песенное). 25. Боевик с Сильвестром Сталлоне в главной роли. 26. Поступок, который мешает попасть в рай. 30. Разносторонне подготовленный спортсмен. 31. Площадка или здание для тренировки лошадей. 32. Альбом группы "Агата Кристи".

выступление артиста. 17. Устройство, заставляющее курицу вертеться и поддурманиваться. 13. Зарплата, на которой сидят. 14. Пуля для гладкоствольного охотничьего ружья. 15. Главное отличие женщины от мужчины. 17. Глубокая канава перед крепостью, наполненная водой. 19. Компонент классического коктейля "Черный русский". 21. Конец у этого ралли - Дакар. А начало? 22. И город, и игра, и ткань. 23. Нежелательный исход для стрелка. 24. Его крепко держит в руке каноист. 27. Перевозчик через реку Стикс. 28. Предохранитель для головы. 29. Признак неправоты Юпитера.

## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 11

### ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Эрато. 5. Крупа. 8. Суок. 9. Алеко. 10. Шмель. 11. Безе. 12. Уста. 13. Хамса. 17. Грин. 18. Жанна. 20. "Авось". 21. Сват. 22. Мария. 25. Фтор. 26. Пьер. 28. Штрих. 29. Отлив. 30. Мисс. 31. Драже. 32. Тоник.

По вертикали. 1. Этап. 2. Александр. 3. Особа. 4. Подзеркальник. 6. Рамка. 7. Палас. 13. Хна.

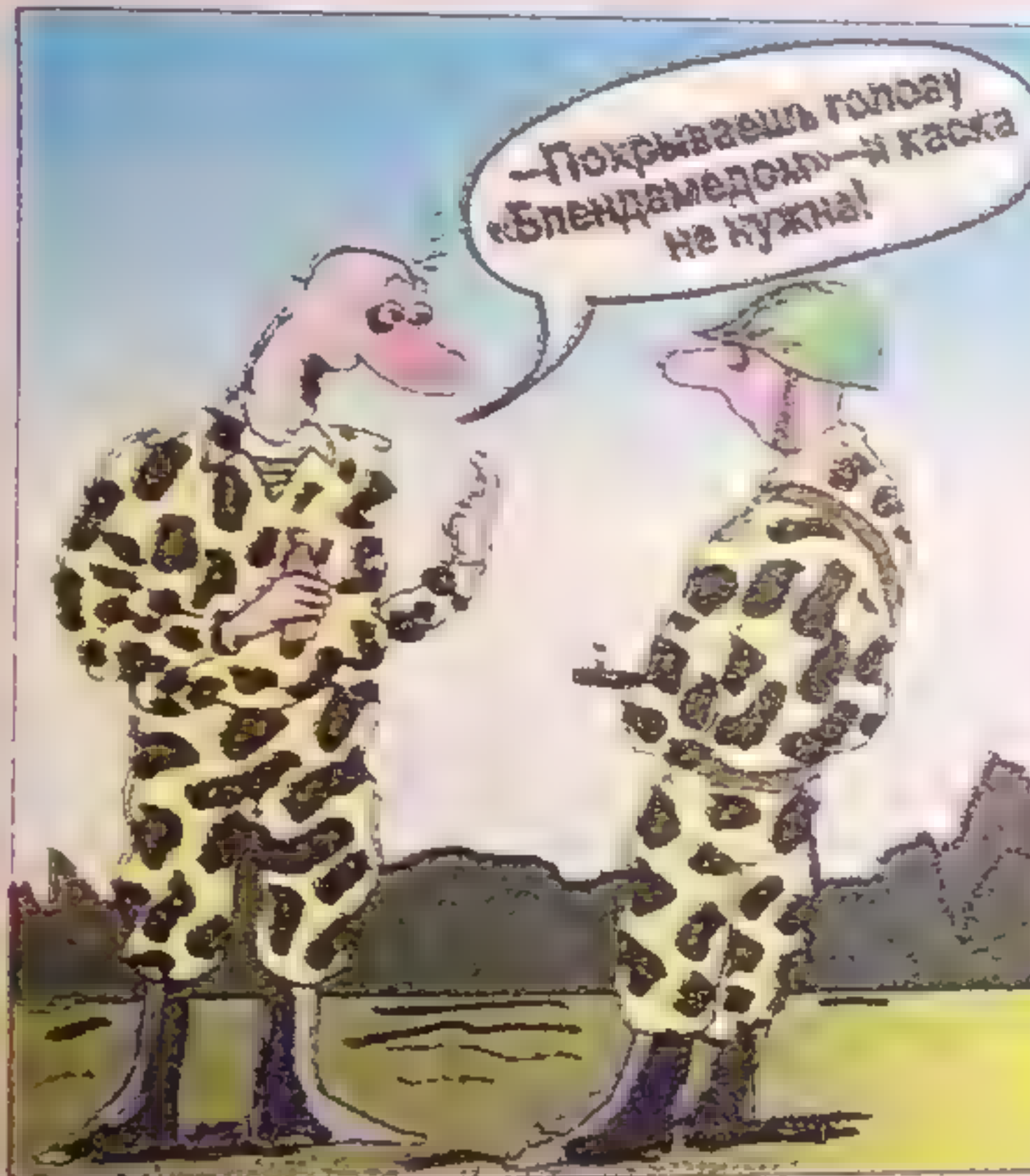


Рисунок Виктора БОГОРАДА.

14. Многочлен. 15. Альт. 16. Джем. 19. "Ася". 23. Автор. 24. Имидж. 25. Фрост. 27. Звук.

### ДЛЯ МУЖЧИН

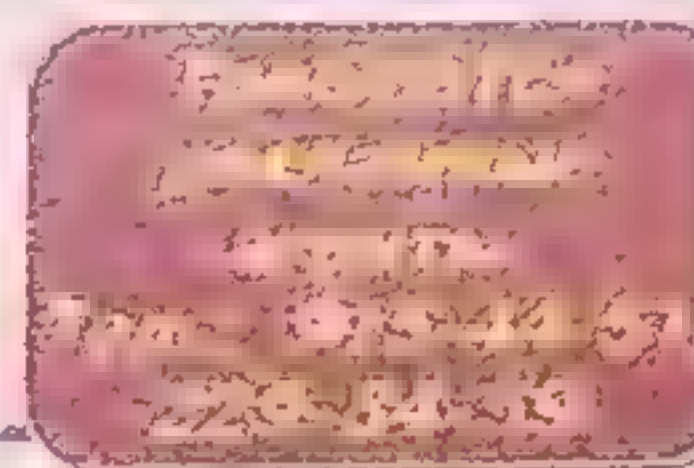
По горизонтали. 1. Толка. 5. Скуба. 8. Горн. 9. Рабле. 10. Хмырь. 11. Нива. 12. Грот. 13. Аскет. 17. Штык. 18. Рожки. 20. Томба. 21. Миля. 22. Время. 25. Бове. 26. Асса. 28. Абака. 29. Шатун. 30. Звон. 31. Пьеро. 32. Ягода.

По вертикали. 1. Торс. 2. Побережье. 3. Агент. 4. Правительство. 6. Кумыс. 7. Барре. 13. Акт. 14. Кумовство. 15. Трап. 16. Срыв. 19. Имя. 23. Рубль. 24. Макар. 25. Башня. 27. Юнга.

### ДЛЯ ДЕТЕЙ

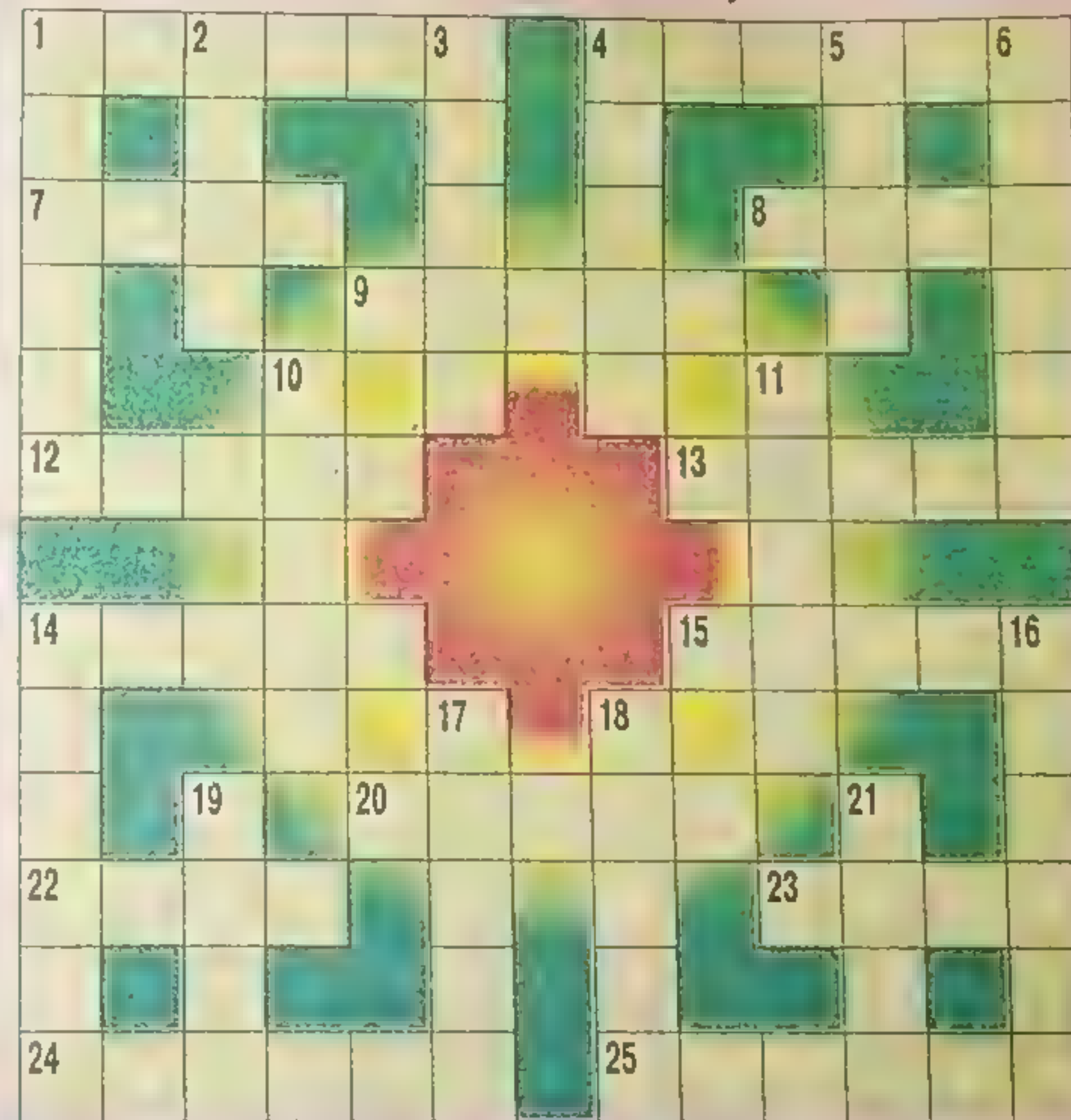
По горизонтали. 1. Рогатка. 3. Ракетка. 7. Инкубатор. 10. Лупа. 13. Лорд. 14. Циркуль. 15. Павлин. 16. Остров. 20. Леденец. 21. Ноль. 22. Утро. 25. Эскалатор. 26. Точилка. 27. Ботаник.

По вертикали. 1. Рыбалка. 2. Тень. 4. Крот. 5. Аладдин. 6. Облако. 8. Спасатель. 9. Фотоохота. 11. Мизинец. 12. Кляссер. 17. Концерт. 18. Мебель. 19. Дворник. 23. Осел. 24. Мост.



### ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Расплата за невыученные уроки. 4. В эту игру трус не играет. 7. Единоборство в перчатках. 8. Подходящее место для нокаута. 9. Молодой человек. 12. Круглая площадка для цирковых представлений. 13. Солнышко заходит, день с собой уводит. 14. Не лает, не кусает, а в дом не пускает (загадка). 15. Произведение киноискусства. 20. Продолжение спора с помощью рук и ног. 22. Знак для записи музыки. 23. Что оставляет пчела своей жертве? 24. Замарашка-озорница вдруг уселась на страницу (загадка). 25. Последний месяц летних каникул.



По вертикали. 1. У рыбака - улов, у охотника - ... 2. Глаза от солнца защищают и потому черны бывают. 3. Последнее слово в молитве. 4. Персонаж передачи "Спокойной ночи, малыши!". 5. Короткий музыкальный видеоролик. 6. Молочное кушанье. 10. Самый знаменитый из Чеховых. 11. Фотоохотник из Простоквашина. 14. Он зовет и на урок, и на представление. 16. Предок слона. 17. Стоит на домике пенек, а из пенька идет дымок. 18. Картина, на которую молятся. 19. Волчья компания. 21. Любимый медведь Маугли.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Валентина БРАГИНА.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА,  
Зинаиды МИШУРА, И. МУРАДЫ, Ольги НОВАКОВСКОЙ.  
Учредитель - ООО «Редакция газеты «Фаворит».  
Материалы, отмеченные знаком ®, печатаются на рекламной основе.

«Друг дома» принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 229-84-59. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов «ДД» без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. <http://www.unico.ru/drugdoma>. Нашу страницу в Интернете обслуживает компания «УНИКО» (138-08-20). Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ГУИПП «Кострома». Тираж 100 2000 экз. Тип. № 5588.

Цена свободная.



**Юрий ПРОКОПЕНКО,**  
врач-  
сексопатолог,  
кандидат  
медицинских  
наук,  
обозреватель  
«Друга дома»



## И ТЕХНИКА, И ЧУВСТВА

Какие книги следует читать 14-18-летним подросткам, чтобы узнать, как вести правильную и безошибочную сексуальную жизнь?

Н.М.

г. Дербент, Дагестан.

Сексуальная жизнь - не технологический процесс, который можно правильно вести, прочитав инструкцию. Только в сочетании с глубокими чувствами она приносит истинное удовольствие. Поэтому лучшие книги - это книги про любовь, потому что человек в отличие от животных все пропускает через свою психику.

Сам по себе половой акт - несложный набор однообразных телодвижений. Участвуя в сношении только телом, человек лишает себя самого главного - единения душ, которое и выражается единением тел. Поэтому секс у человека строится на отношениях и является их естественным выражением, а не чем-то отдельным от всего существования.

Более того, для многих

женщин половая жизнь без оргазма, но с любимым человеком значит гораздо больше, чем с оргазмом, который бывает с нелюбимым мужчиной. Конечно, лучше, когда любовь и удачный секс идут рука об руку, но если так не получается, то каждый вправе выбирать для себя то, что ему больше по душе.

Поэтому выражение "правильную и безошибочную" звучит для каждого по-своему. Кто-то хочет испытывать оргазм с самого начала, а кто-то - доставлять удовольствие любимому партнеру. Для одной женщины главная цель секса - побыстрее забеременеть, а для другой - овладеть фантастической "техникой", которую увидела в порнографическом журнале.

Специально для подростков подчеркну, что в начале половой жизни большинство девушек не

испытывают оргазма, хотя возбуждение может быть очень сильным. Такой период естественной аноргазмии связан с определенными процессами в психологии и физиологии начинающей женщины. В этой ситуации тем более велика роль партнера - любимого или неприятного, умелого или скованного, страстного или безэмоционального.

Конечно, в любом деле кроме желания нужно еще и умение, поэтому порой женщине приходится в прямом смысле слова потрудиться, чтобы впервые достичь оргазма, а потом и закрепить успех. С другой стороны, многие мужчины считают свою партнершу холодной только на том основании, что она хоть и испытывает оргазм, но не ласкает партнера, никак не проявляет свои чувства. Но и применение изощренной техники сношения также может раздражать, если в нее вкладывается не чувство, а лишь умение.

Поэтому и при подготовке к интимным отношениям, и в течение всей жизни нужно уметь сочетать чувство и умение. Прочитав 2-3 книжки по технике секса, вполне можно выбрать то, что кажется наиболее приемлемым и привлекательным. Но и

2-3 десятка книг о любви могут не научить любить так, как хочется. Только душевная зрелость позволяет человеку через физические действия проявлять свои лучшие душевные качества. К сожалению, зрелость не падает с неба, а воспитывается всем течением жизни. Порой совершенно взрослый человек продолжает до седых волос оставаться инфантильным, незрелым, считающим секс разновидностью аэробики или войны полов.

Тем более это касается подростков, рано начинающих половую жизнь. Увлекаясь тем, что "мама не велит", они видят лишь физическую сторону отношений, не представляя себе глубины чувств, которые могли бы расцвести примитивные постельные игры. И лишь постепенное взросление - в течение жизни или под влиянием хороших книг - позволяет в конце концов отличить влюбленность от любви, сексуальный призыв от притяжения душ.

Поэтому вопрос "что читать" стоит заменить на "как жить", чтобы быть счастливой - и в любви, и в сексе.



Рисунок Виктора ФЕДОРОВА.

Четверть века Тамара Петровна прожила с мужем. Ей было всего сорок пять, когда она стала вдовой. Но где написано, что сорок пять - не возраст для любви? Особенно, если эта любовь - настоящая. Как строить свою личную жизнь, когда тебя не покидают собственные дети? А тут еще...

## ПОЗДНЕЕ СЧАСТЬЕ

Ей пришлось оставить работу на полставки, но ее муж стал больше зарабатывать. Раз в неделю Тамара навещает их.

В сорок пять лет эта женщина начала новую жизнь. Жизнь с человеком, которого любила со школьных лет. Она воспитывает чужого ребенка, который мог бы быть ее сыном от любимого человека. Счастливого и больного ребенка, рано потерявшего мать и дедушку.

Светлана поступила на экономический факультет. После переезда...

смерти Николая они мечтали, чтобы Тамара вышла замуж за...



Четверть века Тамара Петровна прожила с мужем. Ей было всего сорок пять, когда она стала вдовой. Но где записано, что сорок пять - не возраст для любви? Особенно, если эта любовь со школьной скамьи. Как отстоять право на личную жизнь, когда тебя не принимают собственные дети? А тут еще чужой ребенок...

В школьные годы Тамара Семина была самой красивой девочкой в классе. Пепельная блондинка с фигурой модели и серыми глазами, она вела себя сдержанно. Летние вечера на танцплощадке под пластинки хитов шестидесятых в подмосковном городке проходили без нее. Николай и Сергей были одноклассниками и друзьями. Оба были влюблены в Тамару. Николай - высокий, сильный, прирожденный лидер, душа любой компании, капитан футбольной команды. Сергей - интеллектual и отличник с мечтательным взглядом светлых глаз. В глазах девушек Сергей проигрывал Николаю. Никто в школе представить не мог, что нравился ей Сергей. Однажды кто-то сказал Сергею, что видели Тамару с Николаем в кино. Это было неправдой. Но самолюбие Сергея было задето, и он пригласил на танцы подружку Тамары. Случилось так, что Тамара их увидела и с тех пор о Сергее слышать не хотела. Через год Тамара вышла замуж за Николая.

Николай закончил военное училище и переезжал с Тамарой из одного военного городка в другой. На Дальнем Востоке у Тамары родилась дочь Светлана. Бесконечные переезды, совместные хлопоты, обычаи военных городков, где все знают друг друга и где Николая всегда уважали, - все это сплотило их семью. Тамара гордилась мужем и, несмотря на трудности быта, была счастлива. Дочка росла и неплохо училась. О Сергее они не знали ничего. А он окончил институт и работал инжене-

ром оборонного предприятия в Подмоскowie. Несколько лет ждал, что произойдет чудо и Тамара уйдет от Николая. Но потом ждать перестал. Пути школьных друзей разошлись окончательно.

Прошло лет десять после окончания школы, когда Сергей женился... на той самой Тамариной подружке, которую назло Тамаре пригласил однажды на танцы. Но детей у них долго не было. Наталья, жена Сергея, много времени проводила у врачей, но без результата. Сын Алешка появился, когда оба уже отчаялись и обоим было под сорок! Дорого обошлась Наталья этот ребенок. После родов она так и не встала. Как Сергей намаялся с сыном - ведь все хлопоты легли на него! У Натальи развивалась болезнь, перешедшая в рак. Алешке было и пяти, когда его мама умерла.

Между тем Николая перевели в Подмоскowie, чему Тамара, скучавшая по родным местам, была особенно рада. Да и дочке надо было поступать в институт. Как-то Тамара заехала в городок детства навестить родителей. И встретила во дворе... Сергея. Они не виделись двадцать пять лет и поначалу оторопели от росчерка времени на лицах друг друга. Через мгновение шок сменился острым ощущением вновь нахлынувшего чувства. Сергей и Тамара поняли, что сделали со своей жизнью! А ведь ее не перепишешь. Испугавшись нахлынувших чувств, Тамара пошла прочь. Ведь у нее был такой замечательный муж и славная дочка!

Между тем дочь Тамары

Светлана поступила на экономический факультет. После первой сессии она пришла домой с однокурсником. "Это Саша, - заявила она родителям, - мы подали заявление!". Тамара заплакала и... благословила молодых. О встрече с Сергеем она и не вспоминала. Иногда они с Николаем ездили в городок к родителям, но Сергея больше не встречали. Николай ни разу не предложил зайти к Сергею. Может быть, он все же не был уверен в жене?

Когда Николай умер, Тамаре было только сорок пять. Никто не ожидал, что сильный, выносливый мужчина в одно мгновение скончается от инфаркта. Но недаром инфаркт называют болезнью решительных мужчин. Сколько раз Николай брал ответственность на себя, сколько раз выручал сослуживцев! И никому ни слова! Он умер, так и не увидев внука. Она родилась через месяц после его смерти. Дочь и зять все заботы о малышке поручили Тамаре - молодым надо было учиться и еще подрабатывать - смерть отца принесла в их дом материальные проблемы. Тамара крутилась как белка в колесе. В редкие минуты отдыха подступало горе, но в общем-то горевать было некогда - Тамара валилась с ног от усталости. Когда внучка сделала первые шаги, Тамара поехала навестить родителей. Она рассказывала родителям о внучке, о ее первых шагах, как вдруг в дверь позвонили. Это был Сергей. После возвращения Тамары в Подмоскowie, Сергей стал заходить к ее родителям и справляться о ней. Кстати, он всегда им нравился. После

смерти Николая они мечтали, чтобы Тамара вышла замуж за Сергея. Неловкость быстро прошла, и к вечеру Сергей... пригласил Тамару к себе. Сына Сергей отправил погостить к своим родителям. Домой Тамара вернулась только на следующее утро.

Тамара и Сергей стали встречаться, выкраивая для этого редкие деньки. Но у него был сын, у нее - дочь, зять и внучка! И все были против их отношений. Как-то, когда Тамара приехала к Сергею, Алеша, тихий и воспитанный мальчик, вдруг расплакался и сказал, что не хочет, чтобы эта "чужая тетя" приходила к ним. Сергей уговаривал Тамару выйти за него замуж, а она не знала, что делать со своими молодыми и на кого оставить внука.

Однажды Сергей позвонил Тамаре на работу. Голос его срывался. Алешка серьезно заболел, и ему нужен был уход, а бросить работу Сергей никак не мог - он ожидал повышения по службе. Но у Тамары была внучка на руках. Молодые же собрались вечером к друзьям. Она позвонила дочери на работу и решительно сказала: "Поход к друзьям откладывается"...

Неделю Алешка был в бреду, и она сидела у его постели. Она поила его горячим куриным бульоном, чаем с медом, клала мокрое полотенце на лоб. А когда температура спала, он улыбнулся этой "новой маме"...

Тамара переехала к Сергею, оставив свою квартиру молодым. Дочь Тамары сама теперь растит своего ребенка, перейдя на заочное отделение.

Ей пришлось оставить работу на полставки, но ее муж стал больше зарабатывать. Раз в неделю Тамара навещает их.

В сорок пять лет эта женщина начала новую жизнь. Жизнь с человеком, которого любила со школьных лет. Она воспитывает чужого ребенка, который мог бы быть ее сыном от любимого человека. Слабого и больного ребенка, рано потерявшего мать и долго не принимавшего "эту чужую тетю". Он уже робко стал называть ее "мама". А свою взрослую дочь она отпустила в плавание по волнам самостоятельной жизни...

Уходит близкий человек, и кажется, что жизнь кончена. И только забота о детях помогает пережить страшное горе. Но... жизнь продолжается, и у нее есть свои законы. Главный из которых - человек не должен быть одинок. Можно ли отказать человеку в праве на счастье? И если в вашей жизни встал вопрос - как выбрать между детьми и новым спутником жизни, если дети даже не подозревают, что своей эгоистической любовью лишают вас права на личное счастье, хорошенько подумайте, действительно ли нельзя совместить любовь и заботу о ваших детях с любовью к новому спутнику жизни, уже не молодому и пережившему, как и вы, немало? Ведь из каждой подобной ситуации существует выход. Главное, чтобы ваши близкие поняли, что вы имеете право пусть на позднее, но свое собственное счастье!

Виолетта БАША.







## ПРАЧУ ВИДНЕЕ

У внука аденоиды. Можно ли обойтись без операции?

**Анна КУЗНЕЦОВА.**  
г. Мелеуз, Башкирия.

В принципе в человеческом организме нет ничего лишнего, и без крайней нужды ни гланды, ни аппендицит, ни аденоиды удалять не надо. Однако, если есть объективные предпосылки для операции, например затрудненность дыхания носом, хронические риниты и простуды, лечащий врач может принять решение об удалении аденоидов, то есть полипов носовой полости. Другой вопрос, что часто по прошествии времени полипы появляются вновь, так что в какой-то мере это бессмысленная операция. Конечно, удаление аденоидов - крайняя мера, но если лечащий врач настаивает на операции - значит, существуют причины, и вам лучше согласиться. Тем более что осложнений после этой операции практически не бывает.

## НЕ НАПРЯТАЙТЕСЬ

Какую диету надо соблюдать при болезни поджелудочной железы?

## ЗАЧЕМ ТЕБЕ ПУСТЫШКА?

Как отучить ребенка от пустышки, не травмируя его?

**Наталья АХВЕРДЯН.**  
г. Аксай Ростовской области.

В принципе 8-месячному ребенку пустышка уже не нужна. Поэтому старайтесь не давать пустышку без необходимости. Если малыш не просит ее, не оставляйте ее на виду. В то же время начинайте поить ребенка из стаканчика или кружки-поильника. А на ночь пустышка может оставаться примерно до года. После года, как правило, ребенок сам отказывается от нее. Если этого не произошло или момент был упущен, то можно предложить малышу, которому уже исполнился год, а то и больше, отдать пустышку какой-нибудь киске, собачке или другому более маленькому ребенку. Но сделать это нужно одним волевым решением. И если уж пустышка кому-нибудь дарится, то обратно она уже никогда не вернется.

НАТАЛЬЯ АХВЕРДЯН

НАТАЛЬЯ АХВЕРДЯН

Действительно ли нужно стричь годовалых детей наголо? Все знакомые утверждают, что после этого волосы становятся лучше.

**Наталья ЗОЛотова.**  
Магадан.

Нет, это один из устойчивых мифов. Дело в том, что волосы, которые были при рождении,

все равно выпадут. А если вы ребенка пострижете, то визуально будет казаться, что отрастающие волосы стали более густыми и жесткими. А вот причесывать малыша, независимо от количества волос у него на голове, необходимо практически с первых месяцев жизни. И лучше делать это не расческой, а специальной щеточкой с натуральной щетиной. Кстати, ею же удобнее всего счищать и себорейную корочку, часто появляющуюся у маленьких детей.

## ЗАКАЛКА БЕЗ ПРОСТУДЫ

Как правильно начать закаливание полугодовалого малыша?

**Людмила НЕВЕРОВА.**  
г. Первоуральск Свердловской области.



Во-первых, при пеленании оставляйте малыша раздетым буквально на несколько минут. Если в комнате достаточно тепло, то одевайте ребенка в памперс, кофточку и носочки, оставляя ножки голенькими.

Если купать ребенка нужно все-таки в теплой воде, то подмывать в течение дня лучше водой комнатной температуры. Эти несложные рекомендации можно выполнять буквально с первых дней жизни ребенка. А вот более радикальные шаги по закаливанию нужно предпринимать только после консультации с врачом, который, если нет никаких противопоказаний, подскажет вам схему закаливания исходя из особенностей организма вашего ребенка. Иначе вместо

закаленного ребенка у вас будет вечно простуженный малыш.

## ОН ВО ВСЕ НЕ ЛЕНИВЫЙ

Как научить ребенка ходить, если он очень ленивый?

**Наталья ЗАПОЛЬСКАЯ.**  
пос. Новосергиевка Оренбургской области.

Если ребенок не начинает самостоятельно ходить, значит, его мышцы просто не готовы к этому. В принципе нормальным считается, если малыш начинает ходить не позже 13 месяцев. И до этого времени не нужно его никак стимулировать. Но все же сле-

довало бы проконсультироваться у врача-невропатолога, может быть, "лень" вызвана мышечной гипотонией. Тогда вам могут порекомендовать массаж, гимнастику.

Но все эти советы правомерны лишь в том случае, если ребенок, отказываясь ходить, активно ползает и двигается. Если он "ленится" делать и это, следует поспешить с визитом к врачу.

**Ольга МОЛОЧНИКОВА,**  
врач-педиатр  
отделения  
клинической  
иммунологии  
Московской детской  
клинической  
больницы №9  
имени Г. Сперанского.

# МЕНЬШЕ ДОЗА - БОЛЬШЕ ЭФФЕКТ

## ЛЕЧИТЕ ПРИЧИНЫ



Какую диету надо соблюдать при болезни поджелудочной железы?  
**Татьяна ХАТУЛЕВА.**  
с. Прималка,  
Кабардино-Балкария.

Диета - самая щадящая: ни острого, ни соленого, ни кислого, ни жареного, короче - почти ничего. Все вареное, протертое, мягкое, пресное. Ни фруктов, ни овощей в сыром виде - только пюре. Исключение составляют бананы: их можно есть "живьем". Алкоголь - ни в коем случае: может развиваться панкреанекроз. Также важен режим питания: есть часто, но помалу. И еще - не напрягайтесь: любые физические нагрузки при заболевании поджелудочной категорически противопоказаны.

## СНАЧАЛА - АНАЛИЗЫ

Расскажите об узловом зобе: нужна ли операция, можно ли лечиться травами?

**Галина КАРИМОВА.**  
пос. Красногорский,  
республика Марий Эл.

Узловой зоб - уплотнение в щитовидной железе - доброкачественная опухоль. Но в то же время это заболевание весьма неприятное, так как эти уплотнения имеют тенденцию перерастать в злокачественную опухоль. Лечить узловой зоб травами, конечно, можно, но перед этим лучше проконсультироваться у онколога и эндокринолога, сделать УЗИ и изотопное исследование щитовидной железы. На основании результатов обследования врачи-специалисты должны выработать тактику лечения.  
**Андрей САСИН,**  
врач.

# МЕНЬШЕ ДОЗА - БОЛЬШЕ ЭФФЕКТ

Так специалисты говорят о гомеопатии - методе лечения, который вновь становится очень популярным.

Как считает главный терапевт Петербурга профессор кафедры терапии Медицинской академии последипломного образования **Анатолий КРЫЛОВ**, интерес к гомеопатии растет не случайно. Все больше людей страдают аллергическими заболеваниями, лекарственными болезнями. Это и вынуждает врачей прибегать к наиболее щадящим методам лечения. А гомеопатия дает в этом случае хорошие результаты.

Особенно она нужна при болезнях, возникших, как говорят в народе, "на нервной почве", когда в организме еще нет серьезных нарушений. Гомеопатию многие считают древним методом лечения. А это не так! Методу всего 210 лет. Его создатель - немецкий врач Ганеман. Однажды он обратил внимание на возбуждающее действие хинной корки на желудок. Чтобы убедиться в этом, он решил испытать на себе ее действие. После нескольких приемов хины у него возникли признаки малярии. Он пришел к выводу, что хина не только излечивает малярию, но способна также вызвать многие ее симптомы у здорового человека. Эта аналогия стала для Ганемана принципом выбора лекарства для лечения. Кто-то верил ему, кто-то ругал. Но пациентов у него было много, и умер Ганеман богатым человеком...

Президент Санкт-Петербургской гомеопатической ассоциации Светлана Песонина рассказывает, что многие врачи сейчас стремятся овладеть

этим методом. Так, на курсах в Медицинской академии последипломного образования прошли обучение более 1,5 тысячи врачей. После длительного забвения рекомендует шире использовать этот метод и Минздрав России.

Как же готовят гомеопатические лекарства? Используется десятичная шкала разведений и сотенная. Чтобы приготовить лекарства по десятичной шкале, берут одну часть исходного вещества на 9 частей растворителя (спирт, дистиллированная вода или сахар). Затем к одной его части прибавляется 9 частей второго разведения. Так же готовится и третье разведение. После каждого разведения лекарство обязательно встряхивают. В результате остается 1/1000 часть исходного лекарственного материала.

Ученые и сами до сих пор спорят: в чем же секрет гомеопатии? Одни считают, что в процессе встряхивания создается материальное продолжение лекарства - действие несут то ли фотоны, то ли электромагнитные волны. Другие же считают, что дело не в остатке действующего вещества, а в том, что во время встряхивания происходит отпечаток действующего вещества на структуре воды. Это еще предстоит выяснить. И такие исследования сейчас широко проходят за рубежом.

Используются в гомеопатии 1,5 тысячи наименований лекарств. Врачи считают, что это практически предел - рас-

ширять список не имеет смысла, надо лучше знать патогенезы и лучше ориентироваться в конституции человека.

Гомеопатия, как и любой метод, имеет свои показания, возможности и ограничения.

- Увы, есть некоторая легкость в отношении к этому методу, - говорит Анатолий Крылов. - Иногда врачи, только что окончившие институт, идут на курсы гомеопатов, усердно учатся и считают, что смогут стать хорошими гомеопатами. Вряд ли это так. Вначале нужна большая общая практика, знание других средств и методов современной медицины. А гомеопатия - лишь один из таких методов.

Вот некоторые рекомендации специалистов.

Гомеопатические лекарства лучше всего применять за 30-60 минут до еды. Употреблять алкоголь в период лечения недопустимо. Лучше не курить. По крайней мере, не курить за один час до приема лекарства и в течение часа после. Курильщики должны за 5 минут до приема гомеопатического средства прополоскать рот кипяченой водой.

Употребляющие много кофе должны сократить дозу до 1-2 чашек в день, никогда не соединяя кофе с лекарствами.

Хранить гомеопатические лекарства лучше всего в отдельной коробке или шкафчике при комнатной температуре. Срок хранения лекарств в гранулах - 2 года, в растворах - 5 лет.

**Эльви УСМАНОВА.**

## ЛЕЧИТЕ ПРИЧИНУ, А НЕ СЛЕДСТВИЕ

У мужа постоянная отрыжка - и днем, и ночью. Как ему помочь?

**Мария АКОПЯН.**  
г. Прохладный,  
Кабардино-Балкария.

Отрыжка (и как следствие изжога), да еще непроходящая, может свидетельствовать о целом ряде заболеваний. Это может быть гастрит, нарушение моторики, плохая работа кардии желудка, язва, грыжа пищеводного отверстия... Поэтому лучше, не занимаясь самолечением, обратиться к специалисту-гастроэнтерологу. К тому же отрыжка вполне может носить невротический характер, а следовательно, также желательна консультация невропатолога. В качестве средств, облегчающих положение больного, без консультации с врачом можно принимать лишь такие безобидные лекарства, как альмагель, маалокс, мотилиум. Иногда помогают легкие седативные средства: валериана, пустырник. Сильную изжогу можно "гасить" содой (пол чайной ложки на полстакана воды). Не следует также переедать. После еды не стоит ложиться или садиться, лучше погулять. Более серьезные средства может назначать, повторяю, только врач-специалист после установления причины отрыжки.

**Андрей САСИН,**  
врач.



# ЛЕЖИМ И... ХУДЕЕМ

Чего нам всем больше всего не хватает? Витаминов? Денег? Нет, времени! Можно забыть про белый хлеб - черный "Бородинский" даже вкуснее! Можно купить вместо килограмма один апельсин, до полочки! Но встать рано утром, надеть шорты и сделать круг вокруг подъезда... бр-р! Страшно подумать. А похудеть-то как хочется! Вот так всякий раз лежишь в постели и думаешь...

- Лежите, милые! - говорит сегодня всем нам инструктор женского спортивного клуба "Шарм" **Татьяна ЧИЛИК** из Краснодара. По ее рецепту начинать делать гимнастику можно не вставая.

Эти упражнения хорошо действуют на склонных к полноте, но в основном здоровых людей. При этом не надо забывать, что пользу от гимнастики можно на себе почувствовать при систематических, желательно ежедневных, занятиях.

**Упражнение 1.** Лежа в кровати, закиньте руки за голову, несколько раз поднимите верхнюю часть туловища, протягивая руки вперед, и, наклоняясь, коснитесь пальцами рук ступней ног. Но не сгибая колен!

Снова лягте на спину. Потом пригните - в лежачем же положении - одно колено к груди, вытяните ногу, затем другое, теперь оба колена вместе подтяните к груди не спеша, спокойно. Так несколько раз. По мере сил и усталости.

**Упражнение 2.** Встаем! Находим точку опоры (сиденье стула, дивана, край покинутой кровати), упираемся в нее руками и отодвигаем ноги назад так, чтобы вся тяжесть тела пришлась на руки и на кончики пальцев ног. Теперь медленно опускаем грудь, сгибая локти, до сиденья стула и затем поднимаемся в прежнее положение. Сделайте так раз 10 - это хорошо разгоняет жир на животе и талии.

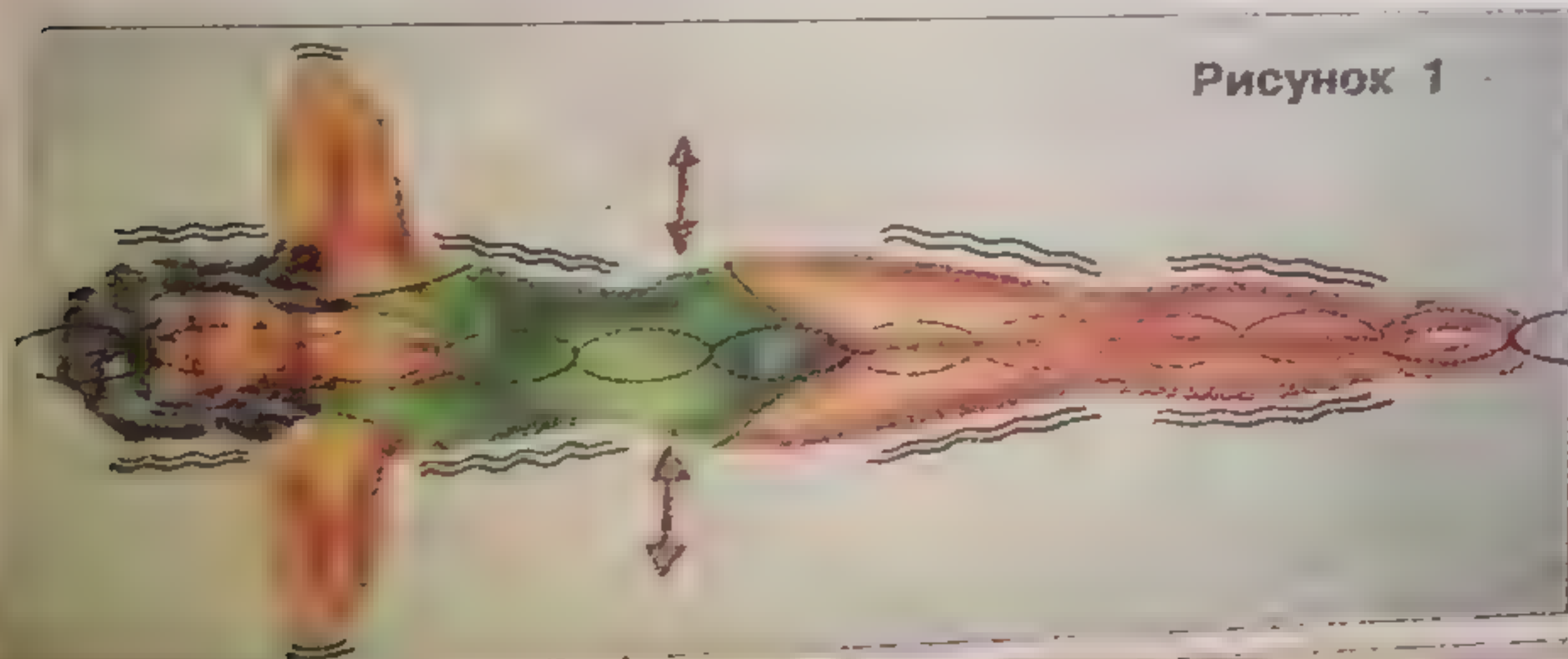


Рисунок 1

Фото 1

Вместо того чтобы ежемесячно тратить сотни и даже тысячи рублей на поход в модный салон и проводить несколько часов в пластиковой оболочке в парикмахерском кресле, обратите внимание на средства для окрашивания волос в домашних условиях. В настоящее время более тридцати процентов женщин предпочитает такие средства услугам профессиональных парикмахеров.

## СМЕНА МАСТИ

Сегодня наборы типа "сделай сам" достигли совершенства: они просты в применении, гарантируют отсутствие ошибок или непредвиденных результатов, практичны, недороги и неопасны.

Первое, над чем стоит задуматься, это как выбрать подходящий товар. Насколько сильно вы хотите изменить цвет волос? Насколько интенсивный уход вы можете себе позволить? В соответствии с ответами на эти вопросы выберите одно из следующих средств.

**Кратковременное окрашивание.** Средства для временного окрашивания выпускаются в виде туши для волос, карандашей, лаков и гелей и скорее являются косметическими, нежели парикмахерскими. Тушь для волос как естественных оттенков, так и кричащих, ярких цветов, включая серебряный, розовый и голубой, позволяет легко и быстро менять цвет волос на короткий период времени. То есть вы не привязаны к новому оттенку и можете сменить его в любой момент. Карандаши и лаки прекрасно подходят для маскировки темных корней, когда не хватает времени на подкрашивание.

**Семиперманентное окрашивание** - разумный выбор для тех, кто впервые решился на изменение цвета волос. Эти

средства проникают глубоко в структуру волоса, осветляют его естественный цвет и придают новый оттенок. Перманентное окрашивание - хороший выбор в тех случаях, когда требуется закрасить обильную седину или кардинально изменить цвет, например из брюнетки превратиться в блондинку.

Что бы вы ни делали, не паникуйте, пока средство продолжает оставаться на ваших волосах, и не смывайте его раньше положенного времени. Окрашивающим средствам требуется время для того, чтобы подействовать, и если времени окажется недостаточно, вы можете получить рыжие волосы вместо пепельных, каштановые вместо черных, недостаточно хорошо закрашенную седину или цвет, который быстро поблекнет. Следует помнить и о том, что большинство средств для перманентного окрашивания "разумны" и обладают внутренними "часами", предотвращающими избыточное окрашивание.

Оттенивание является одним из видов перманентного окрашивания, цель которого - создание широких объемных прядей более светлого по сравнению с основным цветом волос оттенка. Перекись водорода проникает внутрь волоса и осветляет его.

га, но не совпадать. Наиболее эффектные результаты дает контраст оттенков. Если у вас розоватая кожа с покраснениями, вам следует остановить выбор на красящем средстве холодного оттенка, например пепельный, шампань, бежевый. Для женщин с желтоватой кожей, оливковой или персиковой подходят такие оттенки, как медный, красный, рыжий.

За день до окрашивания волосы следует помыть с использованием увлажняющего кондиционера глубокого проникновения, что впоследствии поспособствует быстрому и равномерному впитыванию краски. Помимо этого нужно запастись и следующими необходимыми вещами:

- Старым полотенцем и старой рубашкой, на которые при нанесении и ожидании могут попасть частицы краски.

- Увлажняющим средством для кожи (нанесите его на лоб, виски и скулы, чтобы краска, даже если и попадет на кожу, не оставила трудно смываемых пятен).

- Ватой, чтобы стереть с кожи капли краски.

- Дополнительной парой пластиковых перчаток на тот случай, если вам потребуются чья-то помощь.

- Деревянной расческой с широкими зубьями, чтобы



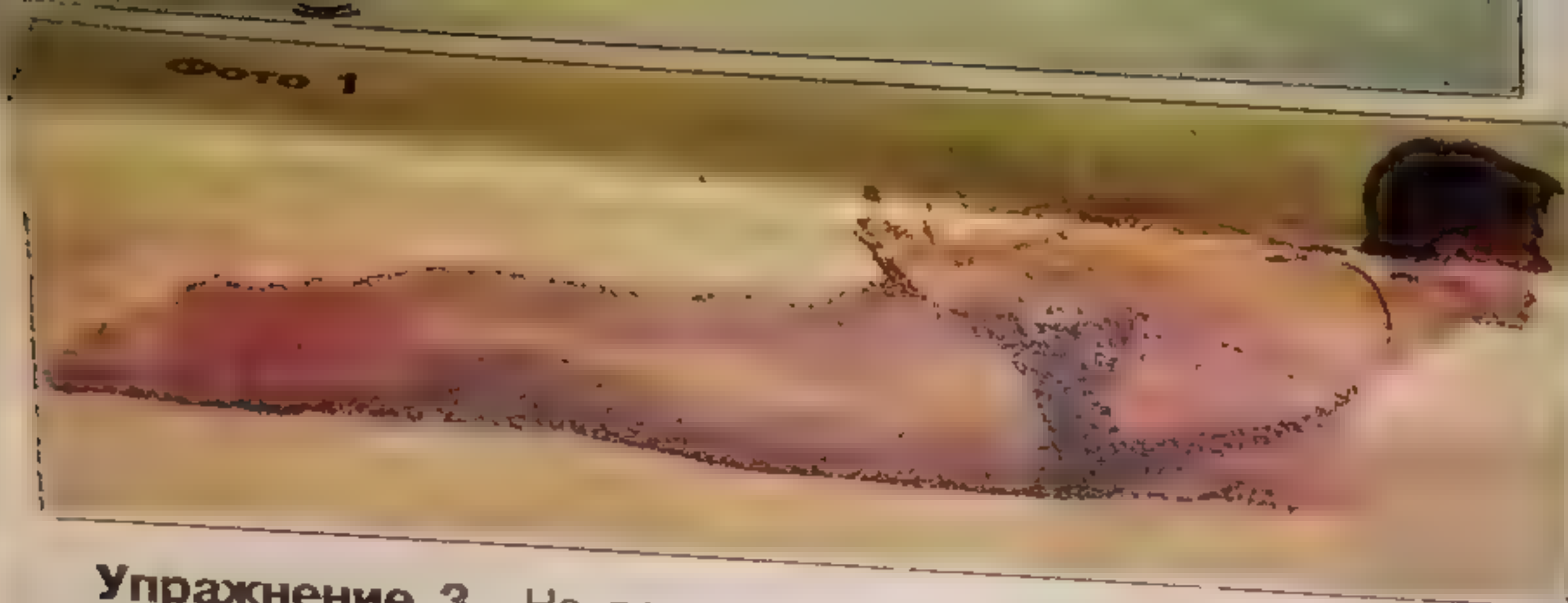


Фото 1

**Упражнение 3.** На полу катайтесь через всю комнату по 25 раз утром и столько же вечером. Лягте на спину, руки под голову, ноги вместе, вытянуты (**рисунок 1**), начинайте делать повороты нижней частью туловища вправо и влево. После такой подготовительной тренировки делать надо так: вытянуть руки по швам и начинать осторожно переворачиваться с одной стороны на другую. Бедра - но не грудь! - должны плотно прилегать к полу, чтобы всю работу проделывало туловище, напрягаясь в талии и области живота (**фото 1**).

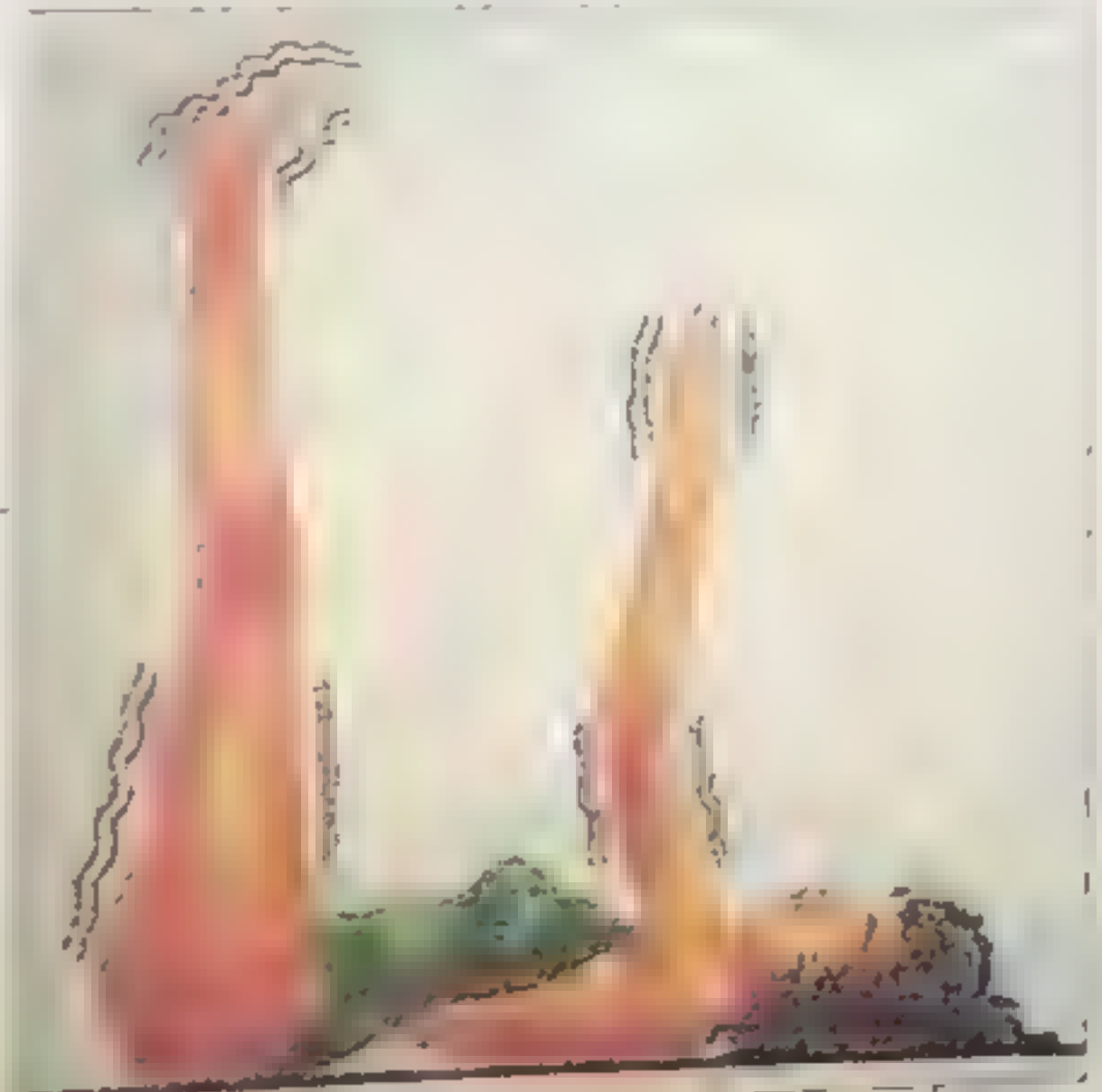
**Упражнение 4.** Перевернитесь на полу на живот, обопритесь ладонями рук о пол около плеч. Затем отгибайте туловище назад, выпрямляя руки в локтях, и обратно. Сделайте так для начала 3-5 раз.

**Упражнение 5.** Сядьте на пол в красивую позу (например, как на **фото 2**). Желательно перед зеркалом. Да, быть изящной при таком количестве складок, гм... Противный жир! Сейчас мы тебя растрясем!

Бег трусцой - лежачий! Исходное положение - лежачий на спине, руки и ноги подняты вверх (**рисунок 2**). И... побежали, то есть потрясли всем лишним, что облепляет наши стройные... косточки.

Не так глупо, между прочим, как кажется. У склонных к полноте и тучных людей резкие занятия бегом могут вызвать суставные боли и нежелательные изменения артерий. Нет, это не значит, что не следует бегать вообще! Просто подходить надо к такому важному для худеющего человека делу разумно. Начать с приседаний на месте, ходьбы пешком, переходить на быструю, потрусить, потоптаться на месте и т.д. Пусть "трусца" на полу будет первым движением в этом, безусловном, правильном направлении!

Фото 2



если вы не привязаны к новому оттенку, можете сменить его в любой момент. Карандаши и лаки прекрасно подходят для маскировки темных корней, когда не хватает времени на подкрашивание.

**Семиперманентное окрашивание** - разумный выбор для тех, кто впервые решился на изменение цвета волос. Эти простые готовые к употреблению средства постепенно смываются шампунем и полностью исчезают после того, как вы 6-12 раз помоете голову. Они не содержат ни аммиака, ни перекиси водорода - веществ, наиболее часто встречаемых в средствах для окрашивания. Как правило, средства семиперманентного окрашивания лишь подчеркивают, усиливают естественный цвет ваших волос, делая его более ярким, но не осветляя. Плюсы этих средств: они не дают темных корней и закрашивают пятьдесят процентов седины.

**Демиперманентное окрашивание** еще известно как "тон на тоне". Этот способ окрашивания добавляет цвета вашим волосам, не осветляя их. Такие средства работают за счет проникновения внутрь волоса и придания ему новых оттенков. Для этого используется слабый окислитель, однако в средства для демиперманентного окрашивания не добавляется аммиак. Эти средства идеально подходят для умеренного подчеркивания естественного цвета волос, а также для сокрытия первой седины. Они смываются после 28 раз нанесения шампуня.

**Перманентное окрашивание.** Как следует из названия, перманентное окрашивание применяется в тех случаях, когда требуется длительное, значительное изменение цвета волос, и является самым распространенным видом окрашивания. Средства для перманентного окрашивания выпускаются как с добавлением аммиака, так и с перекисью водорода, кото-

рые сами, предотвращающими избыточное окрашивание.

Оттенивание является одним из видов перманентного окрашивания, цель которого - создание широких объемных прядей более светлого, по сравнению с основным цветом волос оттенка. Перекись водорода проникает внутрь волоса и осветляет естественный цвет. Существует также и затенение - схожий процесс, во время которого отдельные пряди окрашиваются в более темный по сравнению с основным цвет. Обе техники держатся в первичном состоянии на протяжении двух месяцев, после чего возникает необходимость в подкрашивании темных корней и в освежении цвета прядей, особенно если он сильно отличается от естественного цвета ваших волос.

Подкрашивание темных корней, появляющихся вдоль пробора, - процедура, необходимая большинству женщин с окрашенными волосами. При этом важно помнить, что, окрашивая заново все волосы, вы наносите больше вреда, чем пользы. Просто нанесите окрашивающее средство на нужный участок волос, за пять минут до смывания средства расчешите волосы от корней до кончиков (концы волос пористы и быстрее впитывают краску).

Количество цветов и оттенков, когда речь заходит о средствах для окрашивания волос, бесконечно. Начинать лучше с оттенка, близкого к естественному цвету ваших волос, это поможет избежать нежелательных сюрпризов. Большинство компаний предоставляют таблицы, помогающие правильно выбрать красящее средство, и пользоваться при выборе следует именно ими, а не фотографиями моделей на коробках. Профессионалы советуют начинать с красящего средства на два тона светлее или темнее естественного цвета ваших волос.

Нужно помнить и о том, что тон кожи и цвет волос должны выгодно подчеркивать друг дру-

на кожу, не создавая труднотсмываемых пятен).

- Ватой, чтобы стереть с кожи капли краски.

- Дополнительной парой пластиковых перчаток на тот случай, если вам потребуется чья-то помощь.

- Деревянной расческой с широкими зубьями, если вы выбрали оттенение или затемнение.

- Ручным зеркалом для проверки равномерности нанесения краски.

- Таймером, чтобы засечь время.

Женщины и мужчины зачастую боятся окрашивать волосы, думая, что это может повредить их шевелюре. В действительности большинство современных красящих средств не только придают волосам блеск, но и укрепляют и питают их. Парикмахерская продукция становится все более совершенной и легкой в использовании.

Профессионалы считают наиболее модными и современными новые теплые оттенки коричневого и бронзового, которые с успехом заменяют красные и медные тона конца 90-х годов. Оттенивание и мелирование, общемировые фавориты лета и осени этого года, также подверглись небольшому изменению. Вместо блондинистых светлых прядей, популярных несколько лет назад, женщинам предлагаются яркие, светящиеся цвета от светлой платины до бронзового.

**Ирина ВЛАДИМИРОВА,**  
визажист.







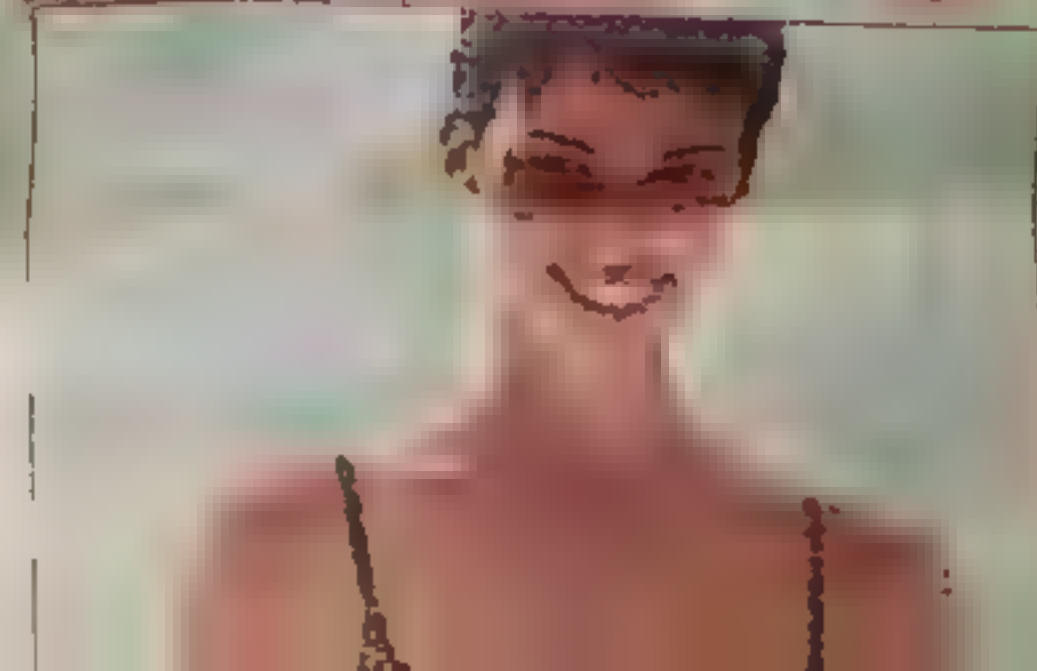
С началом отпускного сезона женщины начинают бегать по магазинам в поисках подходящего купальника. Но каким же он должен быть? Модным? Красивым? Эффектным? Или просто нравится вам? Конечно, все эти факторы должны присутствовать в купальном костюме, но главное его качество - удобство и соответствие фигуре. К сожалению, женщины редко задумываются над тем, идет ли им выбранная модель купальника, думая, что вроде как все модели одинаковы и смотреть нужно исключительно на расцветку и фасон. И это неправильно. Вот несколько простых советов, как выбрать купальник, который выгодно подчеркнет достоинства фигуры и скроет ее недостатки.

## ПЕРВЫЙ ШАГ ПРИ ВЫБОРЕ КУПАЛЬНИКА

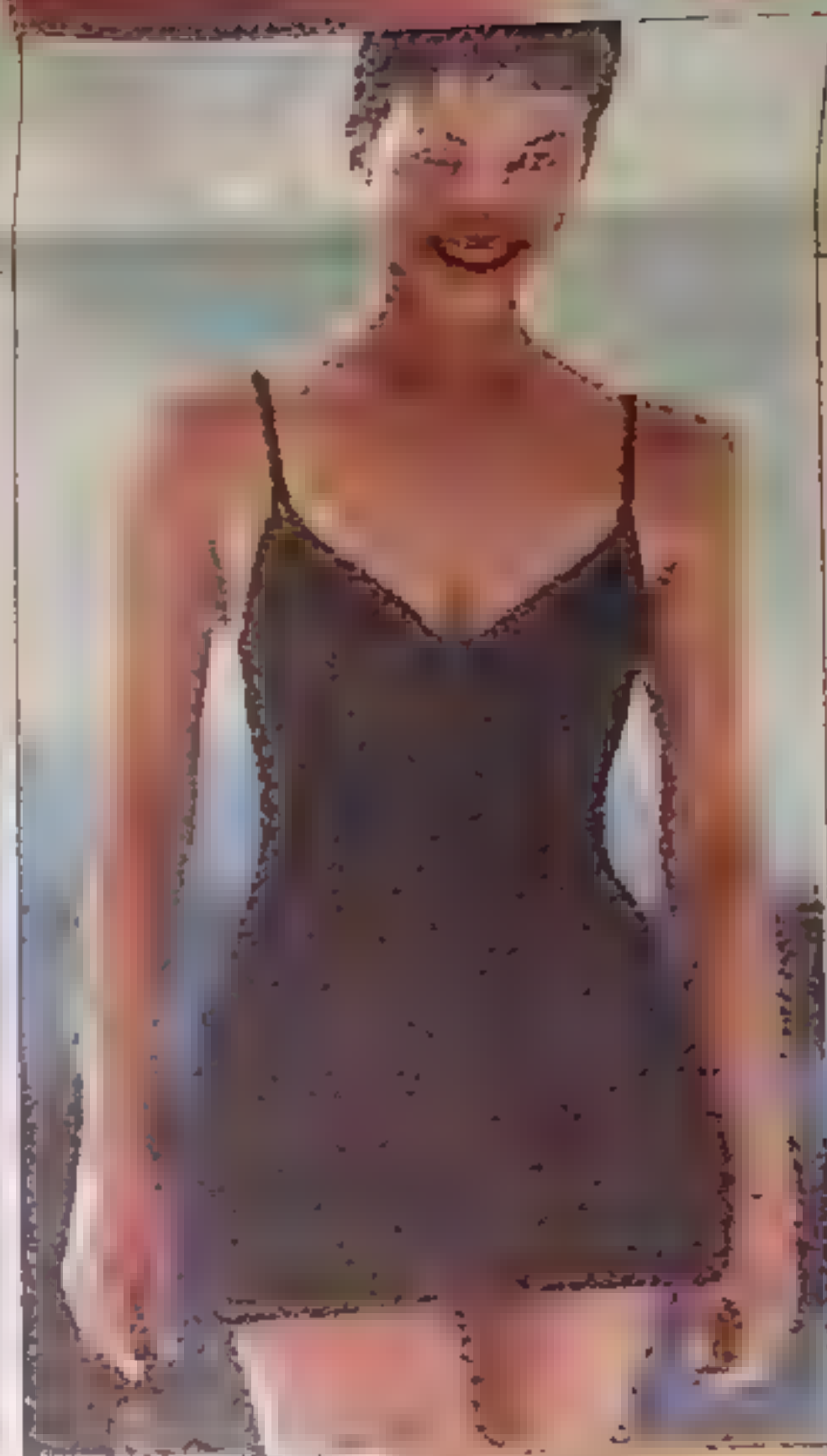
**Шаг первый. Анализ.** Начинать нужно с критического анализа. Подойдите к зеркалу в белье и внимательно взгляните в свое отражение. Вы поправились в талии? Раздались в бедрах? У вас полные ноги? Или выдается вперед живот? Важно помнить, что при выборе купальника главный акцент должен делаться именно на то, насколько удачно он скрывает недостатки вашей фигуры, а не подчеркивает ее достоинства, поскольку на пляже именно изъяны бросаются в глаза в первую очередь. Итак, вы определились и учли все минусы и плюсы? Тогда делаем второй шаг.

**Шаг второй. Размеры.** Многие женщины думают, что, поскольку купальники тянутся, их размер не имеет решающего значения, мол, "все равно налезет". На рынках и в магазинах купальники часто продают как "безразмерные", и нужно знать о том, что это определение не соответствует общемировым стандартам. Размеры купальных костюмов делятся как минимум на три основные категории: маленькие, средние и большой. Выбирать размер купальника нужно по тем же критериям, по которым вы выбираете нижнее белье: он не должен обтягивать, перетягивать, стягивать. Очень некрасиво, когда из-под купальника выпирают лишние килограммы: вместо того чтобы выглядеть подтянутой, даже самая стройная женщина кажется полноватой.

**Шаг третий. Фасон.** Первое, что нужно учитывать: бикини идут только женщинам с хорошей фигурой, стройным, подтянутым. А всем остальным лучше отказаться от раздельных купальников, тем более что закрытые вновь вошли в моду. Не рекомендуются бикини и женщинам, у которых жировые отложения сконцентрированы в области талии. Дамам с большим размером груди необходимо покупать купальники с чашечками, пластиковыми или поролоновыми.







Женщинам с хорошей фигурой, стройным, подтянутым. А всем остальным лучше отказаться от раздельных купальников, тем более что закрытые вновь вошли в моду. Не рекомендуются бикини и женщинам, у которых жировые отложения сконцентрированы в области талии. Дамам с большим размером груди необходимо покупать купальники с чашечками, пластиковыми или поролоновыми, - это сделает фигуру более подтянутой, изящной. Полным женщинам лучше отказаться от ярких кричащих расцветок и светлых тонов, отдавая предпочтение темным цветам, например черному, синему, бордовому, с ненавязчивым асимметричным рисунком. Плавки с высоким вырезом более всего подходят женщинам с узкими бедрами, а тем, у кого широкие бедра, идут плавки с низким вырезом, наподобие "шорт". Маленькие плавки от бикини, не доходящие до пупка, подходят только тем, у кого длинные стройные ноги, и не идут женщинам маленького роста. Купальники в вертикальную полоску стройнят и вытягивают тело, в горизонтальную - полнят и подходят только худым.

**Шаг четвертый. Фигура.** Если вы среднего роста и немного полноваты, вам следует избегать обтягивающих ярких бикини. Остановите выбор на темном купальнике из плотной ткани с чашечками, с низким вырезом

плавков, на широких бретельках, чтобы он максимально скрывал ягодицы, бедра и грудь. Можно позволить себе открытую спину. Чтобы чувствовать себя более комфортно, приобретите и соответствующий купальнику большой пляжный платок, который можно обрамлять вокруг тела наподобие юбки. Если вы невысокая и хрупкая, можете позволить себе яркое цветастое бикини высокие, доходящие до талии плавки с высоким вырезом, но вам лучше отказаться от низких маленьких плавков, потому что они зрительно сделают

вас еще ниже ростом, и закрытых купальников с широкими лямками, которые дадут тот же эффект. Вам подойдут яркие расцветки, тонкие лямки, блестящие ткани, маленькие легкие лифы. Отправляясь в кафе, можно накинуть на себя широкую свободную рубашку-распашонку, подходящую по тону к купальнику. Идеальная длина - полностью скрывающая ягодицы, но не доходящая до половины бедра, именно она сделает вас визуально выше ростом. Если вы высокая и стройная, можете позволить себе бикини с плавками-шортами, предпочтительно темных цветов, вам также подойдут закрытые купальники без декольте и лифы в виде майки с широкими лямками и прямым вырезом. Если у вас широкие бедра, вы можете скрасить этот недостаток, подчеркнув талию при помощи высоких, доходящих до талии плавков с высоким вырезом, низкого декольте, ярких расцветок. Вам подойдут как бикини, так и закрытые купальные костюмы, главное - чтобы вырез на плавках был высоким.

**Наталья ЕГОРУШКИНА, стилист.**





Что должно быть в рюкзаке людей, собирающихся в поход с ночевкой?

**Светлана ПАХОМОВА.**  
г. Лихославль,  
Тверская область.

Прежде всего предметы "коллективного пользования" - палатка, котелок, топор, пила, малая лопатка. Можно добавить еще чайник. Если идут 3-5 человек, достаточно одного комплекта (в зависимости от размера палатки), если большая команда - все вышеперечисленные предметы лучше продублировать, чтобы, например, окапывая палатку, не приходилось ждать очереди на лопатку по два часа, да и сучьев на большой костер проще нарубить в 2-3 топора.

Предметы "индивидуального пользования" - спальник или, если вы не боитесь бытовых неудобств, одеяло. Под пол палатки можно подложить лапник, но проще взять специальные складные пенополиуретановые коврики. Весят (и стоят) они немного, а спать на них гораздо удобнее. В сложенном состоянии этот коврик имеет размер

примерно 40х60 см и отлично засовывается в рюкзак. Далее - "джентльменский набор": кружка-миска-фляжка и ложка-вилка-нож. Сейчас в продаже можно найти очень удобные вещи: в чехле, крепящемся к поясу, котелок, в него вкладывается фляжка, а крышка служит тарелкой. Столовые приборы тоже часто объединены в один блок, который носят в чехле на поясе.

Кстати, о ножах следует сказать отдельно: для приготовления пищи, затачивания палочек, колки лучин для костра лучше использовать большой нож типа финского, алеутского или какого-нибудь иного охотничьего, а для личных нужд лучше иметь в кармане небольшой "складничок" с кучей полезных приспособлений.

Одежда - обязательно двойной комплект: один на себе, другой в рюкзаке. Кроме этого - штормовка или плащ-накидка. С обувью сложнее: если идете на один-два дня, хватит одной

пары, а для долгого похода лучше взять "сменку" под погоду. Вообще, погоде доверять особо не стоит: лишний свитерок никогда не помешает.

Продукты - по потребности. Стоит запомнить одно простое правило: идешь в лес на неделю - запас делай на две. Все может случиться... То же и с медикаментами. Если в группе есть врач, поручите сформировать аптечку ему, если такового нет, ограничьтесь стандартным набором: анальгин, аспирин, сердечное (валидол, валокордин), антигистамины (димедрол, тавегил), желудочные (сода, уголь, энтеросептол), йод, марганцовка, бинт, пластырь. Более или менее сбалансированный вариант - автомобильная аптечка.

Остальное - по мелочи: иголки с нитками, английские булавки, мыло, зубная щетка,



паста, репеллент от насекомых, спички, фонарь. Все это прекрасно рассовывается по карманам. Даже если вы страстный рыбак, тащить удочки не стоит: ограничьтесь леской и крючками, а удище проще вырезать на месте.

И напоследок несколько полезных советов. Первое, что нужно туристу, - костер. Для освещения лагеря, приготовления пищи лучше всего подойдут "шалаш" или "колодец" (рисунки 1), а если вы собираетесь провести ночь под открытым небом, соорудите "нодью" (рисунок 2). Дрова - береза или ольха (они и сырые хорошо горят), для растопки - береста и сухие еловые ветки (ломать ближе к стволу), вертикально стоящий сухостой. На месте кострища дерн лучше снять, затем, уходя, положить

его на место. Спички, если даже есть непромокаемый футлярчик, лучше обмакнуть в расплавленный воск, стеарин, тогда они не намокнут и "сработают", даже побывав в воде. Самое простое укрытие от ветра на рисунке 3. Брезент натягивается с той стороны, откуда дует ветер, теплый воздух от костра отражается от него и перед костром становится гораздо теплее. Крышу палатки неплохо покрыть куском полиэтиленовой пленки - во-первых, не промокнет, во-вторых, за счет парникового эффекта будет хоть и душно, зато тепло. Палатку обязательно окопайте канавкой по периметру, чтобы в дождь не подтекала под нее вода.

**Алексей ТУМАНОВ.**

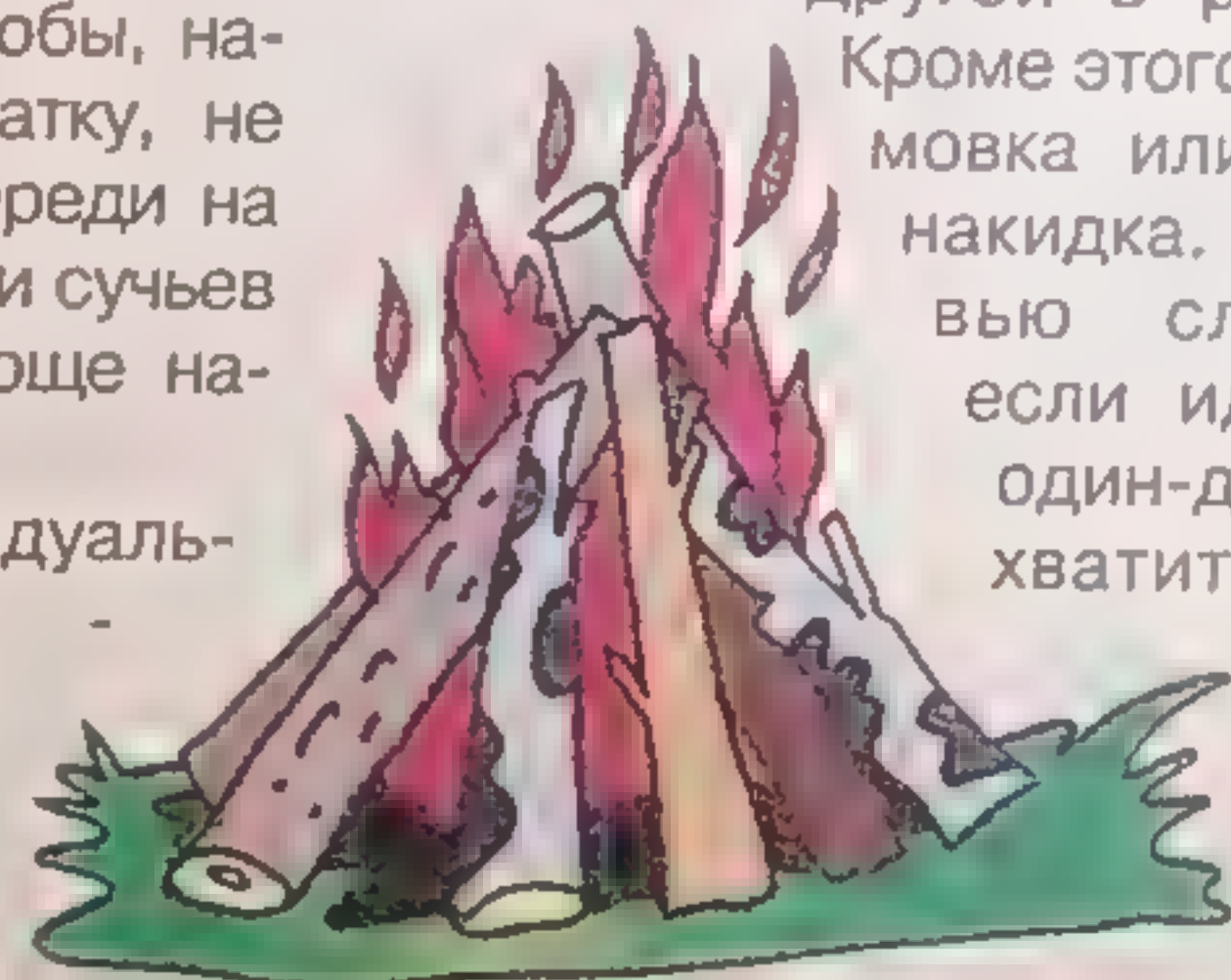


Рисунок 1



Рисунок 2



Рисунок 3

**Масло от комаров**

В районе шведского города Едда в долине...



# ПЛЫВИ, МАЛЫШ, ПЛЫВИ!

*Всем ли детям полезно купание? Сколько времени ребенок может побыть в воде без вреда? Как правильно купаться и загорать? Все эти вопросы неизменно возникают у родителей школьников с наступлением лета. Сегодня на них отвечает детский врач Людмила МАКАРОВА.*

- Купание всегда считалось лучшим способом закаливания. Не изменилось мнение о нем и теперь. Прохладная вода, движение в воде, солнце, свет, чистый воздух оздоравливают ребенка, укрепляют его нервную систему и оказывают жизненно важное влияние на работу всех внутренних органов. Непременно надо давать детям возможность купаться и стремиться к тому, чтобы они плавали.

Однако купание полезно не всем детям. Есть ряд заболеваний, в том числе сердца и нервной системы, при которых больным детям купаться нельзя. Перед тем как разрешить ребенку купаться, надо показать его врачу и в дальнейшем придерживаться его указаний.

Прекрасно, если ребенок вполне здоров. Все же не следует пренебрегать общими правилами культуры поведения у воды и на воде. Начинать купаться надо, когда вода прогрелась до 18-19 градусов, а температура воздуха до 20, не ниже. Вы должны перед этим сами осмотреть место и выбрать удобный берег



для купания - чистый, с небольшим уклоном и прозрачной водой.

Вы должны помнить, что для маленького ребенка смена обстановки - это определенный стресс. Очень неправильно поступают те мамы, которые продолжают лежать на солнце, не обращая внимания на капризы, хныканье, даже слезы ребенка, - привыкнет, мол. Дня через три дети действительно привыкают к морю. Теперь их уже не вытащишь из воды. Наступает другая крайность. Опять "виноват" ребенок, опять слезы. Всякий раз наблюдаю подобную картину на пляже и с грустью отмечаю, как дети становятся заложниками интересов взрослых. "Я же тоже должна отдохнуть!" - может возразить мама. Но ведь этот отдых должен быть приятным всем - и взрослым, и детям. Не говоря уже о том, что бестолковое пребывание под

солнечными лучами вредно, а то и просто опасно. Поэтому, после того как вы нашли хорошее место для купания, выберите и хорошее время. На первых порах брать детей с собой купаться можно один раз в день. Лучшее время для купания - утро. Когда ребята привыкнут к новой обстановке, морю, обилию света и впечатлений, можно разрешить, особенно в жаркие дни, купаться второй раз в день, между 17 и 19 часами вечера.

После захода солнца, как и в его зените, купаться не следует.

Купаясь первый раз в сезоне, ребенок не должен оставаться в воде больше двух-трех минут. Это время удлиняется с каждым днем, и постепенно продолжительность купания доводится до 15 минут и больше. Вообще, отправляясь на море, вы должны хорошо представлять себе, куда едете, иметь четкую программу отдыха. Если вы думаете, что отдых на море - это круглосуточное лежание на пляже с арбузами и бутербродами, мои рекомендации вряд ли будут вам полезны. Многие и сами не замечают, как устают от такого "отдыха". Тем более утомителен он для детей. Надеюсь, что с планами у вас все в порядке и поход на море для вашего ребенка - не пытка, а часть вашей насыщенной отпускной программы.

В районе шведского города Евле, в поселке Гусинги, против засилья комаров будет опробовано чесночное масло, сообщает радио Швеции.

Подобное масло, которое разводят с водой и потом опрыскивают им лужайки, садовые участки и любые другие места, с успехом применяется в США и Канаде. Утверждается, что 95 процентов кровососущих бегут прочь от чесночного запаха.

В таком случае вы непременно проследите, чтобы ребенок не купался натащак или раньше, чем через 1,5-2 часа после еды. Следите, чтобы в воде ребенок побольше двигался. Очень полезно учить ребенка плавать. Тогда и ваши морские прогулки будут иметь цель. Плавание укрепляет нервную систему, сердце и легкие, развивает мышцы, да и само по себе умение плавать оказывает сильное воздействие на развитие и дальнейшее существование ребенка.

Не надо входить в воду разгоряченным. Дети должны сначала отдохнуть на берегу, а потом войти в воду и быстро окунуться. При затянувшейся купании у ребенка может возникнуть так называемое чувство вторичного озноба. Он бледнеет, у него синют губы. Вот до этого-то состояния, до вторичного озноба, дети не должны доводить себя.

В таком случае следует немедленно выйти из воды, быстро вытереться и согреться. Сделать несколько легких физических упражнений или немного побегать. Но лежать на солнце не надо. Запомните: солнечные ванны можно принимать только перед купанием. Чередовать их с купанием нельзя. Пока ребенок в море, его голова и так достаточно подвергается "солнечной бомбардировке". Дальнейшее пребывание под солнцем грозит перегревом. Не надо

также и сидеть под солнцем мокрым - это может привести к ожогу.

Не оставляйте детей младшего возраста у воды без присмотра. Не надейтесь на "доброе дядю". Он занят своим внуком. Ребенка может что-то испугать, он может захлебнуться, попасть в водоворот или яму, наткнуться на камень, или у него возникнет судорога, что иногда бывает в воде. Ему может понадобиться ваша помощь. Поэтому вы всегда должны быть рядом. От судорог в воде особого лекарства нет. При соблюдении правил купания они практически исключены. Но вот вам на всякий случай совет. Чтобы прекратить острое судорожное состояние мышцы, нужно прежде всего расслабить ее. Для этого надо легко согнуть ногу в коленном и голеностопном суставах. Одновременно полезен легкий массаж - поглаживание, потирание больного места. Положите ребенка на спину - для расслабления мышцы пловца всегда переворачиваются на спину. Отмечено, что судорога мгновенно прекращается, если происходит энергичное сокращение мышц, противоположных по действию икроножной мышце, например, при стоянии на пятках.

Записала  
Ирина СТАНИСЛАВОВА.





Поварешка

## МАМИНЫ ПРЯНИКИ

Я бы хотела поделиться рецептом приготовления пряников, которому меня научила мама. Они очень вкусные.

В полтора стакана молока добавьте три стакана сахара. Доведите до кипения и остудите. Вбейте три яйца, положите три чайные ложки соды, гашенной уксусом, добавьте три столовые ложки растительного масла. Все хорошо перемешайте, а лучше даже взбейте. Затем три столовые ложки какао смешайте с небольшим количеством муки, добавьте в тесто и снова размешайте. Теперь добавляйте муку до тех пор, пока тесто не станет крутым. Тесто вымесите так, чтобы оно не прилипало к рукам. Раскатайте тесто в пласт толщиной 2 см, вырежьте кружочки и выпекайте в духовке.

Потом нужно будет сделать глазурь. Возьмите два стакана сахара и полстакана молока, перемешайте и доведите до кипения. Готовые пряники посыпьте глазурью, дайте ей засохнуть и подавайте к столу. Очень вкусно, лучше, чем магазинное.

# ПАРНИ - НАРОД ПУГЛИВЫЙ

Давай начистоту

Как признаться понравившемуся мне парню в своих чувствах, но не спугнуть его?

Елена К-ВА.  
Астраханская область.

Как ни странно, но зачастую в вопросах любви парни - народ пугливый. И если он в отношениях мужчины и женщины традиционалист (а таких большинство), то активность девушки действительно может его отпугнуть. Причем даже если эта девушка ему симпатична. Классический пример - Татьяна Ларина, написавшая Онегину письмо.

В твоей ситуации надо не столько "признаваться", сколько дать понять парню, что он тебе небезразличен. Конечно, не стоит долго и томно смотреть ему в глаза. Это вполне можно сделать иными методами. Самый простой и доступный способ - попросить его рассказать о чем-либо, в чем он хорошо разбирается, объяснить что-то непонятное в том или ином школьном предмете. Если он охотно поможет тебе, делай это регулярно. Кстати, такой метод хорош еще и тем, что срабатывает закон обратной связи: чем больше мы делаем для человека, тем сильнее к нему привязываемся.

Вообще почаще просите его о помощи: розетку дома починить, кран поправить (если он это умеет). И ненавязчиво - похвалы и комплименты.

Второе, что необходимо сделать, - узнай, как он, собственно говоря, к тебе сам относится. Если он равнодушен к тебе, так хоть намекай, хоть сразу в любви признавайся - и не обрадуется, и не испугается. А вот если он испытывает к тебе хоть малейшую симпатию... Выбери подходящую ситуацию, например, на прогулке поежись зябко - дескать, холодно. Если ты ему симпатична - он наверняка предложит тебе пиджак, куртку, а то и приобнимет за плечи. Кстати, о тактильных кон-

тактах: спровоцируй ситуацию, когда обоснованно будет взять его за руку (именно за руку, а не под руку). Самый простой случай, когда вместе смотрите фильм-"ужастик". Как только страшный момент - ты сразу "ох" и за руку его! Можно еще и плечиком прижаться. И если уж речь зашла о провокациях, попробуй радикальное средство - спровоцируй поцелуй. Сделать это можно разными способами. Либо разыграй какое-нибудь горе, ткни головой ему в плечо, пожалуйся на то на се. Любой нормальный парень, которому девушка небезразлична, в такой ситуации ее приголубит, приласкает, а если в нужный момент твое лицо окажется рядом, то

и поцелует. Или притворись, гуляя с ним, что подвернула ногу, и, взвизгнув, повисни у него на шее. И обязательно - смотри ему в глаза. Этот невербальный сигнал расшифровывается мужчинами на подсознательном уровне.

Неплохо также использовать своеобразные опосредованные признания. Например, "я тебя ревную" или "мне за тобой поухаживать хочется". Только произносить их надо несерьезным тоном, как бы в шутку. Эти фразы, чтобы они звучали действительно "несерьезно", лучше порепетировать дома, перед зеркалом, произнося их вслух. Они должны стать привычными, как говорят актеры, обкатанными. А то в ответственный момент получится не шутка, а натуральное признание в любви.

И присмотрись к своему избраннику получше: тактика должна зависеть от его индивидуальности, характера, стиля общения с противоположным полом. Конечно, как я уже говорила, атака "в лоб" может испугать даже уверенного в себе юношу, но если и весьма осторожные намеки остаются безответными, тогда либо ты ему абсолютно безразлична, либо он настолько робок и нерешителен... Стоит ли такой твоего внимания?

Марина ЭСТЕР,  
ведущий эксперт Центра  
психологических  
исследований  
"Гименей плюс".



Выдуманные истории



перемешайте и доведите до кипения. Готовые пряники полейте глазурью, дайте ей застынуть и подавайте к столу. Очень вкусно, лучше, чем магазинные.

Люба ЛЮЛЯЕВА.  
г. Гай Оренбургской области.

### Напишите мне письмо

Меня зовут Катя. Мне 16 лет. Я совершенно не могу жить без друзей, без общения. И хочу найти друзей по переписке - пишите мне, мальчишки и девочки всех возрастов. Я просто обожаю танцевать, кататься на роликах и путешествовать. Жду ваших писем - отвечу всем.

Мой адрес: 640000,  
г. Курган,  
ул. Коли Мяготина,  
д. 102, кв. 15.  
БАЛАНДИНОЙ Кате.

Меня зовут Нина. Мне 13 лет. Хочу переписываться с мальчиками и девочками от 13 до 15 лет. Я люблю слушать музыкальные группы "Eiffel 65", "Off spring", а моя любимая певица - Земфира. В свободное время я гуляю, слушаю музыку и читаю.

Мой адрес: 184430,  
Мурманская область,  
г. Заполярный,  
ул. Космонавтов,  
д. 14, кв. 14.  
ВАРЕНЦОВОЙ Нине.



обратной связи: чем больше мы делаем для человека, тем сильнее к нему привязываемся.

### Выдуманные истории

# НЕ ТА ПЛЕНКА...

В одном городе, на одной улице жил да был мальчик Ваня Кокошкин. Вот идет он однажды из школы. Видит, у подъезда три старушки сидят на лавочке: баба Настя, баба Тоня и баба Катя. И вдруг подходит к ним фотоаппарат на тоненьких ножках. Подошел, нацелился и щелк - сфотографировал. И все три старушки сразу умерли! Спрятался Ваня Кокошкин за угол и наблюдает. А фотоаппарат на ножках дальше отправился. Подошел к дяде Коле, который машину свою чинил. Щелк! И сфотографировал его. А дядя Коля раз - и умер! Испугался Ваня и как-то помнит: Прибежал домой, дверь запер в угол, он забился. Сидит трясется. Никто не идет. Ваня успокоился. Сел телевизор смотреть. Там мультфильм шел про черепашек нинзя. И тут в дверь позвонили. Ваня решил, что это мама с работы вернулась и открыл дверь. А там - фотоаппарат на ножках. Входит в квартиру, нахально так, по-хозяйски, даже ноги не вытер. И сразу на Ваню нацеливается. Того гляди щелкнет! Испугался Ваня, закричал:

- Не убивай меня, я тебе 5 долларов дам!

- Зачем мне твои 5 долларов? - спрашивает фотоаппарат на ножках.

- А ты себе пленку новую купишь и вспышку, если нужно!

- Хорошо, - отвечает фотоаппарат на ножках. - Давай свои доллары. Только я тебя

все равно щелкну. Умереть ты не умрешь, но станешь черно-белым-наоборот.

И щелкнул. Развернулся и ушел пружинящей походочкой. А Ваня Кокошкин в зеркало глянул: правда, стал он черно-белым-наоборот, на негатив похожим: лицо черное, а брови и губы - белые. И волосы - тоже белые. Не мальчик Ваня, а седой негр какой-то.

А тут и мама с работы пришла. Посмотрела на Ваню и говорит:

- Здравствуйте, дяденька. Давно ли вы к нам из Африки? А где мой любимый сыночек Ванечка? Я ему мороженое купила, конфеты и торт с кремом.

- Мама! - закричал Ваня. - Это же я! Дай мне скорее торт с кремом!

- Извините, дяденька-негр, - отвечает мама, - но на вас я совершенно не рассчитывала. Вы, пожалуйста, завтра приходите, или послезавтра, или еще когда-нибудь, лучше не скоро, а сейчас - до свидания. У меня дел много. Буду Ванечке моему очень вкусный ужин готовить. - И вытолкала черно-белого-на-

оборот Ваню на лестничную клетку.

Вышел Ваня во двор, идет и плачет. А по сторонам дороги совсем мертвые люди валяются. Видно, здесь уже фотоаппарат на ножках проходил. И решил Ваня фотоаппарат догнать.

"Пусть, - думает, - и меня насмерть сфотографирует. Зачем мне такая жизнь, если мама мне торт с кремом не дает?"

Глядь, а навстречу ему фотоаппарат на ножках спешит.



- Сфотографируй меня насовсем! - просит Ваня. - Пусть я уже умру!

- Сейчас, - отвечает фотоаппарат. - Для меня ничего приятнее нет, чем кого-нибудь щелкнуть. Я на тебе, мальчик, новую пленку опробую. Я на твои 5 долларов цветную купил! Улыбочку!

Черно-белый-наоборот Ваня улыбнулся жалобно, из последних сил перед смертью

Щелк! - фотоаппарат пленку перемотал и дальше на тонких ножках помчался. А Ваня стоит столбом и не поймет никак, живой он еще или уже нет. Решил на всякий случай домой вернуться: проверить. Мертвому ведь мама дверь не откроет! Нажал на звонок. Тут мама дверь распахнула:

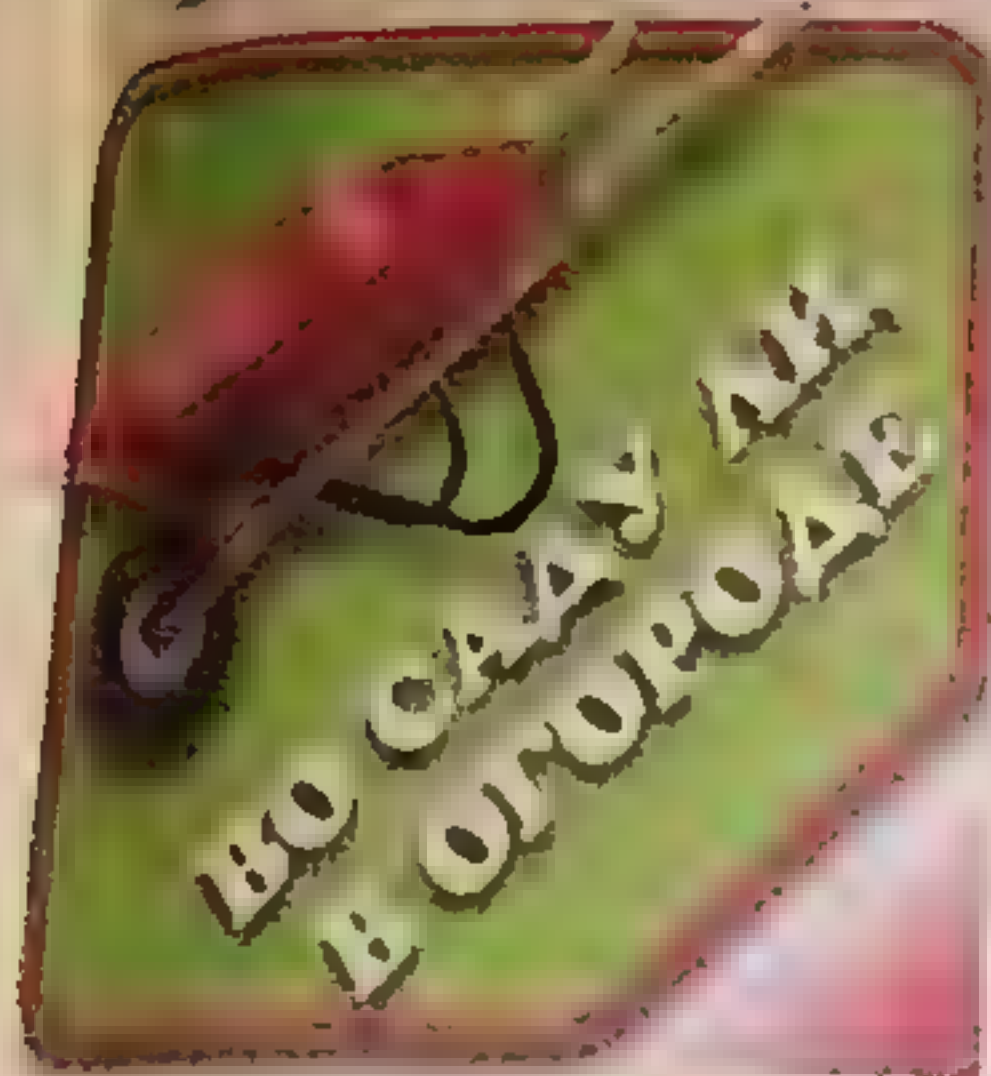
- Ванечка! Сыночек! Наконец-то! Иди скорее торт кушать!

Глянул Ваня Кокошкин в зеркало и себя увидел. Не черно-белого-наоборот, а нормального, розового, даже, пожалуй, еще розовее, чем прежде.

И тогда Ваня понял, что все дело - в пленке. С цветной пленкой фотоаппарату жизнь радостней показалась, и кровожадность его отступила куда-то. Посмотрел Ваня в окно, а там все бывшие мертвые, сфотографированные, ожили уже. И старушки, и дядя Коля, и другие всякие. Они даже еще разноцветней и нарядней стали.

Татьяна РИК.





## АПЕЛЬСИННОМ ПО ВРЕДИТЕЛЮ

Вот уже несколько лет для борьбы с вредителями на садовом участке я использую простое средство. Доступное, дешевое и главное - никакой химии!

Готовить его начинаем заранее. Собираем в банки кожуру лимонов, апельсинов, прочих цитрусовых. Банки, полные шкурок, заливаем холодной водой и держим до весны на балконе или в холодильнике (лишь бы не замерзли). Весной отжимаем и фильтруем жидкость. Затем готовим раствор: на 10 л воды 500 г "шкурной настойки" и одну-две столовые ложки (полные, "с горкой") мочевины.

Опрыскиваю кусты и деревья три раза: как только появятся почки, когда раскрываются листья и третий раз - как только все расцветет. И ни тли, ни жучков! Идти, подмосковный вредитель апельсина не лю-

Олеся ГОРДЕЕВА.  
Москва.

# ГОЛУБАЯ СЕМЕЙКА

Голубой цвет в природе встречается довольно редко. Можно буквально по пальцам перечислить те растения, которые имеют лепестки подобной окраски. Некоторые из таких видов принадлежат к семейству бораговых.

Это ботаническое семейство названо по имени известной ароматной травки бораго. Ее листья, стебли и даже цветы имеют запах свежего огурца. Именно поэтому бораго обычно так и называют - "огуречная трава". Ароматные листья молодых растений издавна использовали для приготовления салатов и окрошек, а из цветов делали некоторое подобие цукатов - их пересыпали сахар-

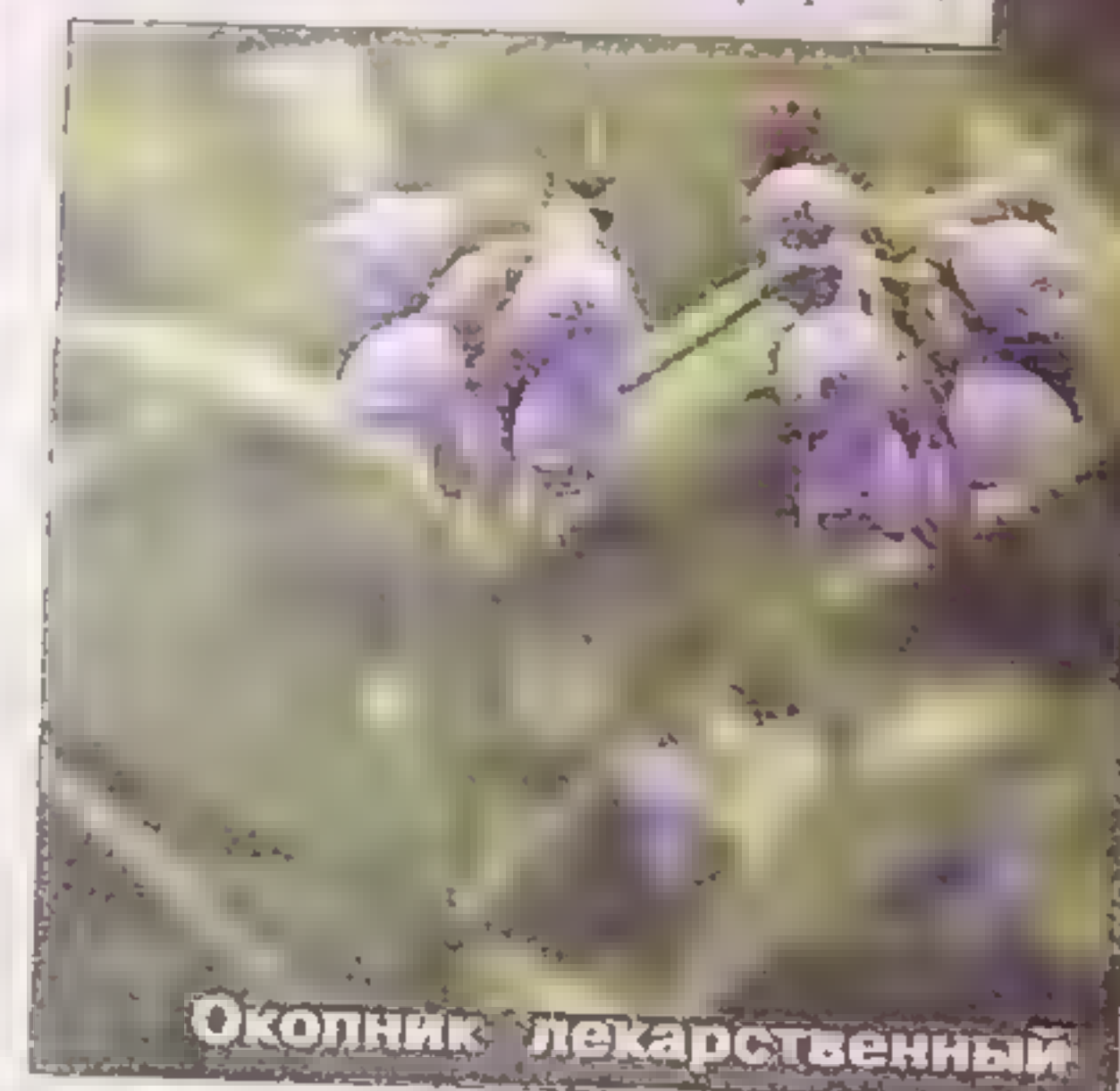


ным песком и в таком виде хранили всю зиму.

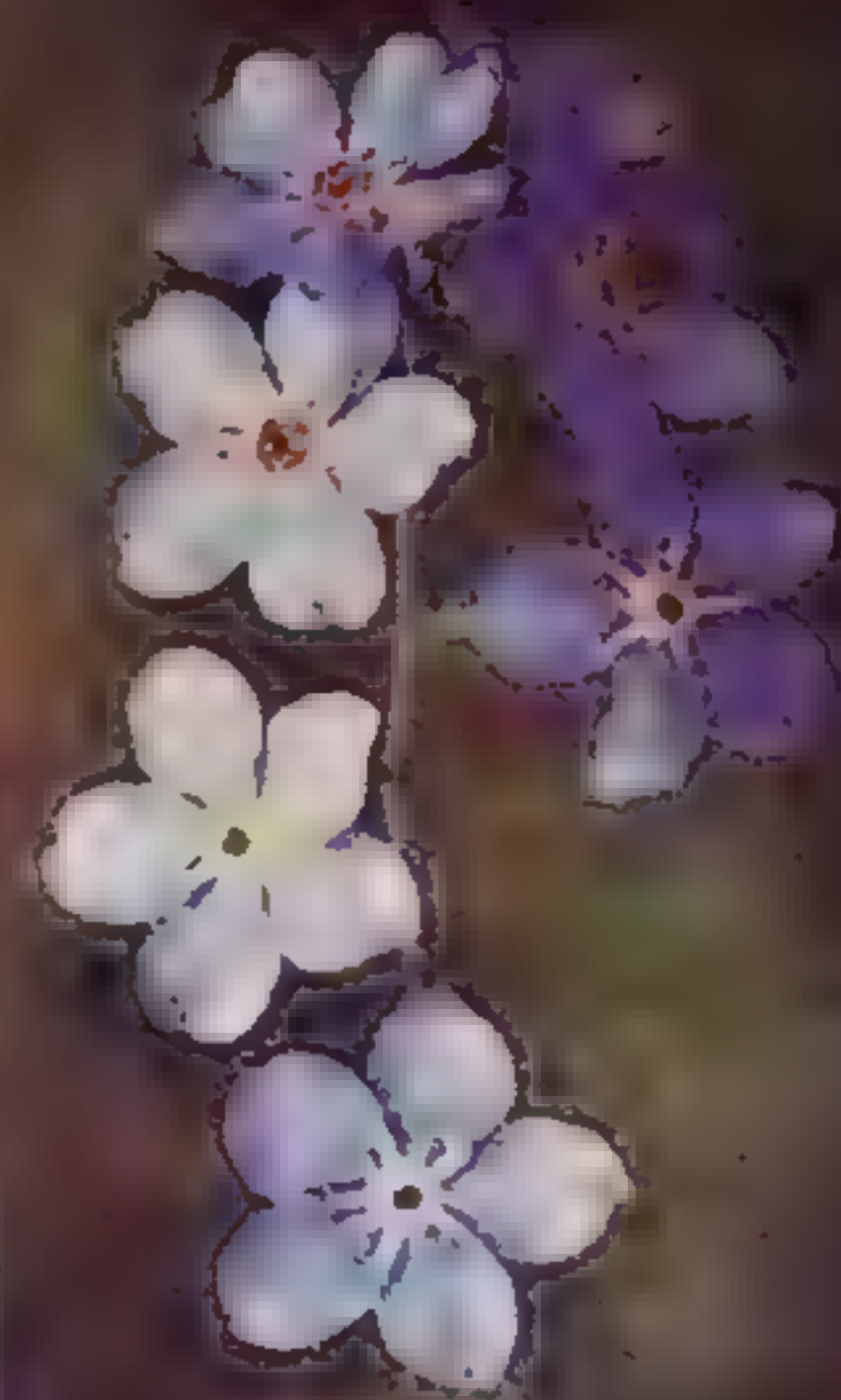
Бораго - однолетнее растение. Оно достаточно высокое, около 60-80 см. Многочисленные цветы, похожие на голубые звездочки, образуются на протяжении всего лета и в погожие дни привлекают массу насекомых. Существенным недостатком огуречной травы является густое опушение. Жестких волосков нет лишь на семядольных листьях. Поэтому в пищу используют только молодые растения.

Самое известное растение из семейства бораговых - это конечно же незабудка - симпатичный двулетний цветок, который используют для создания клумб и бордюров. Незабудка недолговечна, ее цветение продолжается около 2-3 недель. После этого голубые кустики

удаляют и заменяют другими декоративными растениями. В свое время селекционеры создали сорта незабудок с белыми и лиловыми цветами, однако такие разновидности всегда были менее популярны, чем исходные природные формы.



По внешнему виду на незабудку очень похожа брунера. У нее такие же мелкие голубые цветы, собранные в ажурные соцветия. Однако есть у этих растений и существенные различия. Прежде всего брунера - это многолетник. У нее крупные, с характерным опушением листья и высокие (40-50 см) цветоносы. Под землей располагается длинное сильно разветвленное корневище. Благодаря ему растение может быстро занимать большие площади. Поэтому иногда бесконтрольное распространение брунеры доставляет некоторые хлопоты. Соцветия можно сре-



Незабудка

зать и ставить в воду, правда, в этом случае цветы быстро опадут, поэтому брунеру обычно выращивают только как клумбовое растение.

Многолетний окопник лекарственный покрывается небольшими голубыми цветами в начале лета. Травянистые стебли этого растения обычно достигают высоты 90-150 см. Так же, как и брунера, окопник быстро размножается. Однако это растение обычно выращивают не для красоты. В корнях окопника содержатся вещества, которые благотворно действуют на костную ткань. Поэтому отвары и мази, сделанные из корней этого растения, применяют при переломах, вывихах, ревматизме. Впрочем, цветущие растения окопника могут украсить любой сад. Они очень неприхотливы и, кроме того, имеют цветы достаточно редкой окраски.

## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

насушенных забот. Поэтому вы-

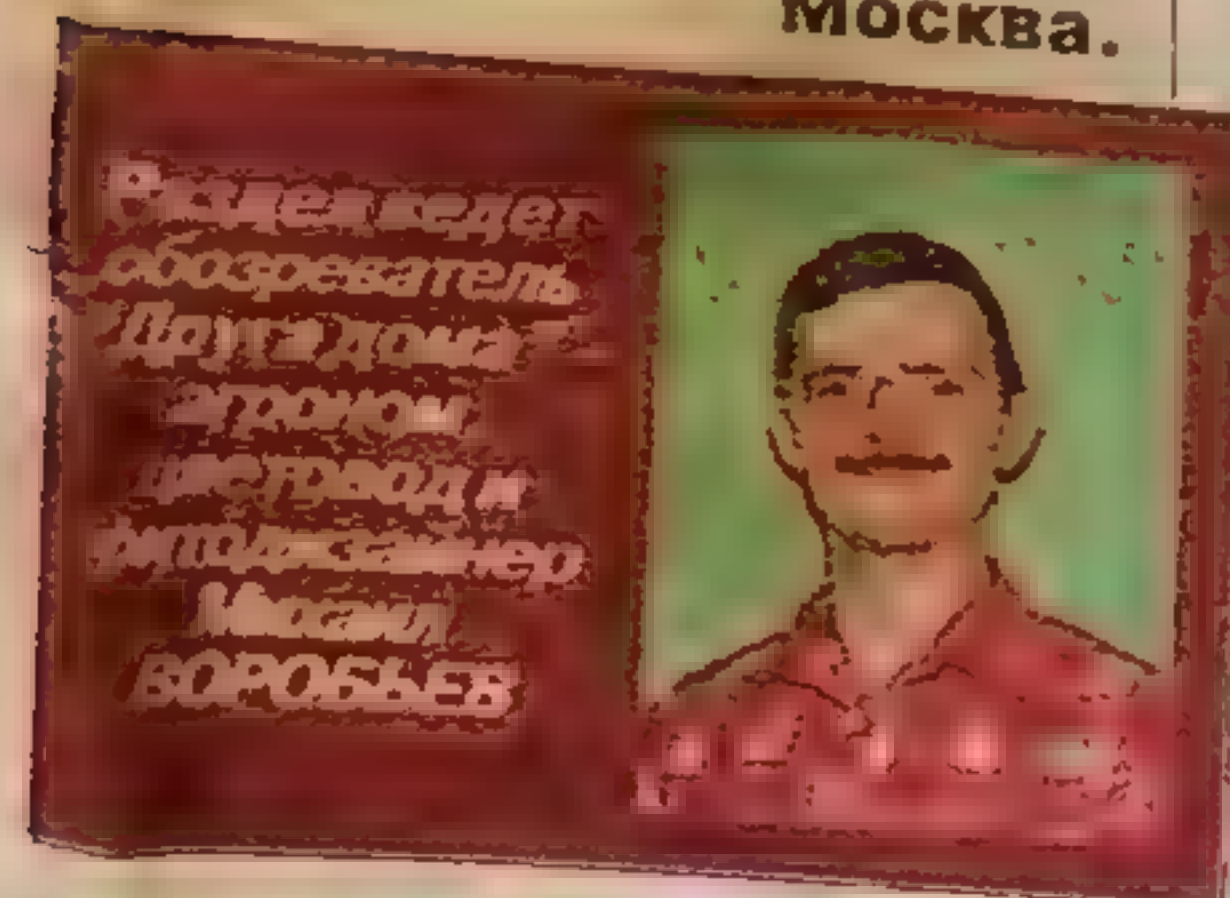
кие инсектициды, как амбуш

тивности химической борьбы с насекомыми лучше все-таки вовремя провести рабо-

Говорят, людям с больным сердцем нельзя держать дома кактусы. Насколь-



Олеся ГОРДЕЕВА.  
Москва.



Говорят, людям с больным сердцем нельзя держать дома кактусы. Насколько серьезно это утверждение?

Людмила КОСТЫРЕВА.  
г. Сатка Челябинской области.

Утверждение абсолютно несерьезно. Общение с любыми растениями успокаивает нервы, позволяет отвлечься от

насуточных забот. Поэтому выращивание комнатных цветов - это своего рода фитотерапия.

Как избавиться от тли в огуречной теплице?

Лариса ЯКОВЛЕВА.  
Иркутск.

Для борьбы с этими вредителями обычно применяют та-

кие инсектициды, как амбуш, карбофос, актеллик. Последняя обработка должна быть проведена за 10-15 дней до начала сбора плодов, не позднее, иначе пестицид не успеет разложиться и попадет в пищу. За сезон обычно проводят 2-3 обработки растений.

Однако при всей эффек-

тивности химической борьбы с насекомыми лучше все-таки вовремя провести работы, которые препятствуют размножению вредителей - сжечь осенью все растительные остатки, своевременно заменить почву, опрыскать саму теплицу и молодые растения всевозможными отпугивающими препаратами (отвар луковой шелухи, картофельной ботвы и т.п.).

# АФРИКАНСКИЕ КРАСАВИЦЫ

Сенполии - хорошо знакомые обитательницы жилых помещений и оранжерей - названы в честь отца и сына Сен-Полей, нашедших их в Восточной Африке и приславших в Европу. В горах Танганьики, Узамбари и Занзибара произрастает около 20 различных видов цветов рода сенполий, из которых культивируется главным образом только один - сенполия фиалкоцветная или узамбарская фиалка.

Сенполии фиалкоцветные - украшение любого интерьера. Они отличаются очень продолжительным цветением: от 8 до 10 месяцев в году. Их декоративность обусловлена не только непрерывно сменяющимися друг друга цветками, но и розеткой многочисленных длинночерешковых бархатистых листьев. Верхняя сторона листьев в зависимости от сорта может быть от светло-зеленой, мясистой - бледно-зеленой или фиолетовой, резко выступающими жилками.

Секрет успешного выращивания фиалок состоит в со-

блюдении пяти ее основных потребностей: **ровная температура, осторожный полив, хорошее освещение, высокая влажность воздуха и регулярные подкормки**

Если у вас появились эти африканские красавицы, то найдите им на подоконнике хорошо освещенное место, защищенное от прямых солнечных лучей, которые могут вызвать ожоги листьев. Лучшая температура для их активного развития и цветения - 18-25 градусов в теплое время года и не ниже 18 градусов - в холодное. Следите за тем, чтобы земляной ком был все-

время влажным. Но не переувлажненным. Поливайте сенполию по мере подсыхания поверхности почвы очень аккуратно в край горшка мягкой водой комнатной температуры, стараясь, чтобы вода не попадала на листья и цветки. Можно поливать фиалки и через поддон, но в таком случае нужно следить за тем, чтобы вода не оставалась в поддоне через 1,5-2 часа после полива.

Летом не забывайте подкармливать полным минеральным удобрением (1 г на 1 л воды). Если вы пользуетесь жидкими удобрениями, такими, как "Идеал" или "Радуга", то концентрация раствора для подкормки сенполий должна быть в два раза меньше, чем указано в инструкции. Избыток удобрения может быть причиной появления пожелтевших листьев и снижения цветения, а в ряде случаев может привести к гибели всего растения.

Размножать фиалки можно листовыми черенками в течение всего года, но лучше весной и летом, когда растения находятся в стадии активного роста. Для этого выберите хорошо развитый лист, не самый молодой и не самый старый. Срежьте его так,

чтобы листовая черешок был длиной 4-5 см. Срезанный лист оставьте на 30-40 минут для подсушивания. Затем поместите его в воду либо посадите с небольшим наклоном в промытый крупнозернистый песок или смесь торфяной земли и песка для укоренения. Сверху черенок накройте банкой, пакетом или половинкой пластиковой бутылки.

После укоренения в воде (недели через 3-4) лист посадите в небольшой горшочек с хорошим дренажом и с легкой земляной смесью, состоящей из листовой земли, торфа и песка (4:1:1). Можно использовать также грунт "Фиалка".

Для увеличения продолжительности цветения и предотвращения распространения возможной инфекции незамедлительно удаляйте отцветшие цветки и поврежденные листья, не оставляя черешка. Следите за тем, чтобы листья не касались оконного стекла. Сенполии лучше развиваются, если растут одной розеткой листьев, поэтому боковые розетки нужно своевременно удалять. Дочерние розетки, отделенные от материнского растения, неплохо укореняются, и их можно посадить в отдельные горшочки.

Часто любители комнатных цветов спрашивают, почему их фиалки не цветут или цветут, но не так обильно, как хотелось бы. Причин тому может быть несколько.

Наиболее вероятная - недостаточное освещение, особенно зимой. Кроме того, большое значение имеет сорт. Ведь есть современные гибриды, способные образовывать целые шапки цветов, обрамленные розеткой листьев. Именно от таких экземпляров берите для размножения черенки. Другими причинами могут быть слишком сухой или слишком холодный воздух, большой горшок, частая пересадка и несвоевременное отделение боковых розеток. Фиалки могут на некоторое время перестать цвести и после перестановки на новое место.

Анна ЯНИНА,  
фитодизайнер.







## ЕСЛИ ВОДА ДЫРОЧКУ НАШЛА

У нас прохудилась бочка, которую мы ставим под водосток. Можно ли ее починить?

**Мария СТАРЦЕВА,**  
пос. Абрамцево  
Московской области.

Есть много способов. Если дырочка невелика - достаточно бывает замазать ее варом (не садовым, а строительным, черным). Вместо вара подойдет герметик, жевательная резинка, пластилин. Дырочку побольше латают так: вставьте в нее свернутую в тугий рулончик полиэтиленовую пленку и подожгите с обеих сторон - полиэтилен, расплавившись, запаяет отверстие. Можно - при отверстии около 10 мм - вставить в него болт подходящего диаметра, обернутый полиэтиленом, и, затянув гайку, обжечь его. Полиэтилен сыграет роль гидроизоляции разъемного соединения.

Если же дыра велика, столб можно обжечь напильником, придать ей по возможности круглую форму и забить деревянным чопиком (пробочкой). Сначала будет подтекать, но потом дерево разбухнет, на-

Как построить простую беседку?

**Тамара СОРОКИНА,**  
пос. Увельский  
Челябинской области.

Ничего сложного в этом нет. Понадобятся лишь столбы, несколько брусков сечением приблизительно 50х80 мм, доски, кровельный материал (фанера, доска, рубероид) и гвозди.

Если хотите "совсем просто" - используйте в качестве столбов старые шпалы или брус 100х100 мм, но гораздо симпатичнее выглядит беседка в "лесном стиле", к тому же выйдет это дешевле. Покупаете "хлысты" (неошкуренное бревно хвойных пород) диаметром от 100 мм и длиной около 3 м (в расчете на беседку высотой 2,2-2,5 м), обдираете с них кору, не трогая сучки, и в несколько слоев покрываете "пинотексом" или олифой.

Проще всего двухопорная беседка-навес. При постройке очень важно выдерживать вертикаль столбов и идентичность "крыльев" навеса. Если одно из "крыльев" будет длиннее, через год-другой беседка у вас уйдет вбок. Четырехстолбовая беседка потребует несколько больших трудозатрат, больше материалов, но она надежнее, менее чувствительна к нарушению симметрии.

Основное - столбы. Заглублять их надо не меньше чем на полметра, лучше - сантиметров на восемьдесят. Подземную часть столбов надо "законсервировать": обмазать варом (черным), обернуть рубероидом и обжечь на огне, оптимальный вариант - на ночь опустить торец столба в ведро с трансформаторным маслом, на худой конец - покрыть олифой или масляной краской. За-

# ОТДОХНЕМ В ТЕНЕЧКЕ

У двухстолбовой беседки-навеса длина "крыла" крыши должна быть метра полтора. На расстоянии 200-300 мм от верхнего среза столбов надо сделать выборку под поперечный брус, а верхний срез скосить на обе стороны ножовкой. Что получается - видно на **рисунке 1**. Далее прибываете поперечные рейки и связываете столбы по концам их и по коньку либо досками, либо рейками - **рисунок 2**. Особое внимание уделите **треугольнику А**: он должен быть абсолютно равнобедренным, а основание треугольника должно быть строго горизонтальным, иначе, как я уже говорил, ваше строение поведет через год-два. Расстояние между столбами на ваше усмотрение, но наиболее целесообразно - 200 см. Если вы собираетесь врезать между

столбами стол, то лучше поставить их ближе - примерно на 100-150 см друг от друга, а раму под крышу вынести за столбы - **рисунок 3**. Соответственно длина рамы под крышу будет около 200 см. Раму можно покрыть фанерой, пропитанной тем же "пинотексом", олифой и так далее, можно, сделав обрешетку, покрыть рубероидом или нашить горизонтально доски с небольшим нахлестом, "ступенчатой", начиная снизу, как на **рисунке 4**. Такая крыша смотрится особенно интересно. Конек лучше закрыть либо согнутой по профилю полосой железа, либо рубероидом. Дощатую крышу необходимо красить или пропитывать чем-нибудь водоотталкивающим.

Стол в такой беседке устанавливается на прибитых к столбам поперечинах. В досках стола надо сделать выборки под столбы. Сначала прибываете поперечины, затем справа и слева от столбов прибываете доски "столешницы" - **рисунок 5**.

Вдоль стола можно вкопать две лавочки.

Беседка на четырех столбах более устойчива и менее чувствительна к допускам и перекосам. Сначала вбиваете столбы, затем поверху обвязываете их брусками. Лучше врезать их в столбы, как показано на **рисунке 6**. Затем сколачиваете раму под крышу и кроете ее так же, как описано выше. Для вящей жесткости конструкции можно три "стены" беседки укрепить диагональными распорками (как известно, треугольник - жесткая фигура). Лавочки, если захотите их устанавливать стационарно, проще не вкапывать, а установить в выбранные на столбах пазы (**рисунок 7**).

С крыши беседки можно спустить веревочки (сетку) и обсадить ее вьюнками или диким виноградом. Получится очень красиво. А чтобы веревочки не гнили, пропитайте их раствором купороса (медного или железного).

**Алексей ТУМАНОВ.**

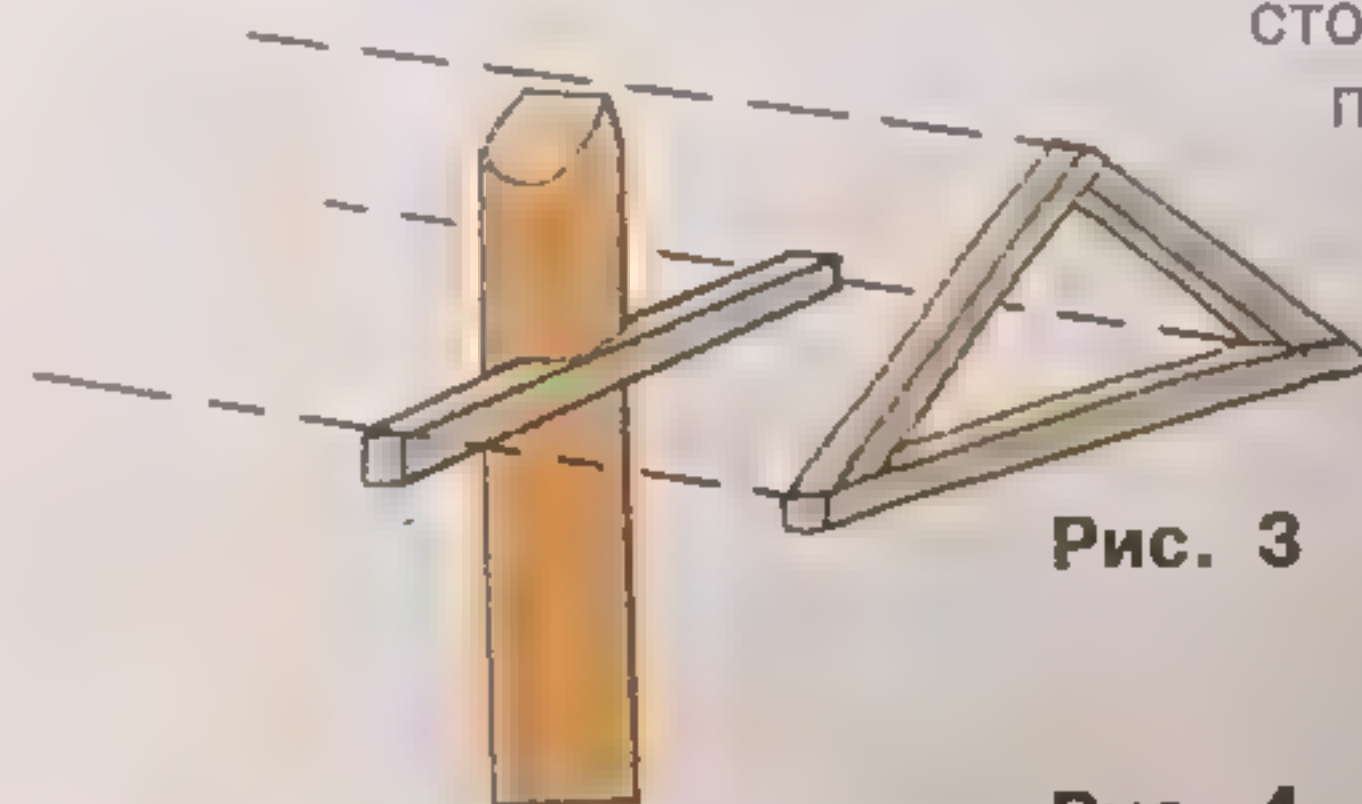


Рис. 1

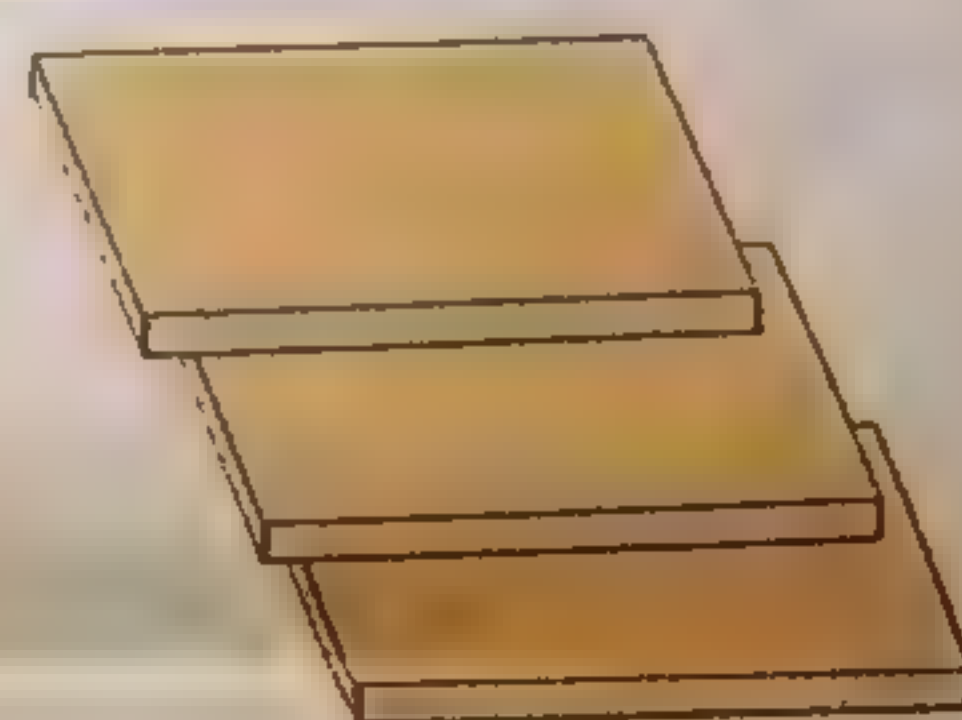


Рис. 4

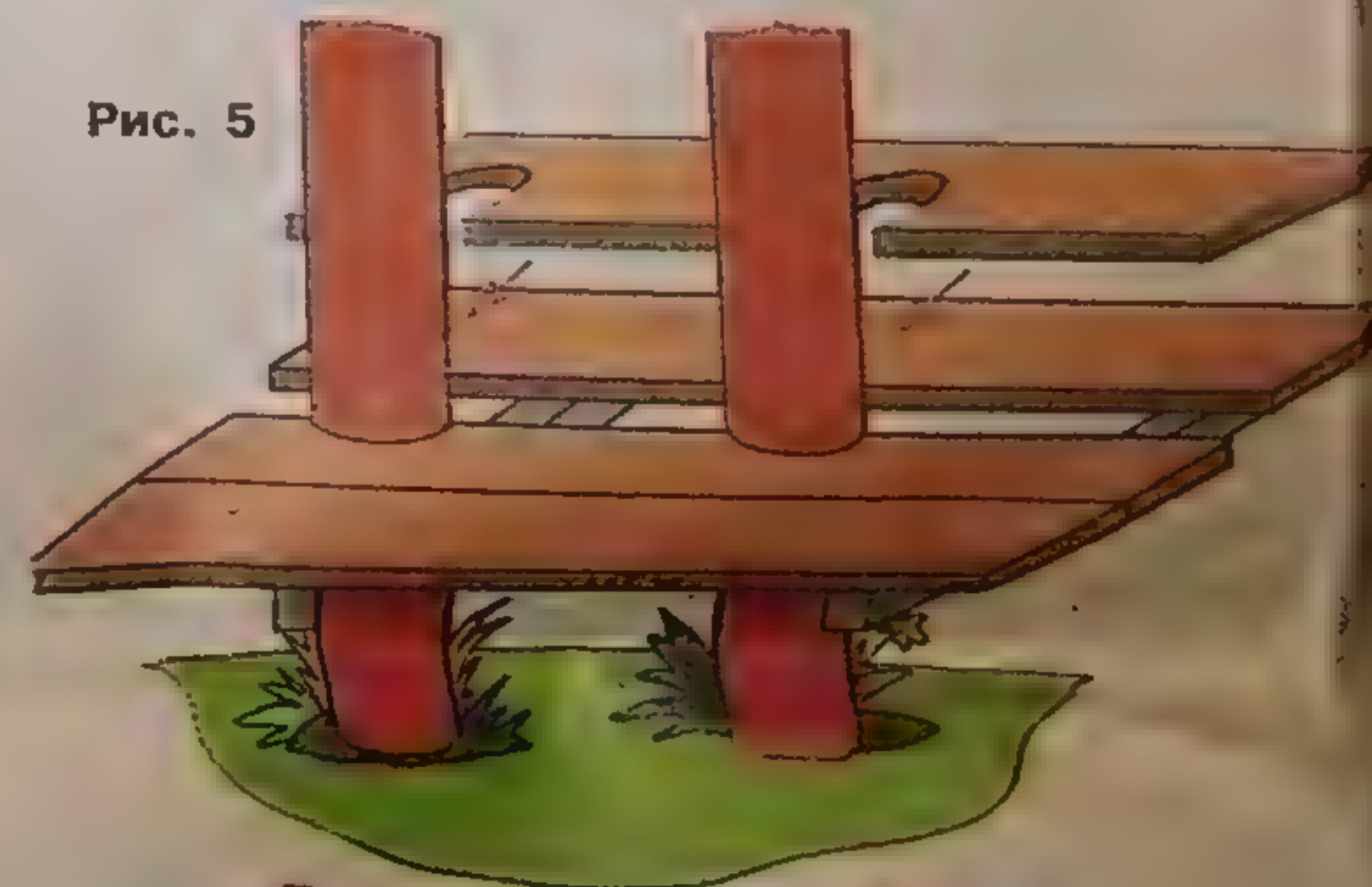


Рис. 5



Если же дыра велика, стоит с помощью напильника придать ей по возможности круглую форму и забить деревянным чопиком (пробочкой). Сначала будет подтекать, но потом дерево, разбухнув, надежно удержит воду.

А на совсем большую дыру придется ставить двустороннюю металлическую заплатку на заклепках, подложив с обеих сторон под заплатку куски рубероида и прогрев заплатку потом пламенем паяльной лампы.

**Алексей ТУМАНОВ.**

ром (черным), обернуть рубероидом и обжечь на огне, оптимальный вариант - на ночь опустить торец столба в ведро с трансформаторным маслом, на худой конец - покрыть олифой или масляной краской. Засыпку столбов надо делать не только вынутой из ямы землей, но и гравием, битым кирпичом, галькой, постоянно подтрамбовывая. Хорошо установленный столб не только не шатается, но даже "звонит" (вибрирует), если по нему стукнуть кулаком.

Рис. 1

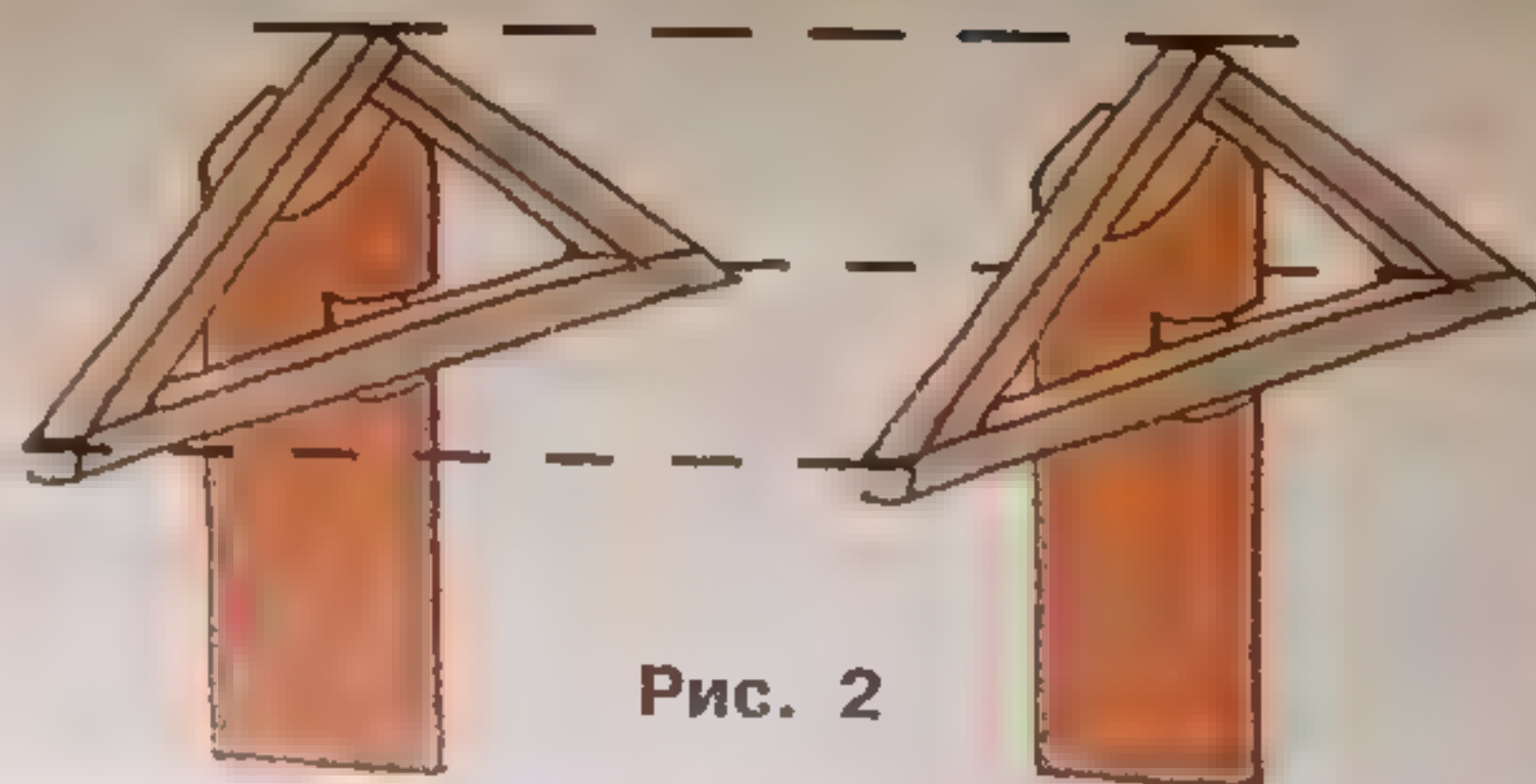


Рис. 2

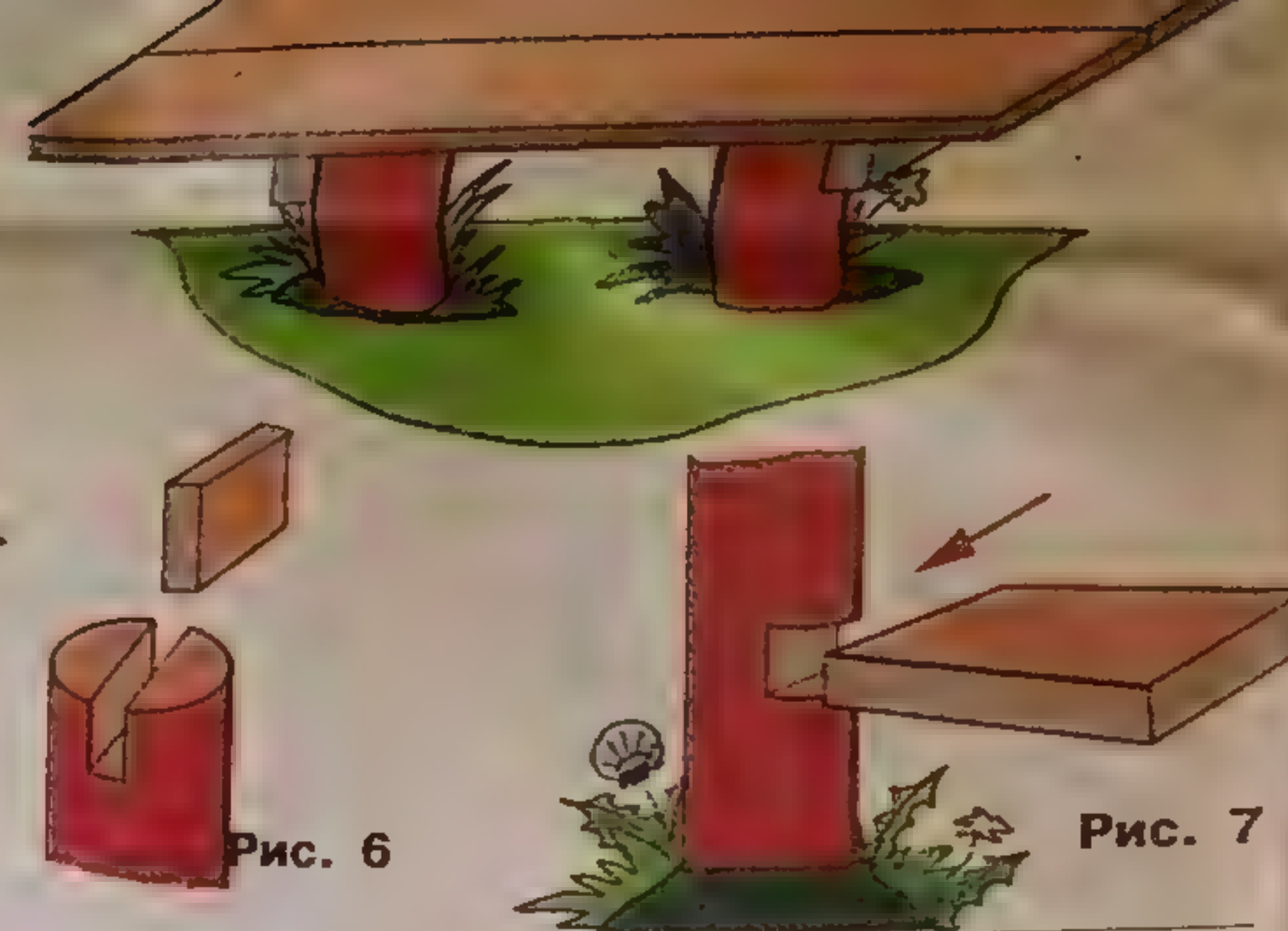


Рис. 6

Рис. 7

## "КОРОЛЬ" ВОДОЕМА

Так зовут ерша, который распространен повсеместно, за исключением северных и южных окраин нашей страны, и поэтому широко известен рыболовам. В некоторых водоемах он образует настолько мощное стадо, что становится полноправным хозяином акватории.

Ерш относится к семейству окуневых (у него, как у окуня и судака, нет плавательного пузыря). Тело покрыто жесткой чешуей и густой слизью. На жаберных крышках имеются острые шипики. В спинном плавнике есть колючие лучи. Окрасен скромно - серый, с расплывчатыми темными пятнышками.

Размеры ерша невелики. Обычная его длина 10-15 см при весе 20-50 г. Изредка в реках Западной Сибири встречаются экземпляры до 50 см длиной и весом в полкилограмма. Вероятно, на такие гигантские размеры популяция обилие пищи - здесь воды богаты мормышом,



которого очень любят ерши. Они питаются также мотылем, червями, молодью рыб, икрой.

Ерш хорошо ловится круглый год поплавочными и донными удочками. В качестве насадки используют мотыля, червя, ручейника, опарыша, "бабку" (личинку поденки). Крючок нужен с длинным цевьем № 4-6 (тогда удобнее снимать "короля", глубоко заглотившего приманку). Леска

на поплавочную удочку ставится диаметром 0,15-0,2 мм, на донку (во избежание запутывания) - 0,3-0,5 мм.

Ерш берет по-разному: иногда осторожно, а порой резко, хватая добычу с ходу. Попав на крючок, яростно "ощетинивается", растопыривает жабры, вздыбливает плавники так, что легко поранить руки. Уколы обыкновенного ерша болезненны, но, как правило, не вызывают осложнений.

Однако ранки, полученные от бирючка (ерша-носаря), обитающего в Днестре, Днепре, Буге, Дону и Донце, и от полосатого ерша, вызывают резкую боль, воспаление, в некоторых случаях нагноение. Такая реакция - результат попадания в ранку секрета слизистых желез, расположенных в перепонке, натянутой между лучами плавников. Поэтому снимать с крючка этих рыб нужно предельно осторожно.

Кулинарный совет: при варке ухи из ерша не очищайте рыбу от чешуи. Именно она и прикрывающая ее слизь делают это блюдо неповторимым.

**Александр ПОТАПОВ.**

## БЕНЗИН НЫНЧЕ ДОРОГ

*Мне подарили отличную бензиновую зажигалку, но я слышал, что она работает только на "фирменном" бензине. А он жутко дорогой. Можно ли ее заправлять еще чем-нибудь?*

**Игорь СТРОГОВ.**  
г. Подольск  
Московской области.

Насчет "фирменного" бензина - глупости. Работать зажигалка будет на чем угодно, хоть на ацетоне, хоть на 95-м автомобильном. Но "зажигалочный" бензин все-таки лучше. Не покупайте импортный - наш в четыре раза дешевле, а качество его такое же. А если уж совсем, как говорится, "жаба давит", сходите на хозяйственный рынок и купите

пол-литра "Б-70" ("Калошу"). Стоит недорого, а хватает на полгода.

## ИСПОЛЬЗУЕМ ГВОЗДИК

Если надо срочно отвернуть маленький винтик с крестообразным шлицем (например, при ремонте какой-нибудь детской игрушки, плеера), а крестовой отвертки как назло под рукой нет, а если есть, то не того "калибра", ее с успехом заменит обычный гвоздь. Его острие - четырехгранное и обычно довольно симметричное, с острыми кромками. Маленькие винтики очень легко вывинчиваются гвоздиками. Для удобства верхнюю часть (со шляпкой) можно загнуть буквой "Г".

**Алексей ТУМАНОВ.**

## КРАСИТЬ - ОБЯЗАТЕЛЬНО

Кажется, такая известная истина, а никто об этом не думает: черное нагревается на солнце сильнее. Если у вас на даче "атмосферный" душ, то есть такой, вода в котором греется от солнца, не поленитесь покрасить бак в черный цвет. По своему опыту скажу - вода в черном баке нагревается на солнце гораздо сильнее и быстрее.

**Виктор УСКОВ.** Брянск





**Юрий ПРОКОПЕНКО,**  
врач-сексопатолог,  
кандидат  
медицинских  
наук,  
обозреватель  
"Друга дома".

*Очень вас прошу, напишите большую статью о бабниках!*

*Бабник - это вешалка, которая виснет на всех женщинах подряд, на молодых особенно, всем говорит комплименты, очень любит себя, добивается по-разному своей цели, а потом говорит о женщинах страшные слова. Это патология? Особенно после 55 эти котовские качества усиливаются. Это маразм или стремление омолодиться? Эти люди вампиры!*

**Г.М. Рязанская обл.**

Бабник - по общему мнению, мужчина, стремящийся постоянно менять любовниц, гоняющийся не столько за качеством, сколько за количеством "побед". Бабники бывают любого возраста, а кстати, и пола: есть ведь и женщины, меняющие партнеров как перчатки и коллекционирующие мужчин, как бабочек или жуков.

Бабники бывают вольными и невольными. Дон Жуан, рыцарь-сластолюбец, показан Пушкиным не только как завоеватель женских сердец, но и как невольник молвы, представляющей его неотразимым любовником. Женщины сознательно или неосознанно сами стремились к общению с ним, как мотыльки, летящие на огонь, который обязательно опалит их крылышки.

Однако большинство бабников искренне считают себя обделенными в жизни: они ищут ту единственную и неповторимую, которую видят во всех встречных женщинах, но быстро разочаровываются, так и не найдя волшебных черт. Что же делать ему, непонятому, как не искать новую партнершу, которая, быть может, сумеет успокоить и привлечь навеки? На самом деле чаще всего

таких мужчины сами не способны на глубокое чувство, а потому и не получают желаемого отклика со стороны новых партнерш. Некий внутренний недостаток, касающийся толь-

ности, прерывать отношения при возникновении малейших проблем: действительно, зачем мужчине что-то преодолевать, если заранее известно, что он так и останется непонятым и неудовлетворенным.

Чаще всего к таким бабникам относятся мужчины, до старости оставшиеся мальчишками, не способные на глубокие чувства, для которых жизнь - игра, а не серьезные отношения. Нередко сам роман они описывают в словах, чаще употребляемых в игре: "она меня загоняла; я от нее уклонился; кто кого обведет; разошлись по нулям" и т.д. Это нередко последствия воспитания, когда родители высказывали подобные мысли или сами не скрывали собственные внебрачные связи.

Есть бабники, для которых жизнь представляется цепью удовольствий, в которой нет ме-

жизнь по малейшему собственному желанию, без оглядки на любимую, жену, детей. Но, как пел Бернес, "мы берегли свою свободу, но сберегли мы не ее, а одиночество свое". Действительно, к старости такие бабники остаются в одиночестве, не успев перестроиться даже тогда, когда находить новых любовниц становится все труднее. Одинокость, ностальгия по ушедшей молодости, сожаления о бывших

когда-то женщинах ждут большинство бабников.

Можно лишь сожалеть, что человек, умеющий так наслаждаться жизнью, оказывается не способным разделить свое наслаждение с другими. Как правило, подобные бабники всю жизнь делят человечество на две равные части: Я и все остальные. Они немного отстраняются от приятелей и знако-

вый, но безвольный мужчина переходит из рук в руки, из постели в постель просто потому, что вначале не встретил ту женщину, которая захотела бы его удержать только для себя, а затем по привычке или исходя из материальных соображений. Именно такие мужчины становятся со временем альфонсами, делая профессию из своей

## БАБНИК - ЭТО ДИАГНОЗ

мых, не обременяют себя настоящими друзьями, бывают в компании, но не с компанией. Эта внутренняя отгороженность до поры позволяет им быть хозяином своей жизни, но со временем превращается в обузу, от которой уже трудно освободиться.

Лишь немногие мужчины целенаправленно меняют женщин, отмечая свои победы в календарях и дневниках. Это самая черствая категория бабников. Для них больший интерес представляет сам процесс ухаживания, соблазнения, победы над женщиной. Нередко такие секс-спортсмены выискивают для романа самых гордых и недоступных женщин, чтобы потом можно было похвастать в мужской (и даже не совсем мужской) компании тем, что даже такая женщина, достойно отвергавшая всякие поползновения, сдалась и была покорена.

В душе таких бабников чаще кроется глубочайшая обида на всех женщин из-за одной, которая на заре туманной юности отвергла притязания молодого человека, а то и посмеялась над ним. При определенных психологических особенностях мужчина может озлобиться и возненавидеть прекрасный

привлекательности и умения обращаться с женщинами. Увы, возраст стирает былую красоту, ничего не давая взамен. Молодость ушла, а родной души так и нет. Хотя порой такие альфонсы совершенно не представляют, о чем идет речь, когда говорят о любви, и употребляют в разговоре о женщинах слова, которые больше подошли бы торговцу.

Некоторые мужчины становятся бабниками с возрастом. Жизнь уходит, а сколько женщин прошло мимо! Если не наверстать сейчас, то через 5-10 лет уже будет поздно. И вот в 50 и старше начинается жизнь, больше соответствующая 25-летнему: гулянки, кокетство, ухаживания, романчики-однодневки. Таких мужчин просто жаль: идя на поводу собственной гормональной перестройки, они могут потерять любовь и доверие супруги, с которой прожили всю жизнь. Придет климакс, естественно, снижающий интерес к противоположному полу, а что останется, кроме отчужденности супруги, перед которой внешне приятно раскрылись не очень приятные черты мужа...

Словом, бабники бывают разные, хотя внешне их приметы известны: погоня за все новыми женщинами, за все новыми удовольствиями, про-





или сами не скрывали собственные внебрачные связи. Есть бабники, для которых жизнь представляется цепью удовольствий, в которой нет места семье и даже глубоким чувствам, поскольку они могут помешать наслаждаться бытием. Мужчина дорожит своей свободой, стремясь быть никому не обязанным, чтобы менять занятия, хобби, карьеру, саму

потому и не получают желаемого отклика со стороны новой подружки. Некий внутренний изъясн, касающийся только возможности любить, делает совершенно здорового, умного, делового человека рабом своей души: поиск родного сердца заканчивается ничем, поскольку мужчина сам не знает, что такое любовь, не умеет ответить на самое искреннее чувство женщины. Пробы следуют одна за другой, и постепенно их смысл теряется, заслоненный количеством. Выбатывается привычка не доводить роман до настоящей влюблен-

ности, для которых жизнь представляется цепью удовольствий, в которой нет места семье и даже глубоким чувствам, поскольку они могут помешать наслаждаться бытием. Мужчина дорожит своей свободой, стремясь быть никому не обязанным, чтобы менять занятия, хобби, карьеру, саму



чаще кроется глубочайшая обида на всех женщин из-за одной, которая на заре туманной юности отвергла притязания молодого человека, а то и посмеялась над ним. При определенных психологических особенностях мужчины может озлобиться и возненавидеть прекрасный пол, которому и мстит всю жизнь, не понимая и даже не догадываясь, что эта месть рикошетом делает его самого глубоко несчастным, лишая любви, давая только временное удовлетворение, да и то лишь как любование собой.

Наконец, часть бабников являются таковыми по неволе. Молодой, краси-

жающий интерес к противоположному полу, а что останется, кроме отчужденности супруги, перед которой внешне раскрылись не очень приятные черты мужа...

Словом, бабники бывают разные, хотя внешне их приметы известны: погоня за все новыми женщинами, за все новыми удовольствиями, преобладание собственного Я над чувствами подруг. Но оглянитесь, женщины: если бы не ваша податливость, готовность идти навстречу заведомо безнадежному роману, как бабники проявляли бы себя? Наверно, чуть-чуть бабника есть в каждом из нас, невзирая на возраст и пол, просто кое-кто доводит эту особенность до крайности.

Мой 6-летний сын, как он сам объясняет, влюбился в воспитательницу детского сада. Как мне вести себя в этом случае?

**Любовь РЖАВИТИНА.**  
г. Ахтубинск  
Астраханской области.

Во-первых, не беспокоиться. Как правило, ребенок дошкольного возраста - достаточно общительный, эмоционально-отзывчивый, играющий и активно познающий мир малыш. Тема сексуальных отношений представлена в жизни пятилетнего ребенка иным образом, чем у взрослого.

Прежде всего у ребенка нет сексуальной активности, за исключением, пожалуй, Эдипова комплекса. Феномен Эдипова комплекса для мальчиков и комплекса Электры для девочек проявляется в особого рода привязанности, прежде всего эмоциональной, к родителю противоположного пола и в некоторой отдаленности в отношениях с родителем своего пола. Чувства вины и страха и связанные с этим комплексы нивелируются с помощью отождествления (идентификации) себя с родителем своего пола.

Вообще же тема пола у дошкольников выражена следующим образом: половая идентификация, детская влюбленность и интерес к тайне рождения.

Как правило, ребенок уже в два года знает, кто он - мальчик или девочка, только объяснить различия не всегда может. Но к пяти годам он уже рассуждает о том, чем мальчик отличается от девочки, ориентируясь прежде всего на внешние свойства (одежда, традиционные занятия, прическа и т.д.). В пять лет дети выбирают себе роли в играх, чаще определяемые спецификой пола, предпочитают компании сверстников своего пола.

В возрасте 4-6 лет нередко между детьми возникает нечто, что родители порой называют детской любовью, но это не влюбленность во взрослом понимании, а своего рода нежная дружба. Хотя она и сопровождается объяснениями в любви, разговорами о предстоящей свадьбе, поцелуями, но по сути своей является игрой во "взрослые" отношения и тренировкой чувств и таких качеств характера, как понимание, отзывчивость, стрем-

ление оказывать поддержку, забота, ответственность.

Именно в этом возрасте дети особенно активно задают вопрос: "Откуда я взялся?" И задача родителей быстро, доступно и спокойно объяснить им это. Если родитель будет краснеть от стыда, умалчивать или обходить тему, пытаясь перевести разговор в другое русло, ребенок подсознательно получит ответ, но следующий: "На такой вопрос ответов никогда не дается, только взрослые знают истину", "Эта тема опасна, если взрослые так пугаются, в ней таится что-то страшное".

Родителям надо помнить, что информационные пустоты замещаются страхами, которые могут в дальнейшем помешать уже подросшему ребенку строить гармоничные отношения с представителями противоположного пола, а в некоторых случаях приведут к неспособности создать семью. Стыд и тревога родителей - это их собственная психологическая проблема, которую следует решить, и, может быть, с помощью психотерапевта.

Что же говорить ребенку? Можно пойти по традицион-

ному пути и не моргнув глазом рассказывать про капусту и аиста. Но в дальнейшем ребенок узнает историю своего появления из уст сверстников и детей постарше в иной форме (зачастую циничной и грубой) и, продемонстрировав родителям свое знание, может сохранить представление об этой теме как запретной, а о родителях - как не вызывающих доверия в обсуждении всех тем, связанных с полом. В дальнейшем ему будет сложно делиться своими проблемами и переживаниями с близкими, он будет и дальше ориентироваться на помощь сверстников.

Поэтому лучше рассказать ребенку правду, но в форме сказок, с использованием аналогий с растениями и животными. Ведь вы, наверное, сравниваете своего малыша с цветочком, ягодкой, зайкой, рыбкой или птичкой. Так что вполне можно придумать и рассказать сказку про этого персонажа, его семью и историю его появления на свет. А далее можно смело переходить к разговорам о том, как появляются на свет дети у людей, можно рассказать о любви между па-

пой и мамой, о ребенке как маленьком плоде этой любви. Помочь родителям здесь могут современная литература, мультфильмы.

Помните, что только доверие в отношениях с ребенком, спокойное обсуждение тем, связанных с полом, позволят вам сохранять и дальше теплоту душевного общения с ребенком, его отношения к вам как к человеку, который не откажется дать правильный совет и таким образом поддержать в сложной ситуации.

**Марина ИВАШКИНА,**  
сотрудник Московского  
института психотерапии.  
Тел/факс (095) 474-25-41.







## Расческа-пылесос

Я хотела бы предложить несколько советов, которые особенно актуальны в летнее время.

❶ Перед тем как идти загорать, ни в коем случае не мойте лицо с мылом - это очень

сушит кожу и вы можете обгореть.

❷ Крепкий чай - прекрасная защита от солнечных лучей. Если не хотите загореть, перед выходом на улицу протрите лицо чайной заваркой.

❸ Если вы обгорели на солнце, сделайте компресс из сырого картофеля или простокваши.

❹ Если у вас на уголках губ появились трещинки, один-два раза в день протирайте водным раствором шалфея.

❺ Руки, потемневшие от огородных работ, хорошо отмываются мыльной водой, в которую добавлена одна чайная ложка сахарного песка.

❻ Летом на волосах быстро оседает пыль. Возьмите старый капроновый чулок и оберните им щетку для волос. Каждое утро, причесываясь такой усовершенствованной щеткой, вы будете собирать пыль с волос.

Ида ЗЫКОВА.  
Омск.

## ЕЩЕ РАЗ ОБ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Елатомскому приборному заводу и редакции постоянно задают вопросы по несложному вроде бы - "приложи и держи" - применению домашнего аппарата магнитотерапии МАГ-30-3. Предлагаем на этот раз вместо сухого языка медицинских инструкций письмо Шапова В.И. из Брянской области.

"...Третий год, как я получил уникальный прибор МАГ-30-3. Болею я остеохондрозом (позвоночная грыжа) 34 года, как пришлось лечиться и много перенес в тяжелых недугах. Применяя аппарат МАГ-30-3, я не хочу сказать, что я изжил грыжу в по-

МАГ-30-3 и прошу выслать еще другой аппарат..."

Посоветуйтесь с врачом и приобретайте устройство ФЕЯ (ПГГ-01 - гайморит, ринит, грипп...), МАГ (МАГ-30-3 - артрозы, остеохондроз, переломы, гематомы...), ВЕРА (ППК-01 - геморрой), УТП-01 (простатит), 1068 (АЛМАГ - аппарат магнитотерапевтический бегущим импульсным полем) в магазинах "Медтехника" и аптеках.

Аппараты лауреатов конкурса "100 лучших товаров России" можно заказать почтой по адресу: 391351, Рязанская обл., г. Елатьма, ЕПЗ, заказ 8910. Цена 475 (ФЕЯ) 429 (МАГ), 525 (ВЕРА), 854

*Не секрет, что многие женщины не носят очки только потому, что боятся прозвища очкарик или не желают походить на известную Мыру из фильма "Служебный роман". Однако стилисты утверждают, что очки не только помогут сохранить здоровье ваших глаз, но и подчеркнут ваш стиль. Главное - правильно их подобрать...*

Если к концу рабочего дня или по вечерам, особенно перед телевизором или за чтением книги, у вас начинает болеть голова, не спешите пить таблетки от мигрени. Причиной головных болей очень часто становится перенапряжение глаз, особенно у

со старением, которого не миновать никому.

Во всех вышеперечисленных случаях нарушения зрения помогают конечно же очки. Миллионы людей ежедневно заказывают, покупают и надевают очки, и многим это даже нравится. В наше время к оч-

"ближнего" видения. Кроме того, в последние годы очки стали часто заменяться контактными линзами, однако пока лишь 3 процента людей, носящих очки, решились сменить их на линзы. Линзы бывают жесткими и мягкими, и их ношение должно быть обязательно согласовано и одобрено окулистом, в том числе и потому, что существует строго индивидуальное время для ношения линз в течение дня. Людям с сильно пониженным слезоотделением, с повышенным внутриглазным давлением и с некоторыми кож-

## ЗЕРКАЛО ДУШИ



ными заболеваниями контактные линзы противопоказаны. Не следует также носить контактные линзы в условиях сильной запыленности или в очень сухую погоду.

Людей, работающих с компьютерами, сегодня становится все больше. Как известно, эта работа не самым благоприятным образом сказывается на зрении из-за высокой степени напряжения глаз, однако при помощи простых правил можно избежать опасности ухудшения зрения и серьезных нарушений здоровья. Эксперты считают, что чем лучше оборудовано рабочее место перед экраном, тем меньше вреда принесет работа с дисплеем.

❶ Чтобы не сли-



МАГ-30-3. Болею я остеохондрозом (позвоночная грыжа) 34 года, всяк пришлось лечиться и много перенес в тяжелых недугах. Применяя аппарат МАГ-30-3, я не хочу сказать, что я изжил грыжу в позвонке поясничного отдела, но зато обострений и прострелов уже нет, да и когда почувствую боль в пояснице, то при лечении аппаратом боль исчезает, а это хорошо. Еще МАГ мне помог с заболеванием гипертонии. У меня очень часто поднимается артериальное давление, но вот уже около года давление отступило, это надо отдать должное вашему МАГу. Применяю аппарат в квартал один курс лечения, а если чувствую боль, то делаю дополнительный прием лечения. Спасибо рабочим и администрации за уникальный аппарат

ника" и аптеках. Аппараты лауреатов конкурса "100 лучших товаров России" можно заказать почтой по адресу: 391351, Рязанская обл., г. Елатьма, ЕПЗ, заказ 8910. Цена 475 (ФЕЯ), 429 (МАГ), 525 (ВЕРА), 854 (УТП) + 8 процентов почтовый сбор (авиатариф в цену не включен). По всем вопросам звоните на завод: (09131) 2-04-57, 4-38-29. Тел. в Москве (095) 374-28-24, 954-46-32, 457-98-99, 958-26-22, ВВЦ "Здоровье".

Украина: 29006, г. Хмельницкий, а/я 1315, тел. (03822) 9-49-15.

Казахстан: 480012, Алматы, ул. Наурызбай батыра, 89, фирма "Время Казахстан", тел. 63-98-44.

Интернет:  
www.elat.ryazan.su



людей с недостатками зрения, которых в наше время насчитывается почти 60 процентов населения. Половина из них страдают близорукостью, другие, напротив, дальнозорки или становятся таковыми со временем, иногда же эти недуги могут отягощаться астигматизмом, или неравномерным изгибом роговицы. Ко всему прочему, практически каждый человек с годами начинает страдать от "старческого зрения", или уменьшения эластичности хрусталика. Однако это не болезнь, а нормальный естественный процесс, связанный

кам стали относиться как к одному из важных, если не первоочередных, предметов туалета. На прилавках постоянно появляются современные оправы, соответствующие по оформлению и форме любому стилю, вкусу и овалу лица, однако не стоит забывать и о технических особенностях очков. Появились новые тонкие стекла с высокой степенью преломления, так что даже очень плохо видящим людям не приходится носить тяжелые очки. Изобретены бифокальные стекла, которые делают ненужным держание двух пар очков - для "дальнего" и

что чем лучше оборудовано рабочее место перед экраном, тем меньше вреда принесет работа с дисплеем.

● Чтобы не слишком перенапрягаться за экраном и не слишком уставать, нужно позаботиться о правильном освещении рабочего места; экран не должен отбрасывать бликов и

слепить глаза.

● Нужно садиться так, чтобы расстояние между экраном и лицом составляло в среднем 50 см.

● Необходимо хорошо видеть вблизи и на расстоянии, в противном случае могут возникнуть мигрени, усталость, головные боли. Поскольку примерно 30 процентам людей, работающих с компьютером, со временем приходится надевать очки, необходимо регулярно обследоваться у окулиста.

Вера ГРЕБЕНКИНА,  
врач-окулист.

**Газеты нестроят рекламой массажа. На классический, вакуумный, точечный и другой массаж приглашают всех и вся. И тем не менее специалисты предупреждают: процедура эта сильная, а значит, не всем прописана.**

# Не переборщите с массажем

- Конечно, массажем можно буквально поставить человека на ноги, - рассказывает доцент кафедры реабилитации и спортивной медицины Медицинской академии последипломного образования **Антонина Свиридовна ИВАНОВА**. - Он влияет на обмен веществ, на кровотоки, способствует удалению токсинов, расслаблению мышц, обезболиванию. Массаж успокаивает и расслабляет, снимает умственное напряжение и усталость.

А вот о вреде этого древнейшего метода лечения информации почти нет. Как и

любая методика лечения, немаловажно использованная, при недостаточности знаний, без учета правильно поставленного диагноза, стадии заболевания, при неумении распознать исходный патологический очаг, а не его отражение, массаж может не только замедлить процесс лечения, но и привести к отрицательной реакции в организме.

Можно просто-напросто переборщить. Как-то раз на курсах массажа положили на массажный стол одного из слушателей и как следует на нем попрактиковались. Так бедняга потом несколько дней плохо себя чувствовал! Вот

уж правду говорят: что не в меру, то во вред!

Или, например, пришел человек на массаж впервые, а массажист - неопытный, он хочет показать свое умение, завлечь клиента и начинает массировать в полном объеме. И может наступить передозировка. А это - плохое самочувствие, головокружение, слабость...

По-разному делают массаж при гипертонии и гипотонии. При повышенном давлении манипуляции идут от головы вниз. А если так же делать массаж человеку с гипотонией, то у него совсем упадет давление.

Когда не следует делать массаж?

- При не определенном диагнозе.

- В состоянии голода или сразу после еды, в состоянии опьянения.

- При острых инфекционных поражениях кожи.

- При злокачественных опухолях.

- При менструации и беременности (массаж тазовой области).

При одном и том же патологическом процессе, но в разных стадиях заболевания меняется методика массажа. С другой стороны, если человеку не показан общий мас-

саж, то опытный специалист подберет другой вид массажа, например точечный.

- Научиться делать массаж может практически каждый, правда, скорость обучения разная, - говорит **Антонина Свиридовна**. - Одним это даровано от природы, они быстро схватывают все приемы, другим нужно время. Имеет значение и какие курсы прошел массажист. Нередко бывает, что за пару недель его научат нескольким приемам, а этого мало. В массаж надо вкладывать душу, только тогда сможешь помочь больному.

Эльви УСМАНОВА.





чительно в медицине и при этом обычно называют шалфеем, а сальвию блестящую, как и некоторые другие декоративные виды, высаживают на клумбы.

У многих садоводов сложилось устойчивое мнение, что сальвия должна быть обязательно красной. Тем не менее создано немало других сортов, которые имеют белые, розовые, кремовые и фиолетовые цветы. Вообще сальвия

сальвию не рекомендуется выращивать на очень плодородной или слишком влажной почве, потому что такие условия стимулируют активное образование листьев и стеблей. Развитие же соцветий, напротив, задерживается.

В декоративном садоводстве кроме сальвии блестящей используют и другие виды этого растения. Например, высокорослую (до 150 см) сальвию мускатную, сальвию эфиопс-

## ЦВЕТОК, ПОХОЖИЙ НА ОГОНЬ

Шалфей - это известное лекарственное растение. Отвар, приготовленный из его травы, полезен при лечении ангины, а также при всевозможных воспалениях полости рта. Сальвия - это не менее известное, правда, декоративное растение. Благодаря своим огненно-красным цветам она в свое время была таким же символом революционной борьбы, как красная гвоздика. Но многие ли знают, что сальвия и шалфей - это, по сути дела, одно и то же? Просто сальвию лекарственную используют исклю-

- это многолетнее растение, однако его удобнее выращивать как однолетник. Для раннего цветения посев проводят в марте. Всходы появляются на десятый-пятнадцатый день. Сеянцы пикируют в горшочки диаметром 9 см. На постоянное место рассаду высаживают в тот период, когда минуют весенние заморозки. Расстояние между растениями должно быть не менее 20-25 см. При выращивании рассады полезно прищипнуть верхушку растения. В этом случае на главном стебле разовьются больше цветущих побегов.

кую с белыми цветами и густоопушенными листьями. Сальвия серебристая, ко всему прочему, считается декоративным растением, а миниатюрную (около 30 см) сальвию Юрисича можно выращивать как балконное растение



## РОЗЫ НА ОКНЕ

За красоту и изящество форм цветков, чудесный аромат, яркую и нежную окраску роза с глубокой древности до наших дней пользуется заслуженной любовью и справедливо признана царицей цветов.

В последние годы в цветочных магазинах появились цветущие миниатюрные розы. Они очень привлекательны, выглядят так же, как обычные садовые, только меньше размерами. Их прелестные цветки обладают приятным запахом, а сами растения достигают высоты 15-30 см.

Эти розы относятся к группе бенгальских роз, которые были впервые привезены из Индии в конце XVIII века. Их многочисленные сорта имеют махровые цветки самой разнообразной окраски: белые,

Из органических удобрений можно порекомендовать готовую вытяжку из коровяка, имеющуюся в продаже (по 1 ст. ложке на 1 л воды), либо сухой птичий помет.

Летом горшки с розами лучше перенести на балкон и поставить их в ящики с песком, поддерживая влажность. Это защищает растения от перегрева на солнце. Цветущие в это время розы обильно поливайте и регулярно опрыскивайте. Если земля в горшке пересохла и листочки подвяли, то переставьте горшок в тень, а когда земля остынет, полейте розу водой комнатной температуры.

Если вы хотите, чтобы ваши розы цвели почти беспрерывно, то вовремя удаляйте отцвет-

чается в поливе, опрыскиваниях и периодическом снятии стеклянной банки или бутылки. Через 3-4 недели образуются корни. Молодые растения пересадите в небольшие горшочки, а после того как корни оплетут ком земли, перевалите их в большую посуду. Первых бутонов от таких черенков можно ожидать уже через 2 месяца после укоренения, однако их лучше удалить, чтобы не произошло истощение растения и кустик пышнее разросся и зацвел в конце лета.

Выращенные вами розы не только украсят квартиру, но и будут полезными для косметических целей.

Для поддержания кожи лица в хорошем состоянии

перед нанесением питательных кремов или масок полезна паровая баня из розовых

## Народ интересуется

Как избавиться от проволочника на картофельном участке?

Галина ЗАДКОВА,  
д. Лубяны Костромской области.

Проволочником обычно называют личинки жуков-щелкунов. Они похожи на небольших (1,5-1,7 см) тонких гусениц светло-желтого цвета. Проволочники живут в верхнем слое почвы. Период их превращения в жуков может варьироваться от 2 до 5 лет. Все это время личинки питаются различными корнеплодами. Особенно страдают от них картофель и морковь. Проволочники прогрызают в подземных органах этих растений длинные ходы. В результате клубни загнивают, и урожай существенно снижается.

Бороться с личинками жука-щелкуна трудно, но возможно. Прежде всего следует позаботиться о правильной обработке почвы. Глубокая осенняя перекопка и своевременное известкование почвы препятствуют размножению и жуков и личинок. Ранней весной



корнеплодами. Особенно страдают от них картофель и морковь. Проволочники прогрызают в подземных органах этих растений длинные ходы. В результате клубни загнивают, и урожай существенно снижается.

Бороться с личинками жука-щелкуна трудно, но возможно. Прежде всего следует позаботиться о правильной обработке почвы. Глубокая осенняя перекопка и своевременное известкование сдерживают размножение и жуков, и личинок. Ранней весной можно предпринять более активные меры - выловить часть личинок при помощи приманок. Для этого небольшие кусочки картофеля или моркови следует закопать на глубину 5-10 см. Место, где находится приманка, обязательно отметьте палочкой, иначе ловушка превратится в кормушку. Через несколько дней приманки выкапывают. Обычно на них собирается немало проголодавшихся за зиму личинок. Подобный способ борьбы можно применять на протяжении всего лета.

Цветы с черной окраской лепестков в дикой природе не встречаются. Да и среди культурных сортов подобных растений буквально считанные единицы. Обычно их выращивают не для украшения сада, а для полноты коллекции или для составления цветочных композиций. Наиболее известные сорта черных тюльпанов - это "Queen of Night" и "La Tulipe Noire".

*Как выращивать монстеру, чтобы у нее появилось несколько стеблей?*

**Инна МАЛАШЕНКО.**  
Омск.

удобрением (карбамид, селитра и т.п.). Однако, выращивая монстеру, следует подумать, стоит ли формировать эту крупномерную лиану в несколько стеблей. Ведь монстера и без того достаточно крупное растение, которое сможет поместиться отнюдь не в каждом доме.

Если в опылении будут участвовать пчелы или другие насекомые, то семена, которые при этом образуются, будут конечно же гибридные, то есть сочетающие в себе признаки

*Бывают ли в природе черные тюльпаны?*

**Людмила АНДРЕЕВА.**  
с. Покровка Астраханской области.

Для этой цели обычно удаляют верхушечную почку растения или просто срезают верхушку. Для более интенсивного роста боковых побегов в этот период растение полезно подкормить каким-нибудь азотным

*Можно ли держать на одном окне разные сорта герани, не переопылятся ли они?*

**Наталья ОДАЛЬСКАЯ.**  
пос. Новосергиевка Оренбургской области.

двух растений. Однако подобный вопрос должен возникать только в том случае, если вы размножаете герань семенами. При вегетативном размножении (черенками) все признаки данного сорта сохраняются.

**Раздел ведет обозреватель "Друга дома" - агроном, цветовод и фитодизайнер Михаил ВОРОБЬЕВ.**

Эти розы относятся к группе бенгальских роз, которые были впервые привезены из Индии в конце XVIII века. Их многочисленные сорта имеют махровые цветки самой разнообразной окраски: белые, нежно-розовые, темно-оранжевые, желтые и др.

Цветущие розы - изысканное, ни с чем не сравнимое украшение любого интерьера. Однако часто многие цветоводы-любители отказываются приобретать эти замечательные растения, ссылаясь на их недолговечность. На самом же деле при правильном уходе в обычных комнатных условиях можно добиться их цветения с весны до конца лета.

Розы требуют много солнца, свежего воздуха и подкормок. Хорошо и обильно цвести они будут только на достаточно освещенных окнах, при обильном поливе, частых опрыскиваниях, постоянном проветривании и дополнительном освещении зимой для увеличения продолжительности светового дня до 16 часов. Самые благоприятные условия - на окнах, ориентированных на юго-восток и юго-запад. На северных окнах им не хватает освещения, а на солнечном южном подоконнике лепестки быстро осыпаются, особенно в жару. Листья и цветы становятся мелкими, а куст - низкорослым.

Подкормки проводят через каждые 2 недели. Хорошо, если наряду с минеральными удобрениями вы будете использовать и органические. Для этих целей приобретите специальную удобрительную смесь для роз либо удобрения "Радуга", "Идеал".

полейте розу водой комнатной температуры.

Если вы хотите, чтобы ваши розы цвели почти непрерывно, то вовремя удаляйте отцвет-



шие цветки. А каждую отцветшую ветку обрежьте до первой сильной почки. В конце лета полив постепенно уменьшайте, подготавливая розы к периоду покоя. С наступлением холодных ночей внесите горшки с розами в комнату.

Если вы захотите размножить ваши розы или взять черенок у других любителей, то лучше это сделать не раньше мая. Для этого выберите на кусте молодые полуодревесневшие побеги и разрежьте их на части с двумя-тремя почками. Для лучшего укоренения подержите черенки в растворе гетероауксина: 0,5 мг на полстакана воды в течение 22 часов. Затем посадите их, заглубляя на 2-2,5 см, в прокаленный крупнозернистый песок или смесь торфа и песка, полейте и накройте стеклянной банкой или половинкой пластиковой бутылки. Дальнейший уход за черенками заклю-

но и будут полезными для косметических целей.

Для поддержания кожи лица в хорошем состоянии перед нанесением

питательных кремов или масок полезна паровая баня из лепестков роз. Две столовые ложки лепестков залейте двумя литрами кипящей воды. Предварительно хорошо вымытое лицо наклоните над сосудом на расстоянии 20 см, накрыв голову махровым полотенцем. Через 15 минут ополосните лицо холодной водой.

Лосьон из лепестков роз можно приготовить следующим образом: две столовые ложки сырья залейте 1,5 стакана кипящей воды и оставьте на один час. Затем процедите и полученным лосьоном протирайте лицо после каждого умывания.

Очень хорошим лечебным средством для сухих волос является отвар из лепестков роз: 20 г нарезанных лепестков проварите 5 минут в 0,5 л воды. Полученный отвар остудите и процедите. Используйте его 3 раза в неделю в течение двух месяцев для втирания в кожу головы.

**Анна ЯНИНА,**  
фитодизайнер.







Если вы "сели" где-нибудь на проселке, причем "сели" надежно, прежде чем бежать в ближайшую деревню за трактором, оглянитесь - нет ли поблизости подходящего столбика, дерева. Если есть - отлично. Хорошо, если в багажнике у вас найдутся домкрат с "ходом" хотя бы сантиметров двадцать и длинный буксировочный конец. Порядок действий виден на рисунке.

По своему опыту знаю, что достаточно бывает стронуть засевший автомобиль буквально на десять сантиметров, а дальше "сама пойдет".

Юрий ПРОКОПЧУК.  
Самара.

## ДОМКРАТ ВМЕСТО ЛЕБЕДКИ



## ЧТОБЫ КРЕПКО ДЕРЖАЛОСЬ

Как лучше положить на стену кафель?

Елена СВИНОЛОВА  
пос. Залегощ  
Орловской области.

Лучше всего пригласить профессионала. Класть кафель - дело хитрое, и если у вас нет необходимого навыка, может получиться криво. Однако если вы не будете спешить и, накладывая кафель, станете выверять каждую плиточку, то почему бы и нет? Класть можно встык, то есть не оставляя промежутка между плитками, и со швом, то есть оставляя между плитками зазор в несколько миллиметров. И у того и у другого способа достоинства и недостатки. При укладке встык проще выдерживать вертикаль и горизонталь - все-

ную оснастку - решетку 3x4, 4x5 "гнезд" - очень удобная штука, с ее помощью класть кафель легче легкого: оснастка-решетка крепится на стену, в гнезда кладутся плитки, когда они прихватаются, оснастку снимают и переставляют на соседний участок стены.

На что сажать плитку? Можно купить специальный клей, а можно сделать раствор самому. Кафель кладут на цемент, на битум, на густотертую масляную краску, на бустилат - это в том случае, когда стена некрашенная. Если стена не совсем ровная, бугристая, то к бустилату можно добавить сухой строительный алебастр. Консистенция раствора (клея) для плитки должна быть достаточно густой, иначе плитка сползет прежде, чем он схватится.

Если стена покрыта масляной краской, то кафель можно класть на "спецклей", состоящий из обрезков

## ДУШ ИЗ БОЧКИ



Если к бочке приделать змеевик, получается вовсе не самогонный аппарат, как вы могли подумать, а замечательный солнечный обогреватель для дачного душа.

В качестве змеевика я использовал радиаторную трубку от старого холодильника. Собственно, я приделал к бочке весь конденсатор - такая панель с изогнутой трубкой. По-научному это называется конвекция. Вода в баке с таким конвектором нагревается быстрее и сильнее.

А для весенних или осенних ветреных дней, когда солнышко вроде и яркое, но не очень ощутимое, можно предложить другой способ: вокруг бака на крыше душа строим "ширму" из полиэтилена. Сверху, разумеется, тоже затягиваем полученный "аквариум". Таким образом солнышко воду нагревает, а ветерок не остужает. К концу дня вода в таком баке "с парником" прогревается до вполне приемлемой температуры даже в не очень жаркий денек.

Александр ДРОНОВ.  
Волгоград.



скольких миллиметров. И у того, и у другого способа есть свои достоинства и недостатки. При укладке встык проще выдерживать вертикаль и горизонталь - все-таки плитки квадратные, зато надо очень внимательно следить, чтобы они прилегли к стене равномерно. "Горбы" при укладке встык обычно более заметны. Есть еще один негативный момент: при укладке кафеля встык трудно, практически невозможно аккуратно замазать щелочки между плитками, и вода будет туда попадать. Возможно развитие грибка, кафель начнет отваливаться.

Стена, на которой плитка уложена со швом, более водостойка, так как шов замазывается цементом, мастикой и фактически герметизируется. Да и выглядит наряднее. Однако выдержать горизонталь и вертикаль да еще сохранить между плитками одинаковой ширины шов гораздо сложнее. Можно класть "на спички", которые потом удаляются, или изготовить (купить) специаль-

ный достаточно густой, иначе плитка сползет прежде, чем он схватится.

Если стена покрыта масляной краской, то кафель можно класть на "спецклей", изготовленный из обрезков линолеума на масляной основе, ацетона и мела. Мелкие обрезки линолеума засыпьте в банку с плотно закрывающейся крышкой и залейте ацетоном до полного покрытия. Через 12-15 часов линолеум растворится в ацетоне, и клей почти готов. Если к раствору добавить просеянный мел в пропорции 1:2, то получится отличная шпаклевка для заделки щелей (швов) между плитками, а если клей смешать с мелом в пропорции 1:1, то на этот состав можно сажать плитку на крашенную масляной краской стену.

И последнее: как я уже говорил, обязательно позаботьтесь о том, чтобы вода не затекала за плитку, иначе протухнет на стене она недолго.

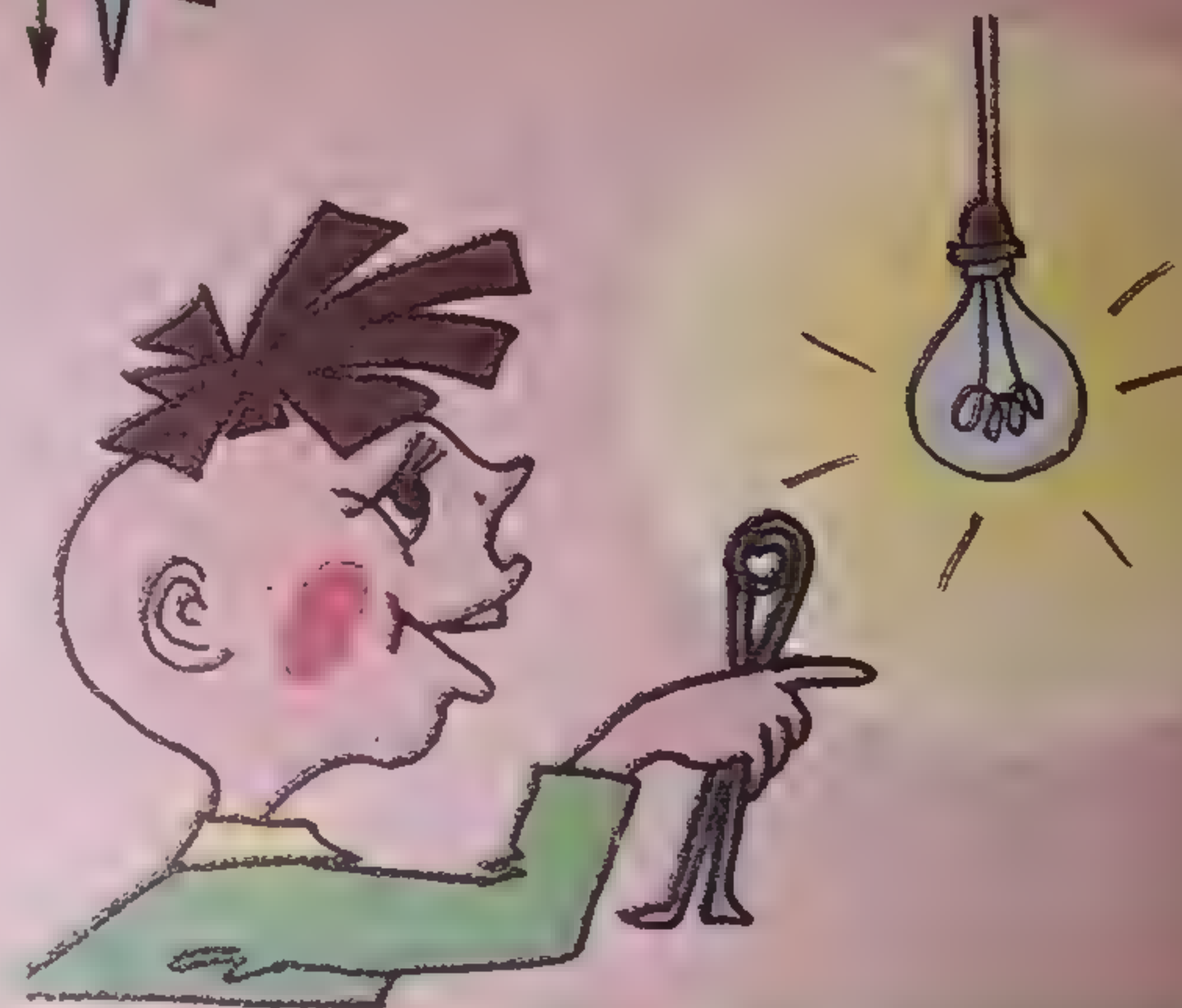
**Федор ЗАЙЦЕВ,**  
строитель.

**Александр ДРОНОВ,**  
Волгоград.

## ЕСЛИ ЛАМПА ЛОПНУЛА

Знаете, наверное, как сложно извлечь из патрона цоколь лопнувшей электролампы. Поэтому советую вам воспользоваться нехитрым приспособлением, изготовить которое - пара пустяков. Понадобится только стальная проволока диаметром около 3 мм + 0,5. Проволоку надо согнуть так, как показано на рисунке, а отогнутые "усики" заточить. Длина "усиков" должна быть 5-7 мм, размеры самой "цеплялки" (так называет ее мой внук) роли не играют - от 100 до 300 мм. Сжимаем пружинку, вставляем в цоколь разбитой лампы изнутри и, когда концы разойдутся и упрутся в цоколь, вывинчиваем его из патрона.

**Степан ЧЕРВОНЕНКО,**  
Оренбург.



## СПРАВЛЮСЬ В ОДИНОЧКУ

К сожалению, не всегда удается найти напарника для работы двуручной пилой. А пилить дрова ножовкой замучаешься. Поэтому я слегка модернизировал большую пилу.

Достаточно прибить к ручкам пилы сверху брусок - и такой пилой можно будет работать даже в одиночку.

**Олег ЕРОФЕЕВ,**  
Волгоград.



## ЗАПЛАТКА ДЛЯ ШЛАНГА

У нас прохудился садовый шланг. Заматывали отверстие "изоляцией", но она быстро трескается, и он опять течет. Можно ли его чем-нибудь залатать?

**Игорь ЧАБАКОВ,**  
Владимир.

Действительно, изоляционная лента - временная мера. Лучше сделайте так: если дырка невелика, найдите кусок резиновой трубочки, чуть-чуть не натягивающейся на шланг, размочите ее в бензине и натяните на поврежденное место. От бензина резина разбухнет, а высохнув, плотно охватит шланг. Для вящей прочности и водонепроницаемости наложите сверху бандаж из тонкого капронового шнура. Если же отверстие велико, проще, удалив поврежденный кусок, вставить металлическую трубочку-переходник и хорошенько замотать проволокой - алюминиевой или медной.

**Алексей ТУМАНОВ.**



## НЕ ПРИШЬЕМ, ТАК ПРИКЛЕИМ

Аппликация из ткани - это разновидность вышивки. Вышивание аппликацией состоит в том, чтобы на определенном фоне из ткани укреплять кусочки другой материи пришиванием или приклеиванием.



Рисунок 1

Для выполнения аппликации из ткани вам потребуются нитки, иголки, ножницы, копировальная бумага: черная - для светлых тонов, белая, желтая или цветная - для темных.

Закрепляется аппликация из ткани двумя способами: пришиванием и приклеиванием.

Пришивать (рисунок 3) можно по-разному: все вырезанные формы приметывают на фоне. Если аппликация сложная, с большим количеством деталей, то приметывание надо делать по частям, по мере выполнения аппликации. Приметанные фигуры обшивают по краям катушечной ниткой, мелкими частыми стежками (чем сильнее сып-



Рисунок 2

ленная форма (сама форма не проклеивается). Готовая аппликация придавливается тряпочкой от середины к краям.

Есть и другой способ: под ткань, из которой будут вырезать форму, подкладывают один слой полиэтиленовой пленки и одновременно вырезают нужную форму. Затем на фон сначала кладут полиэтиленовую форму, на нее - деталь из ткани, после чего проглаживают горячим утюгом.

Часто образцами для аппликации служат иллюстрации из журналов, открытки, орнаменты на предметах декоративно-прикладного искусства. Многие рукодельницы пытаются уменьшить

материю по контурам бумажной выкройки. К некоторым выкройкам надо делать прибавки в тех местах, где одна деталь заходит на другую, например, если надо соединить кофту с юбкой, то к концу кофты следует сделать прибавку и на нее пришить юбку. Если в узоре одинаковые фигуры встречаются несколько раз, то материю можно сложить в несколько раз и по бумажной выкройке раскроить сразу несколько экземпляров. Кроить фигуры, особенно крупные, обязательно по долевой нити, иначе они деформируются (растянутся).

Вырезанные фигуры раскладывают на фоне в нужных местах эскиза, уточняют форму, совместимость фона и цвета фигур, после чего приступают к закреплению аппликации пришиванием или приклеиванием.

Аппликация может быть плоскостной и рельефной. Чтобы получить рельефное изображение, под вырезанные фигуры подкладывают вату, тряпочки или поролон. Рельефная аппликация красива, но ее трудно чистить, стирать. От чистки и стирки она деформируется.

Материалами для аппликации могут служить всевозможные натуральные и синтетические ткани разной фактуры - гладкой, ворсистой, блестящей, матовой, а также кожа, мех, войлок, фетр.

Аппликация из ткани может создать уют в доме. Это коврики, салфетки, подушечки, грелки на чайник, прихватки, фартуки, нагрудники, сумочки и т.д. (рисунок 1).

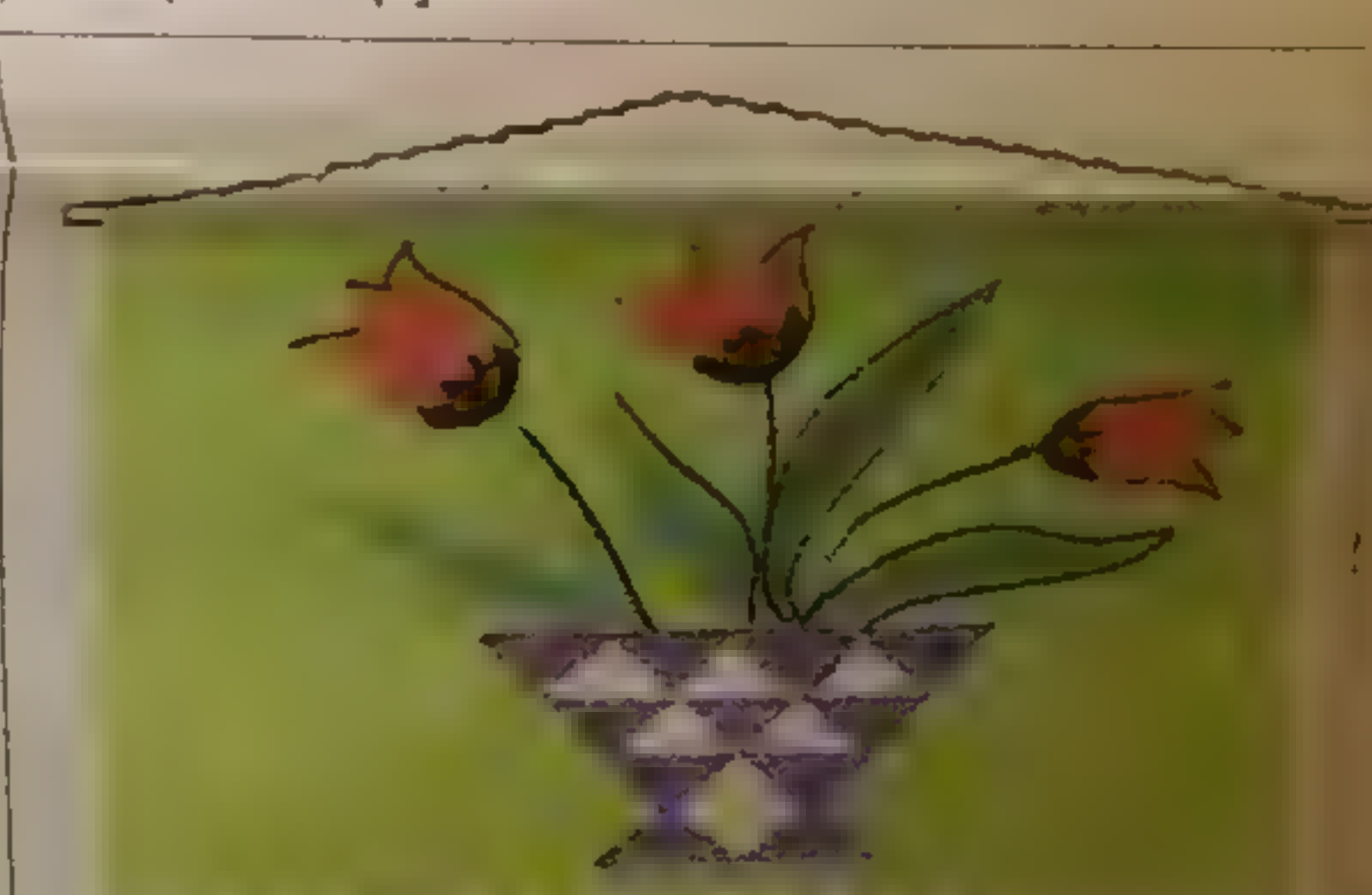
Прекрасно смотрится эта аппликация на детской одежде.



шиеся из материала концы нити. Края аппликации можно обшить разными способами: шнуром подходящей толщины и цвета (шнур пришить два раза, прихватывая его сначала с одной стороны, а потом с другой), цветной пряжей, швами петельным, тамбурным, "елочкой" и др.

Приклеивание (рисунок 4) - другой способ закреп-

или увеличить иллюстрации. Не умеющие рисовать могут перевести рисунок по клеточкам в соответствии с нужным размером. Для этого иллюстрацию разбивают на равные квадраты, а на листе бумаги, где должен быть увеличенный рисунок, делают сетку из того же количества квадратов, но большего размера, и на них переносят рисунок. Выполнению сложных аппликаций поможет эскиз общего вида





градской, ворсистой, блестящей, матовой, а также кожа, мех, войлок, фетр.

Аппликация из ткани может создать уют в доме. Это коврики, салфетки, подушечки, грелки на чайник, прихватки, фартуки, нагрудники, сумочки и т.д. (рисунки 1).

Прекрасно смотрится эта аппликация на детской одежде, головных уборах, обуви (рисунки 2).

Фоном для аппликации чаще всего служат полотно, сукно, кожа, парусина, мешковина предпочтительно пастельных тонов. Фон всегда должен быть более плотным, чем сама аппликация. Чтобы при вырезании изображения и обшивке края ткани не осыпались, ее крахмалят: ситец, сатин, полотно, бумазею - жидким клейстером из картофельной муки (отжимают насухо и гладят с изнанки горячим утюгом); шелк, батист, кружева, синтетические ткани - желатином (сухие лоскутки растягивают на доске и обрызгивают раствором желатина, затем просушивают, но не гладят).



Рисунок 3

лется материал, тем чаще). Стежки надо класть косые, тогда легче прихватываются выбив-

На фоне очень аккуратно проклеивается то место, куда будет накладываться заготов-

ла концы нити. Край аппликации можно обшить разными способами: шнуром подходящей толщины и цвета (шнур пришить два раза, прихватывая его сначала с одной стороны, а потом с другой), цветной пряжей, швами петельным, тамбурным, "елочкой" и др.

Приклеивание (рисунки 4) - другой способ закрепления аппликации на ткани, более доступный детям. Он более быстрый, чем пришивание, применяется в основном при изготовлении картин, ковриков, панно или вещей, не подлежащих стирке. Обычно используются клейстер из картофельной муки и синтетический клей.

Как приклеивают аппликации?

Можно рисовать по клеточкам в соответствии с нужным размером. Для этого иллюстрацию разбивают на равные квадраты, а на листе бумаги, где должен быть увеличенный рисунок, делают сетку из того же количества квадратов, но большего размера, и на них переносят рисунок. Выполнению сложных аппликаций поможет эскиз общего вида вещи. Элементы аппликаций - цветы, деревья, птицы, звери, фигуры человека - должны быть стилизованными, без лишних деталей, с четким правильным контуром.

Эскиз делают в двух экземплярах. Один разрезается и служит выкройками, а другой сохраняется для контроля. Заготовленные выкройки из бумаги накладывают на материю, прикрепляют к ней булавкой, а если фигура крупная и сложная, то приметывают и затем вырезают из



Рисунок 4

Маргарита ГУСАКОВА, преподаватель прикладного искусства.

Рисунок 1

## НА ДОЛГУЮ ПАМЯТЬ

Как сделать самому рамку для фотографии?

Надежда  
КОНДРАТЬЕВА.  
г. Электросталь  
Московской области.

Если вы умеете держать в руках слесарный инструмент, красивую рамку можно сделать из медных трубочек. Возьмите четыре трубочки диаметром около 5 мм с толщиной стенок 0,5 мм. Размеры - по размерам фотографии или чуть длиннее. Концы согните под 45 градусов, раскатайте трубочки вдоль и аккуратно разогните их, чтобы края трубочек разошлись на 2-3 мм. Затем собираете рамку: сна-

чала тонкую подложку из текстолита, целлулоида, односторонней фанеры, затем фотографию, по краям - тонкую окантовку из плотной бумаги. Надеваете трубочки, зажимаете, стыки пропаиваете. Трубочки полируются сначала мелкой шкуркой, затем фланелью с пастой ГОИ, а чтобы места пайки не отсвечивали "серебром по золоту", закрасьте их бронзовой пудрой на нитролаке (сборка рамки - рисунок 1).

Нарядные рамочки можно сделать из фанеры, если вы умеете работать лобзиком. Рисуете форму, узор, все, что подскажет фантазия, переводите на фанеру с

помощью копирки и выпиливаете. Готовую рамку можно покрасить, покрыть лаком или просто отполировать шкуркой, если фанера (дощечка) достаточно высокого качества.



Рисунок 2

Можно купить на ближайшем хозяйственном рынке фигурные реечки (штапики) и собрать рамочку из них: четыре реечки по размеру фотографии, углы срезаны под 45 градусов, соединяются столярным (казеиновым) клеем или ПВА.

Места склейки зачищаются, а сама рамочка лакируется, полируется или красится (сборка - на рисунке 2).

А если хотите что-нибудь совсем простенькое - сделайте обычную рамочку-паспарту из плотной бумаги или картона.

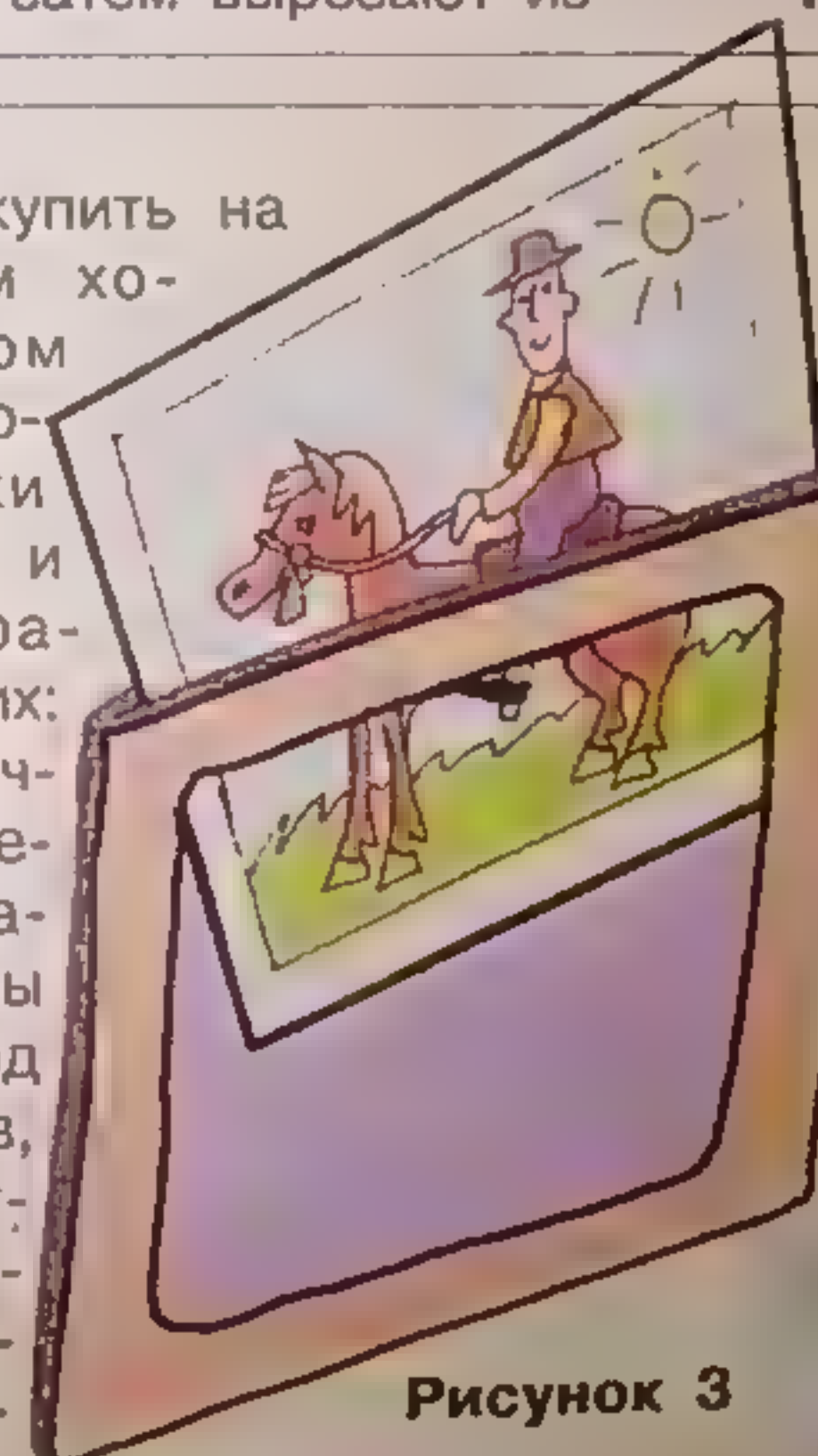
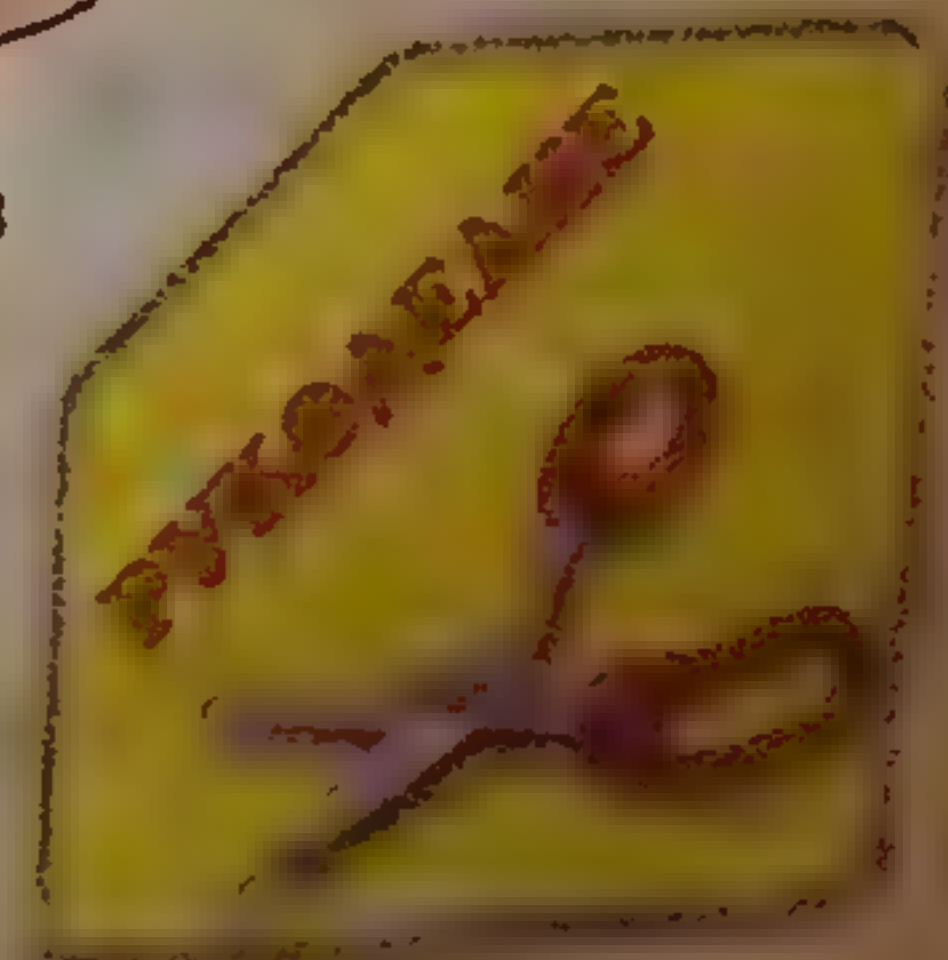


Рисунок 3

Паспарту - обычный конверт с прорезью по размеру фотографии. Задняя стенка должна быть достаточно плотной, а для передней стенки можно взять либо тонированную, либо текстурированную бумагу (с поверхностью "под ткань"). Клеить паспарту лучше всего клеем ПВА (сборка - на рисунке 3).

Алексей ТУМАНОВ.







## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

### НАБЕРИТЕСЬ ТЕРПЕНИЯ

7 кг вишни с косточками помните и залейте 4 л воды. Засыпьте 2 кг сахара. Оставьте на три дня. Затем отделите косточки, добавьте еще 1 кг сахара и оставьте на 21 день. Процедите и пейте на здоровье!

Наталья ОНОПКО. пос. Степной, Кабардино-Балкария.

### ЯБЛОЧНЫЙ БИСКВИТ

3 яйца взбейте со стаканом сахара в крутую пену. Засыпьте стакан муки и перемешайте.

В форму, смазанную маслом, положите 500 г яблок, почищенных и мелко порезанных. Залейте тестом и на 45 минут поставьте в духовку на слабый жар.

### ОЛАДЫ ИЗ ЯБЛОК

3 столовые ложки сахара и яйцо хорошенько разотрите. Добавьте столовую ложку растопленного сливочного масла и теплой воды с растворенными в ней дрожжами - примерно треть палочки. Все хорошенько перемешайте и засыпьте 300 г муки. Вымесите тесто. Поставьте его подходить. Когда тесто в 2 раза увеличится в объеме, положите в него мелко нарезанные яблоки. Лучше - антоновку. Перемешайте и выпекайте на сковороде на растительном масле.

### ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ

Возьмите 4-5 яблок, 3 яйца, стакан сахара, стакан муки, столовую ложку сметаны, соду,

### СОЛЕННЫЕ АРБУЗЫ

Мелкие тонкокожие арбузики помойте и острой деревянной палочкой проколите в 10-15 местах. Затем уложите в чан или бочку и залейте рассолом.

На 10 кг арбузов вам понадобится ведро воды и 700 г соли. Арбузы закройте деревянным кругом и установите сверху гнет. Держите их в холодном помещении в течение 1-2 месяцев. После этого арбузы готовы.

### БЕКМЕС - АРБУЗНЫЙ МЕД

Спелую арбузную мякоть отделите от корок, измельчите и протрите через сито. Процедите и поставьте арбузный сок на огонь. Как только он закипит, образуется красная пена. Снимите ее, а сок продолжайте уваривать на медленном огне, помешивая.

Мед готов, когда сок уварится в 5-6 раз и загустеет.

### КРЮШОН ИЗ АРБУЗА

Очищенные арбузы порезать на

## СИНЕНЬКИЕ И ВКУСНЕНЬКИЕ

Вам потребуется 2-3 среднего размера баклажана, 500 г мясного фарша, 3-4 столовые ложки отварного риса, 2-3 яйца, 2 моркови, 2 луковицы, кетчуп, майонез, зелень, помидор, приправы, соль и перец по вкусу.

Помытые баклажаны нарежьте вдоль тонкими ломтиками. Посолите, обмакните во взбитое яйцо и обжарьте до золотистой корочки в растительном масле.

Для начинки любой мясной фарш обжарьте вместе с морковкой и луком. Посолите, поперчите и добавьте 2 столовые ложки кетчупа и 2 столовые ложки майонеза. Положите 2-3 лавровых листа и тушите на медленном огне до готовности. Затем добавьте вареный рис, порубленное крутое яйцо, мелко порезанный помидор, чеснок. По вкусу сдобрите майонезом и перемешайте.

Мясную начинку разложите на баклажаны и сверните рулетики.

Выложите готовые баклажаны на блюдо, залейте майонезом и украсьте обжаренными кружочками моркови и лука.

ками ломтиками, посолите, обваляйте в муке или сухарях и обжарьте в растительном масле. Отдельно обжарьте нарезанный кольцами лук.

Готовые баклажаны выкладывайте на блюдо, чередуя с жареным луком.

В масло, где жарились овощи, добавьте сметану, майонез и кетчуп. Вскипятите и залейте этим соусом баклажаны с луком. Украсьте зеленью.

### ТУШЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ

На 2 баклажана вам потребуется 2 столовые ложки муки, стакан сметаны, луковица, соль, растительное масло.

Баклажаны очистите от кожицы, нарежьте тонкими ломтиками и на 5 минут положите в горячую подсоленную воду. Затем выньте, обсушите, обваляйте в муке и обжарьте на растительном масле.

Сложите баклажаны в кастрюлю вместе с порезанным полукольцами репчатым луком, залейте сметаной и тушите 30-40 минут.

### БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩАМИ

Вам потребуется 3 баклажана



ровными кружочками толщиной в 0,5 см. Пересыпьте сахаром и дайте полежать 25-30 минут. Затем каждый кусочек, наколов на вилку, обмакивайте в тесто и жарьте на разогретом масле с обеих сторон. Готовьте на слабом огне до тех пор, пока тесто не подрумянится.

Готовые яблоки посыпьте сахарной пудрой.

### ПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ С ВАРЕНЬЕМ

На 10-15 яблок вам потребуется полстакана земляничного, клубничного или черносмородинового варенья. Можно смешать варенье с очищенными грецкими орехами.

Выньте из яблок сердцевину и часть мякоти. Заполните их вареньем и положите на сковородку. Подлейте 2-3 столовые ложки воды и на 15 минут поставьте в духовку со средним жаром. Как только яблоки сделаются мягкими, выньте их и остудите. Затем переложите на блюдо и полейте образовавшимся сиропом.

### ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ

Взбейте 2 желтка и полстакана сахара. Добавьте 500 г творога, 3 столовые ложки растопленного сливочного масла, 2 столовые ложки манной крупы, соль и ванилин по вкусу. Все перемешайте. Положите 500 г нарезанных дольками яблок и добавьте взбитые в пену яичные белки. Выложите в сковородку, смазанную маслом. Сверху разложите мелко порезанное яблоко, смешанное со столовой ложкой сливочного масла, посыпьте сахаром и запеките в духовке.

Можно добавить в запеканку изюм и лимонную цедру.

**Татьяна КАБАНОВА.**  
г. Арзамас  
Нижегородской области.

мешайте и выпекайте на сковороде на растительном масле.

### ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ

Возьмите 4-5 яблок, 3 яйца, стакан сахара, стакан муки, столовую ложку сметаны, соду, гашенную уксусом, и немного соли.

Замесите тесто. Раскатайте его и уложите в форму, смазанную маслом. Сверху разложите дольки яблок и выпекайте в духовке.

**Татьяна ГАЛИМОВА.**  
Губаха Пермской области.

### САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Вам потребуется небольшой кочан цветной капусты, луковица, соленый огурец, 100 г майонеза, зелень укропа и петрушки.

Цветную капусту разделите на соцветия. Промойте и натрите на крупной терке. Огурец также натрите на крупной терке. Смешайте с мелко порезанным луком. Заправьте майонезом и зеленью.

При подаче на стол салат порционно разложите на листья кочанного салата. Украсьте кружочками редиса, помидоров, колечками перца.

### ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ СЫРОМ, МАСЛОМ И ЧЕСНОКОМ

Вам потребуется 2-4 перца, 100 г сыра, 50 г сливочного масла, 2-3 крупных зубчика чеснока.

Перец промойте, удалите семена. Сыр и твердое, охлажденное сливочное масло натрите на крупной терке. Чеснок подавите. Все перемешайте и нафаршируйте перцы. Перед подачей на стол на 15-20 минут поставьте в холодильник. Затем нарежьте кружочками и разложите на блюде.

Перцы можно фаршировать и овощами. Для этого морковь, петрушку, лук, сельдерей, капусту нашинкуйте соломкой. Пассеруйте вместе с томатом на растительном масле. Посолите, поперчите, посыпьте тертым чесноком. Нафаршируйте перцы и обжарьте их в растительном масле.

Сложите в кастрюлю открытой частью вверх и залейте томатным соусом, смешанным со сметаной. Тушите до готовности в духовке.

**Галина ЛЯМИНА.**  
г. Заводоуковск  
Тюменской области.

на огонь. Как только он закипит, образуется красная пена. Снимите ее, а сок продолжайте уваривать на медленном огне, помешивая.

Мед готов, когда сок уварится в 5-6 раз и загустеет.

### КРЮШОН ИЗ АРБУЗА

Срежьте с арбуза верхушку и выньте мякоть. По возможности очистите ее от косточек. В арбуз залейте смесь из 2 частей шампанского, 2 частей белого сухого вина и одной части ликера. Мякоть нарежьте кубиками и снова сложите ее в арбуз.

Накройте его срезанной верхушкой и выдерживайте ваш "пьяный" арбуз в холодильнике 2-3 часа. Затем перелейте его содержимое в специальную вазу для крюшона и подавайте на праздничный стол.

**Мария ЧЕРНОВА.**  
Челябинск.

### РЫБА В ГРЕЦКИХ ОРЕХАХ

Филе рыбы отбейте, посолите и поперчите. Дайте немного постоять. Затем запанируйте сначала в муке, потом во взбитом яйце с молоком и в измельченных грецких орехах. Обжарьте на сковороде. Доведите до готовности, поставив в духовку на 5-6 минут.

### РЫБА ПО-ПОЛЬСКИ

Возьмите свежемороженую рыбу, 5-6 картофелин, 2 небольшие луковицы, лавровый лист, 2-3 столовые ложки майонеза или сметаны, растительное масло, соль.

онезом и перемешайте.

Мясную начинку разложите на баклажаны и сверните рулетики.

Выложите готовые баклажаны на блюдо, залейте майонезом и украсьте обжаренными кружочками моркови и лука.

### БАКЛАЖАНЫ С МОРКОВЬЮ И ГРИБАМИ

Возьмите 2-3 баклажана, 300-500 г грибов, 2 моркови, 2 луковицы, помидор, чеснок, майонез, зелень, яйцо, соль и перец.

Баклажаны приготовьте так же, как в первом рецепте.

Грибы обжарьте с луком и морковью. Приправьте майонезом. В готовый грибной фарш добавьте свежий помидор, чеснок. Посолите и поперчите по вкусу.

Фарш заверните в баклажаны и залейте майонезом. Подавайте к столу, украсив зеленью.

### БАКЛАЖАНЫ ЖАРЕННЫЕ С ЛУКОМ

Вам потребуется 2 баклажана, 2 луковицы, 5 столовых ложек муки или панировочных сухарей, чайная ложка сметаны, чайная ложка майонеза, столовая ложка кетчупа, соль, растительное масло.

У баклажанов срежьте концы и ошпарьте. Порежьте тон-

Рыбу выпотрошите, промойте. Отрежьте плавники и хвост. Порежьте на порционные кусочки. Картофель порежьте соломкой. Лук - полукольцами. В алюминиевую кастрюлю налейте 6 столовых ложек растительного масла. Положите кусочки рыбы, посолите и засыпьте половиной всего лука. Затем добавьте несколько лавровых листиков, порезанную картошку, снова присолите и засыпьте оставшийся лук. Залейте майонезом или сметаной. Закройте кастрюлю крышкой и поставьте на слабый огонь на 30 минут.

Сложите баклажаны в кастрюлю вместе с порезанным полукольцами репчатым луком, залейте сметаной и тушите 30-40 минут.

### БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩАМИ

Вам потребуется 3 баклажана, 2 моркови, 1-2 луковицы, 2 помидора, пучок петрушки, столовая ложка сахара, 4 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки кетчупа, чеснок, зелень, соль по вкусу.

Баклажаны промойте, срежьте стебель и разрежьте вдоль до половины. Удалите часть сердцевины с зернами.

Лук нарежьте кубиками и обжарьте в масле. Морковь, петрушку и мякоть баклажанов измельчите. Добавьте к ним пожаренный лук и тушите до полуготовности, подсолите и приправив 2 столовыми ложками майонеза. Затем положите нарезанный помидор, сахар и тушите до готовности.

Нафаршируйте баклажаны и сложите их в кастрюлю. Залейте овощным отваром, добавьте майонез и кетчуп. Тушите до готовности баклажанов. Украсьте блюдо зеленью и посыпьте рубленным чесноком.

**Ирина ВОРОТИЛИНА.**  
г. Новокузнецк  
Кемеровской области.

### РЫБА ФАРШИРОВАННАЯ

Вам потребуется 500 г рыбы, 550 г орехов, 20 г изюма, 100 г лука, растительное масло, столовая ложка лимонного сока.

Рыбу хорошо почистите, вымойте. Орехи поджарьте и пропустите через мясорубку. Добавьте изюм, лук, поджаренный на растительном масле, лимонный сок. Посолите, поперчите и нафаршируйте рыбу. Перевяжите ниткой, положите на противень и смажьте растительным маслом. Запекайте в духовке.

**Амина БАГДАСАРЯН.**  
г. Прохладный,  
Кабардино-Балкария.



Сначала - совет, который очень пригодится при приготовлении пирогов с вишневой начинкой. Чтобы при выпечке пирога начинка не растекалась, воткните в сырой пирог несколько макаронин. Сок будет подниматься по этим трубочкам вверх, и противень останется чистым.

## ВИШНЕВАЯ ЗОРЬКА

Возьмите стакан протертой сквозь сито вишни. Смешайте со стаканом сахара и разделите на 2 части. В одну добавьте столовую ложку муки, в другую - 2-3 столовые ложки крахмала. Размешайте, чтобы не было комков, и соедините смеси. Добавьте взбитые в пену белки от 8 яиц, еще раз все взбейте и выложите в смазанную маслом форму. Пеките в духовке 25-30 минут до появления румяной корочки.

## ПИРОГ "ВИШНЕВЫЙ АРЛЕКИН"

Взбейте 125 г маргарина, 100 г сахара и 2 яйца. Добавьте

на 2 части. В одну добавьте 2 столовые ложки какао.

Смажьте круглую форму растительным маслом. Выкладывайте по 2 столовых ложки теста, чередуя цвета. Сверху ровным слоем выложите вишню без косточек. Выпекайте 40 минут. Остудите.

Взбейте 100 г сливочного масла, 100 г сметаны и 50 г сахара. Переложите в пакетик с отверстием и выдавите на торт в виде решетки.

## ТОРТ "ВИШНЯ НА СНЕГУ"

Смешайте по стакану сахара, сметаны и муки, яйцо, 2 столовые ложки какао и чайную ложку соды, гашенной уксусом.

# ВИШНЕВАЯ РАССОЛКА

50 г холодного молока, 50 г крахмала, 200 г муки, 2 чайные ложки разрыхлителя для теста и 2 столовые ложки какао. Все взбейте миксером и выложите в форму, присыпанную мукой. Выпекайте 25 минут.

Доведите до кипения стакан вишни без косточек и стакан воды. Добавьте сахар по вкусу. Столовую ложку крахмала разведите 3 столовыми ложками сока или воды. Влейте в вишневый отвар. Вскипятите,

Форму смажьте растительным маслом, выложите тесто и выпекайте. Готовый корж разрежьте вдоль на 2 части.

Для крема сварите манную кашу из 2 стаканов молока и 4 столовых ложек крупы. Остудите и взбейте миксером в пышную массу. Отдельно взбейте 100 г сахара и 100 г масла. Соедините с кашей. Снова взбейте и добавьте ванилин.

Корж намажьте половиной крема, сверху выложите вишню без косточек. Накройте вторым

# ЦАРСКАЯ РЫБА

Шеф-повар из Кисловодска Анатолий ЛИ предлагает нашим читателям интригующее рыбное пиршество. Дорогая рыба стоит дорогого обрамления. А как иначе?..

## РЫБА ПО-КОРОЛЕВСКИ

Запеченная рыба без предварительно снятой кожи (осетрина, семга, королевская форель) охлаждается, фаршируется и укладывается на блюдо в такой последовательности: внизу - осетрина, фаршированная раковым суфле, сверху - семга, фаршированная суфле из креветок-медведек, еще выше - королевская форель, фаршированная грибным суфле. Украшается блюдо мидиями и креветками.



## ДАРЫ НЕПТУНА

Фаршированная семга украшена взбитыми сливками с красной икрой. Подается на блюде, залитом желе с креветками, мидиями и морской капустой. Желе заливается слоями. Оно готовится из бульона, в котором варилась семга, с добавлением желатина. Чтобы "дары Нептуна" не всплыли, на дно блюда укладывается первый слой деликатесов, заливается. Когда остынет, готовится второй тонкий слой и так далее.



## СЕМГА В БЕЛОМ ВИНЕ

Кусочки очищенной семги припущены в белом вине со специями: лавровым листом, перцем, укропом, лимоном, солью. Подается блюдо с французским соусом "Жуанвиль" и икрой - по-русски. Основа соуса - белое вино, молочные сливки. Порционные кусочки по-





взбейте миксером и выложите в форму, присыпанную мукой. Выпекайте 25 минут.

Доведите до кипения стакан вишни без косточек и стакан воды. Добавьте сахар по вкусу. Столовую ложку крахмала разведите 3 столовыми ложками сока или воды. Влейте в вишневый отвар. Вскипятите, остудите и намажьте на готовый корж. На 2 часа поставьте в холодильник.

200 г творога смешайте со стаканом сахара. Добавьте 100 г сметаны и взбейте. Столовую ложку желатина разведите в стакане теплой воды. Нагрейте и влейте в творожный крем. Охладите и выложите крем поверх вишневого слоя. Поставьте в холодильник на час. Украсьте порошком какао.

### ТОРТ "ВИШНЕВОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ"

Вам потребуется 300 г вишни. Удалите косточки из ягод. Миксером взбейте 200 г маргарина и 200 г сахара. Добавьте, вбивая по одному, 6 яиц. Отдельно смешайте 150 г муки, щепотку соли, щепотку корицы, 50 г панировочных сухарей, 200 г молотых орехов, чайную ложку разрыхлителя для теста. Соедините с масляно-яичной смесью. Тесто размешайте и прибавьте к нему вишню.

Форму для запекания смажьте растительным маслом без запаха и обсыпьте сухарями. Выложите тесто и выпекайте в духовке в течение часа. Готовый пирог остудите, пропитайте его любым фруктовым сиропом и обсыпьте орехами, смешанными с сахарной пудрой.

### ТОРТ "СПЕЛАЯ ВИШНЯ"

Взбейте 250 г маргарина, 200 г сахара, добавив щепотку соли. Постепенно вбейте 5 яиц, влейте 80 г теплого молока.

Смешайте 300 г муки и 2 чайные ложки разрыхлителя. Добавьте к масляной смеси и замесите тесто. Разделите его

Для крема сварите манную кашу из 2 стаканов молока и 4 столовых ложек крупы. Остудите и взбейте миксером в пышную массу. Отдельно взбейте 100 г сахара и 100 г масла. Соедините с кашей. Снова взбейте и добавьте ванилин.

Корж намажьте половиной крема, сверху выложите вишню без косточек. Накройте вторым коржом и намажьте сверху оставшийся крем. Украсьте вишней и тертым шоколадом.

### ТОРТ "ПЬЯНАЯ ВИШНЯ В ШОКОЛАДЕ"

За 2 дня до выпечки торта 2,5 стакана вишни освободите от косточек. Перемешайте с 3 столовыми ложками сахара и залейте в ягоды полстакана коньяка.

10 яиц и 2,5 стакана сахара взбейте. Добавьте 2 стакана муки и 50 г какао. Тесто выложите в форму, посыпанную мукой. Выпекайте.

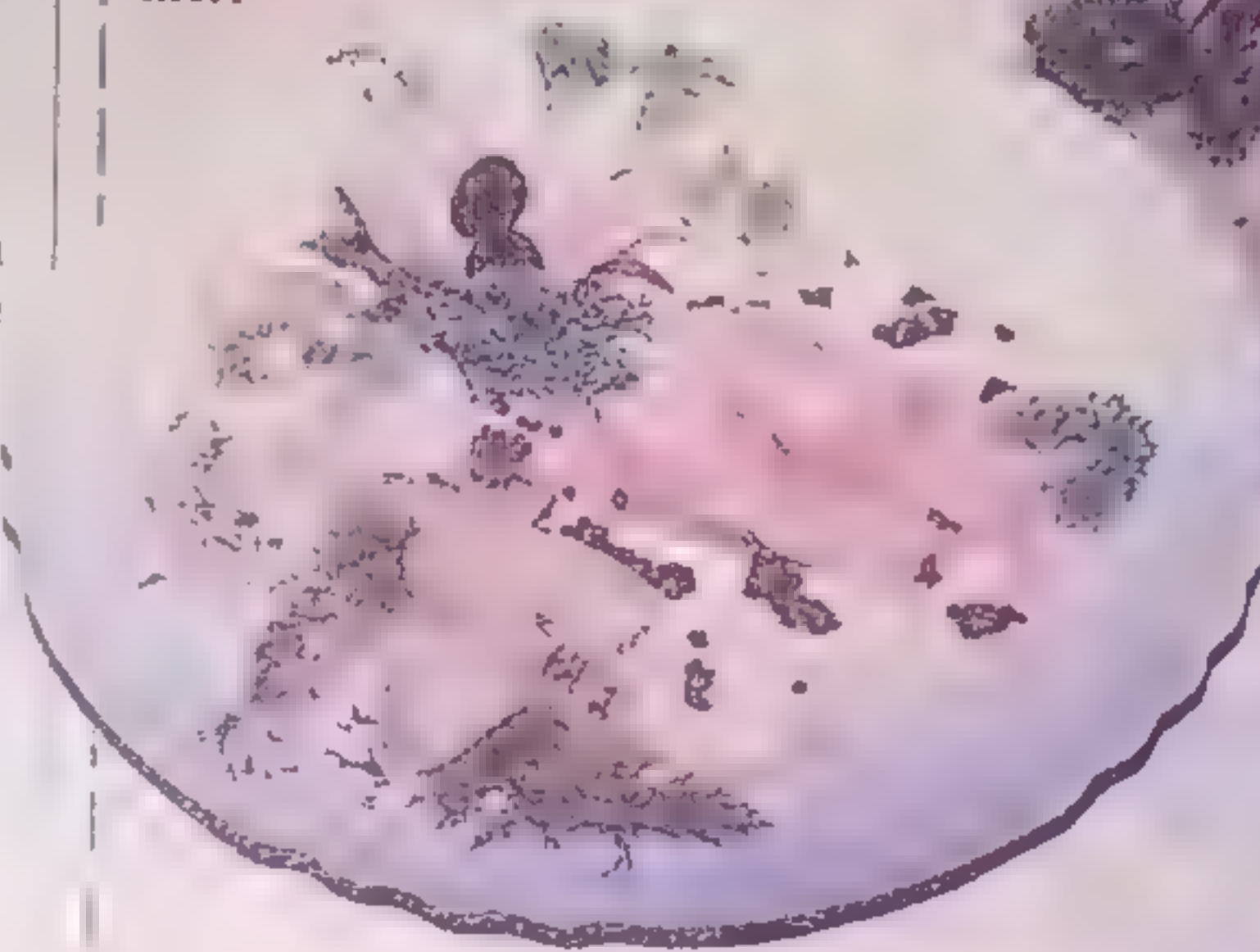
Приготовьте крем. Смешайте полстакана крахмала и 50 г какао. Влейте 4 столовые ложки молока и доведите до кипения, постоянно помешивая. Остудите и вбейте 4 яйца. Взбейте массу миксером. Отдельно разотрите 500 г сливочного масла и 2,5 стакана сахара. Постепенно добавляйте массу из какао и яиц. Положите немного ванилина и взбейте.

Готовый корж разрежьте на 2 части вдоль. Из каждой половинки с помощью вилки выньте мякоть. Эту мякоть перемешайте с половиной всей вишни.

Коржи промажьте внутри кремом и заполните их вишневой массой. На каждый корж на вишневую массу распределите часть оставшегося крема и выложите вишню в коньяке. Снова промажьте кремом. Соедините оба коржа разрежьте друг к другу, чтобы получился целый торт. Облейте его шоколадной глазурью и охладите.

Вероника  
НОВОСЕЛЬЦЕВА.  
г. Новочеркасск  
Ростовской области.

Кусочки очищенной семги припущены в белом вине со специями: лавровым листом, перцем, укропом, лимоном, солью. Подается блюдо с французским соусом "Жуанвиль" и икрой - по-русски. Основа соуса - белое вино, молочные сливки. Порционные кусочки подаются с мочеными яблоками.



Для фаршированной щуки выбираем тяжелую большую рыбину. Снимаем кожу, удаляем кости и делаем фарш. В пропущенную через мясорубку рыбу добавляем белый пшеничный хлеб, молоко, репчатый лук, яйца (1-2 штуки), мягкое сливочное масло. Готовится это блюдо, как обычная фаршированная рыба. Гарнир - цветная капуста, свежая зелень.

### ПЕЧЕНОЧНЫЙ ПИРОГ



### СЕМГА В БЕЛОМ ВИНЕ



### ПО ЩУЧЬЕМУ ЗЕЛЕНИЮ



600 г печени пропустите через мясорубку, добавьте 200 г сливочного масла, 4-5 яиц, 2 стакана муки, соль, репчатый лук. Выпекайте в форме. Вынимать надо в охлажденном виде. Разрежьте на три слоя, прослоите печеночным паштетом, шпротным или селедочным. Верх и края смажьте майонезом, бока украсьте свежей зеленью.

Для фрикаделек пропустите филе рыбы вместе с размоченным отжатым хлебом через мясорубку, добавьте яйцо, соль, перец, зелень, вымесите и варите фрикадельки в рыбном бульоне. Остудите. Выложите на пирог с кусочками соленой и отварной рыбы.

Подготовила  
Ольга НОВАКОВСКАЯ.







# ПРИЧАСТИТЬСЯ И НЕ ОТРАВИТЬСЯ

*Кагор издавна воспринимается как церковное вино. На самом деле его и впрямь используют, например, при причастии, других религиозных процедурах, правда, не везде. В ряде случаев эту роль выполняет виноградный сок.*

Чем бы ни причащаться, главное, думается, чтобы не вызвало нареканий качество этого напитка. А вот про кагор, который был закуплен для дегустации экспертами журнала "Спрос", этого не скажешь - из 12 образцов треть оказалась подделками.

Пригубив кагора в церкви, мы вряд ли будем особенно вникать, насколько он хорош, хотя и хочется надеяться, что поставщики не подводят священнослужителей и привозят им качественный товар. Проблема в том, что и дома многие с удовольствием время от времени балуют себя этим сладким вином.

И все бы ничего - пусть пьют, ведь натуральные виноградные вина богаты органическими кислотами и азотистыми веществами, содержат много биологически активных веществ,

около 24 микроэлементов, а также витамины С, группы В, РР. Они стимулируют аппетит, выводят из организма вредные вещества, помогают при многих заболеваниях. Так что если не злоупотреблять и пить только хорошее вино, то оно может принести немало пользы. Недаром в Европе возрождается древняя наука энотерапия - лечение вином. В зависимости от заболевания и возраста больного врачи прописывают вино как внутрь, так и наружно.

Остается вопрос: где взять хорошее, как отличить его от подделки? И ответить на него не просто.

Кагор часто фальсифицируют. Контролирующие органы сталкиваются с подделками под него чуть ли не каждый день.

Эксперты журнала "Спрос" закупили для теста 12 образцов. Из них четыре, как оказалось, не соответствуют своему наименованию.

К сожалению, вне-

шний вид бутылки подчас не выдает самозванца. Лишь налив вино в бокал и пригубив, можно заметить подвох. У настоящего кагора густой темно-рубиновый с фиолетовым оттенком цвет, во вкусе и аромате чувствуются тона черной смородины, сухофруктов, шоколада. У подделок цвет - красный, вкус - просто сладкий, аромат - пустой. Изготавливают их очень просто: наливают в бутылку воду и спирт, добавляют сахар и краситель. Такое "вино" пить не стоит - пользы никакой, а вред очень вероятен. Правда, случается, производители выдают за кагор другое десертное вино. Это тоже подделка, просто менее наглая. При этом покупатель переплачивает за товар, поскольку обычно более дешевое выдают за более дорогое, и получает не то, что хотел, но все-таки вино.

В ординарных кагорах, которые участвовали в тесте, содержится 16 процентов спирта и столько же сахара, в марочных - 16-17 процентов спирта и 18-25 процентов сахара.

Среди них нашлись вина высокого качества - с нарядной окраской, богатым вкусом и ароматом. Это "Кагор № 32" (СПК "Витязево"), "Кагор Pastoral" (разлит на комбинате "VISMOS") и "Кагор Pastoral" (комбинат "Арома").

К категории десертных вин хорошего качества дегустаторы отнесли "Кагор № 32" (ОАО "Фанагория"), "Кагор № 32" (ДОО "Экстра-Прим") и "Кагор высшего качества" (ОАО "Московский межреспубликанский винодельческий завод").

А "Кагор № 30" (ООО ПКВФ "Кавказ-Кемпинг") и "Кагор" (ЗАО СП "Берд-Лавера") - весьма посредственные вина. Правда, их хоть и с натяжкой, но можно считать кагорами. Чего нельзя сказать про "Кагор" № 32" (ООО "Триумф"), "Кагор высшего качества" ("Boulboka") и "Кагор" (ООО "Акфа-Дон") - они вовсе не

соответствуют своему наименованию, тем более определению, будто это вино высшего качества.

"Кагор Шемаха" производства Гянджинского винзавода № 1 (Азербайджан), разлитый ОАО ЛВЗ "Александровский", эксперты оценивать не стали. Дело в том, что, с одной стороны, это мутное с осадком вино не соответствует своему наименованию. Но с другой - если его доработать и отфильтровать, то вполне можно было бы отнести к категории старого марочного десертного вина. И в этом качестве оно заслуживает высокой оценки.

И информация на контр-этикетке вина "Кагор" (ЗАО СП "Берд-Лавера") о том, что это столовое вино, не соответствует действительности: кагор относится к группе специальных десертных вин.

ти может произойти в силу различных причин. Она может образоваться как в результате виновных действий должника (плательщика алиментов),

заработка и (или) иного дохода лица, обязанного уплачивать алименты; при недостаточности заработка и (или) иного до-



органическими кислотами и азотистыми веществами, содержат много биологически активных веществ,

тоста 12 образцов. Из них четыре, как оказалось, не соответствуют своему наименованию. К сожалению, вне-

в обычных кагорах, которые участвовали в тесте, содержится 16 процентов спирта и столько же сахара, в марочных - 16-17 процентов спирта и 18-25 процентов сахара.

Триумф). "Кагор высшего качества" ("Boulboka") и "Кагор (ООО "Акфа-Дон") - они вовсе не

действительности: кагор относится к группе специальных десертных вин.

# НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

*Какие льготы предусмотрены для многодетных семей?*

**Людмила ВАСИЛЬЕВА.**  
**г. Артемовский**  
**Свердловской области.**

Согласно указу президента РФ от 5 мая 1992 г. № 431 "О мерах по социальной поддержке многодетных семей" в Российской Федерации многодетным семьям предоставляется:

- скидка в размере не ниже 30 процентов установленной платы за пользование отоплением, водой, канализацией, газом и электроэнергией, а для семей, проживающих в домах, не имеющих центрального отопления, - от стоимости топлива, приобретаемого в пределах норм, установленных для продажи населению на данной территории;

- бесплатная выдача лекарств, приобретаемых по рецептам врачей, для детей в возрасте до 6 лет;

- бесплатный проезд на внутригородском транспорте (трамвай, троллейбус, метрополитен и автобус городских линий (кроме такси), а также в автобусах пригородных и внутрирайонных линий для учащихся общеобразовательных школ;

- прием детей в дошкольные учреждения в первую очередь;

- бесплатное питание (завтраки и обеды) для учащихся общеобразовательных и профессиональных учебных заведений за счет средств всеобщей и отчислений от их производственной деятельности и других внебюджетных отчислений;

- один день в месяц для бесплатного посещения музеев, парков культуры и отдыха, а также выставок.

В соответствии с нормами ст. 36 Семейного кодекса РФ многодетные семьи имеют право на первоочередное предоставление жилых помещений в домах государственного и общественного жилищного фонда.

Необходимо отметить, что перечисленные льготы имеют так называемый общефедеральный статус. В отдельных регионах органами местного самоуправления многодетным семьям могут предоставляться дополнительные социальные гарантии и льготы.

*Подскажите, каким образом подлежит регистрации место жительства малолетнего ребенка, если его родители прописаны по разным адресам.*

**Юлия ВОЛОШИНА.**  
**Хабаровск.**

В соответствии с Правилами регистрации и снятия граждан Российской Федерации с регистрационного учета по месту пребывания и по месту жительства в пределах Российской Федерации (утв. постановлением правительства РФ от 17 июля 1995 г. № 713) регистрация по месту жительства несовершеннолетних граждан, не достигших 14-летнего возраста и проживающих вместе с родителями (усыновителями, опекунами), осуществляется на основании документов, удостоверяющих личность родителей (усыновителей), или документов, подтверждающих установление

опеки, и свидетельства о рождении этих несовершеннолетних путем внесения сведений о них в домовые (поквартирные) книги или алфавитные карточки родителей (усыновителей, опекунов).

При выезде одного из родителей (усыновителей, опекунов), в учетные документы которого были внесены сведения о несовершеннолетних гражданах, не достигших 14-летнего возраста, эти сведения вносятся в порядке, установленном настоящим пунктом, в учетные документы о регистрации другого родителя (усыновителя, опекуна), с которым они остаются проживать.

Регистрация по месту жительства несовершеннолетних граждан в возрасте от 14 до 16 лет осуществляется на основании свидетельства о рождении с выдачей свидетельства о регистрации по месту жительства.

*Каким образом компенсируется задолженность по оплате алиментов на детей, если она не выплачивается бывшим мужем более 7 лет?*  
**Валентина АБУНИНА.**  
**Ростов-на-Дону.**

Согласно действующему семейному законодательству задолженность по уплате алиментов образуется в случаях, когда сторонами было заключено нотариально-удостоверенное соглашение об уплате алиментов или судом было вынесено решение о взыскании алиментов, но фактически уплата алиментов по этим документам не производилась.

Образование задолженнос-

ти может произойти в силу различных причин. Она может образоваться как в результате виновных действий должника (плательщика алиментов) - уклонения от уплаты алиментов, так и по вине получателя алиментов, например, в случае непредъявления исполнительного листа или нотариально удостоверенного соглашения ко взысканию, несообщения о перемене своего места жительства, отказа от получения алиментов и т.д.

В том случае, если образование задолженности произошло по вине должника, задолженность взыскивается за весь период, в течение которого алименты не уплачивались.

Определение размера задолженности производится судебным исполнителем путем умножения размера алиментов, взысканных в твердой денежной сумме, на число периодов, в течение которых алименты подлежали выплате, но фактически не выплачивались.

Размер задолженности по алиментам, уплачиваемым в долях к заработку или иному доходу родителя, определяется исходя из заработка и иного дохода лица, обязанного уплачивать алименты, за период, в течение которого взыскание алиментов не производилось. В случаях, если лицо, обязанное уплачивать алименты, в этот период не работало или если не будут представлены документы, подтверждающие его заработок и (или) иной доход, задолженность по алиментам определяется исходя из размера средней заработной платы в Российской Федерации на момент взыскания задолженности.

Взыскание задолженности по алиментам производится из

заработка и (или) иного дохода лица, обязанного уплачивать алименты; при недостаточности заработка и (или) иного дохода алименты удерживаются из находящихся на счетах в банках или в иных кредитных учреждениях денежных средств лица, обязанного уплачивать алименты, а также из денежных средств, переданных по договорам коммерческим и некоммерческим организациям, кроме договоров, влекущих переход права собственности. При недостаточности этих средств взыскание обращается на любое имущество лица, обязанного уплачивать алименты, на которое по закону может быть обращено взыскание.

Следует отметить, что согласно ст. 155 СК РФ возмещение лицом, обязанным уплачивать алименты, образовавшейся задолженности не освобождает его от уплаты получателю алиментов неустойки в размере одной десятой процента от суммы невыплаченных алиментов за каждый день просрочки, а также компенсирования всех причиненных просрочкой исполнения алиментных обязательств убытков в части, не покрытой неустойкой.

**Григорий КУЛЬКОВ,**  
**адвокат Московской**  
**областной**  
**коллегии адвокатов.**





# ДРУГ ДОМА

№ 22/146  
2000

СЕНТЯБРЬ

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Выходит  
четыре раза  
в месяц

## РАЗГОРЕЛСЯ НАШ УТЮГ!



ней можно гладить сухими, а  
легко подсушенными

## ШИРОКО ГУЛЯЕМ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Напоминаем, что награда победителям составляет **300 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 21 приз отправляется в Тольятти **Валентине Сергеевне АВЕРКИНОЙ**, соблаздившей нас широким застольем с русскими закусками. Другим победителем стала **Любовь Викторовна ОЛЬХИНА** из Новокузнецка Кемеровской области. Она рассказала о целебных свойствах куриного яйца.

**Поздравляем победителей!**

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ— ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **1500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по



Светлана ХАЗОВА



**После очень большой, или "генеральной", стирки бабушка обычно доставала огромный утюг с откидной крышкой, насыпала в него древесные угли и, пока они разгорались, сортировала сухое белье по размеру и видам ткани. Потом подносила утюг к щеке и так определяла, какую вещь уже можно начинать гладить.**

Теперь духовые и наплитные утюги стали достоянием музеев: их сменили современные электрические, снабженные автоматическими терморегуляторами и увлажнителями. Но и они не помогут справиться с такой трудоемкой работой, как глажение, если не овладеть его "секретами".

Лучше всего гладить белье при дневном свете и на специальной гладильной доске. Если ее нет, для этой цели подойдет сложенное в несколько слоев байковое одеяло, сверху покрытое чистой льняной тканью.

Перед тем как гладить, хлопчатобумажное или льняное белье необходимо опрыскать, свернуть так, чтобы толстые части оказались внутри, и дать ему полежать 1,5-2 часа.

Прямые вещи - скатерти, простыни, портьеры, покрывала - следует потянуть (вдвоем) и гладить с лицевой стороны. Если на них есть вышивка, то ее проглаживают с изнанки. Накрахмаленное белье нужно гладить менее горячим утюгом, чем ненакрахмаленное.

Если крахмал заварить в

А мыльной воде, белье не будет прилипать к утюгу и приобретет приятный блеск. При этом утюг не должен быть настолько горячим, чтобы от него пожелтела ткань. Если все же желтое пятно появилось, его нужно

тщательно смочить тряпочкой, насыщенной буровой жидкостью (чайная ложка жидкости на полстакана воды) или раствором косметической буры (пол чайной ложки жидкости на стакан воды). После этого обработанное таким образом место нужно прополоскать чистой водой и проутюжить через сухую ткань.

При использовании утюга с увлажнителем в бачок следует заливать кипяченую воду: это предохранит последний от накипи, а паровые отверстия - от засорения.

Махровые полотенца не нужно гладить - достаточно их ровно сложить, после того как они высохли.

Изделия из шерстяных тканей надо гладить через влажную полотняную ткань. При этом ее необходимо хорошо высушивать утюгом. В противном случае шерстяная ткань может дать усадку и нарушить форму изделия. Некоторые шерстяные вещи можно гладить с изнанки, не используя влажную ткань, например вязанные вещи.

Крепы и ткани с выпуклым рисунком можно гладить сухими. Вещи, содержащие химические волокна, гладят с изнанки, стараясь не оставлять утюг на одном месте на длительное время.

Залосненные места в изделиях из шерстяных тканей исчезнут, если их прогладить через влажную льняную ткань.

Изделия из шелковых тка-

ней можно гладить сухими, а также слегка недосушенными либо с изнанки, либо через сухую хлопчатобумажную ткань. При этом следует обязательно досушивать швы и толстые части, чтобы избежать деформации и вытягивания при "свободном" высыхании. Если после глажки на шелковых изделиях появился нежелательный металлический блеск, их необходимо смочить, отжать, поддержать немного над паром, снова высушить и выгладить, как указано выше.

Подкладочные ткани (сатин, саржа) надо гладить сухими: при увлажнении они теряют блеск или на них остаются пятна от воды.

Чесучу гладят в сухом виде с изнанки, предварительно расправив складки и размяв их руками.

Шелковый трикотаж желательно не гладить, а мокрым разложить на столе или кровати, придав ему правильную форму и предварительно подложив под него махровое полотенце. При необходимости его можно прогладить слабо нагретым утюгом с изнанки или через льняную ткань.

Необходимо помнить, что все мелкие детали одежды - кружева, пояса, бретельки, карманы, воланы - всегда следует гладить в первую очередь.

Юбки и брюки из вельвета надо гладить влажными и обязательно с изнанки, подложив под них толстую подстилку. Складки на юбке нужно прихватить нитками и гладить по направлению к корсажу.

Все свежевыглаженное белье должно несколько часов полежать на воздухе, благодаря чему оно не будет мяться. Только после этого вещи можно убрать в шкаф.

Евгения ПЕНОВА.

его рода призовой фонд, который составляет **1500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты

будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - десять читателей, которым достанутся призы по **150 рублей**.



Валентина ЛАЗАРЕВА

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до 2 октября 2000 года. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии. Анкеты из каждого номера разыгрываются дважды.

По итогам второго розыгрыша анкет из "Друга дома" № 7 в счастливую десятку попали Марина Юрьевна ВОРОНЦОВА из с. Шаркан, Удмуртия, Екатерина Александровна КОШКАРЕВА из г. Вяземский Хабаровского края, Анна Степановна КО-

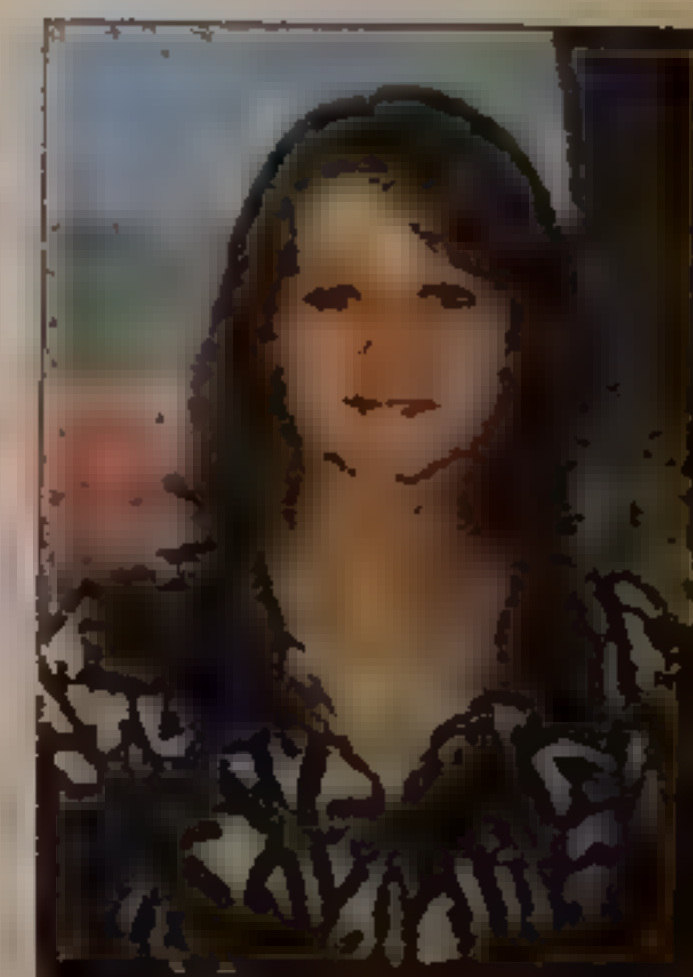
Светлана ХАЗОВА



Татьяна ЯКУБИЦКАЯ



Марина ВОРОНЦОВА



Екатерина КОШКАРЕВА

Поздравляем победителей!

"Друг дома" № 22

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 02.10.2000 г.





# НЕ ТАК СТРАШЕН НЕФОРМАЛ, КАК ЕГО МАЛЮЮТ...

**Ваш сын неожиданно заявляет, что не может пойти в школу на курсы, потому что это противоречит его убеждениям. Или вдруг дочь проникается идеями сатанизма и разрисовывает потолок пен-гвинчиками. Или целыми днями слушает "Нирву" и возвращается домой с тремя сережками в одном ухе. Словом, что-то пошло не по плану. Стоит ли тревожиться, запереть ребенка в четырех стенах, ограждать от влияния "дурной компании"? Не стоит, говорит психолог Елена ДЕРБЕНЕВА.**

- Большинство психологов считают, что увлечение хиппизмом-сатанизмом-панком и т.д. - не более чем следствие комплекса неполноценности, довольно типичного для подросткового возраста. Одним словом - пройдет. Во многих случаях они правы: погуляв полгода в клешеных джинсах и босиком (вариант: в черной коже и цепях...), ребенок возвращается к нормальной жизни. С другой стороны, я лично знаю 30-40-летних хиппи, которые уже давно имеют собственных детей, и их внешний вид и убеждения ничуть не мешают в жизни.

Так что первая задача родителей в таких случаях - понять, насколько серьезно заhipповал (запанковал?..) ребенок. Не стоит относиться к его увлечениям скептически. Очень важно не потерять контакт. Спросите сына или дочь о принципах течения, к которому он примкнул, почитайте что-нибудь сами. Помните: не так страшен черт, как его малюют. Хиппи, например, - вполне милый народ, действительно, мухи не обидят и последнюю рубашку отдадут, а в придачу расскажут что-нибудь про восточную философию и сыграют на флейте "Битлз". Блек-металлисты - специалисты по Скандинавии и язычеству, байкеры с закрытыми глазами починят двигатель хоть у трофейного "Фольксвагена" 45-го года вы-

Хочется вашему сыну отпустить длинные волосы - не заставляйте его стричься. Напоминайте мыться почаще и собирать волосы в хвостик. Внешний вид не пострадает. Нравится - пусть себе ходит в изрезанных джинсах, но их тоже надо стирать. Слава Богу, прошли те времена, когда из-за необычной прически можно было не поступить в университет.

- Я училась в гимназии, где директором был коммунист. И строгая форма: черные низ, белый верх. Все одинаковое, как в инкубаторе. рассказывает Женя "Крэйзи". А я тогда была самым отъявленным панком города Ульяновска. Естественно, появлялась в школе в своем обычном прикиде: потрепанные джинсы, разноцветные волосы, балахоны с портретом Курта Кобейна... Меня трижды пытались выгнать из школы. Я, мол, оскорбляю своим внешним видом учителей и подаю дурной пример младшим классам. Мне открыто сказали: тебе золотую медаль не дадим. Но все же дали - я училась на отлично. Маленькая победа, но ведь вся жизнь - борьба. Будешь плыть

по течению - ничего не достигнешь.

Вы имеете полное право не любить музыку, которую слушает ваш ребенок. Но не зачем делать из этого трагедию. Разоритесь один раз на студийные наушники - и наслаждайтесь желанной тишиной. И не верьте распространенной мысли, что рок (гранж, хэви-метал) - бессмысленная и агрессивная музыка. Изучение иностранных текстов, возможно, принесет и более ощутимый результат.

Одна моя знакомая увлеклась норвежской металлической командой, взялась за изучение языка... и теперь неплохо зарабатывает переводами.

"Все волосатые - наркоманы!" - в ужасе восклицают отдельные родители. Простите, но среди "неволосатых" таких ничуть не меньше. Если не больше - героин все же дорогое "удовольствие", нищим хиппи не по карману. Не скрывайте от ребенка, что наркотики существуют, объясните, чем они опасны. Любому неформалу ищет свободы - а в наркотиках ее нет, есть только рабство. И сейчас на тусовке нередко услышишь: "Травку? Да ну тебя,



мне и так хорошо", "Зачем это мне? У меня от музыки сильнее крышу сносит". Употреблять наркотики, напиваться - не показатель крутости, человек, с гордостью повествующий: "А вот мы с другом вчера ка-а-а..." - на любой тусовке выглядит смешно.

Если все же произошло несчастье и ваш сын или дочь стали употреблять наркотики - не пытайтесь решить все скандалами и запирающим дома. Луч-

ше обратитесь к специалисту.

Неважно, будет ли ваш ребенок "неформаль" через год-другой. "Тусовка" - своеобразная школа жизни, миниатюрная модель общества. Новые знакомства, путешествия в компании друзей, бытовое музыкальное и философское образование - это еще никому не повредило.

**Катерина  
ДЕРИГЛАЗОВА.**



специалисты по Скандинавии и язычеству, байкеры с закрытыми глазами починят двигатель хоть у трофейного "Фольксвагена" 45-го года выпуска...

пример младшим классам. Мне открыто сказали: тебе золотую медаль не дадим. Но все же дали - я училась на отлично. Маленькая победа, но ведь вся жизнь - борьба. Будешь плавать

байки от ребенка, но как вы можете существовать, объясните, чем они опасны. Любимой неформал ищет свободы - а в наркотиках ее нет, есть только рабство. И сейчас на тусовке нередко услышишь: "Травку? Да ну тебя,

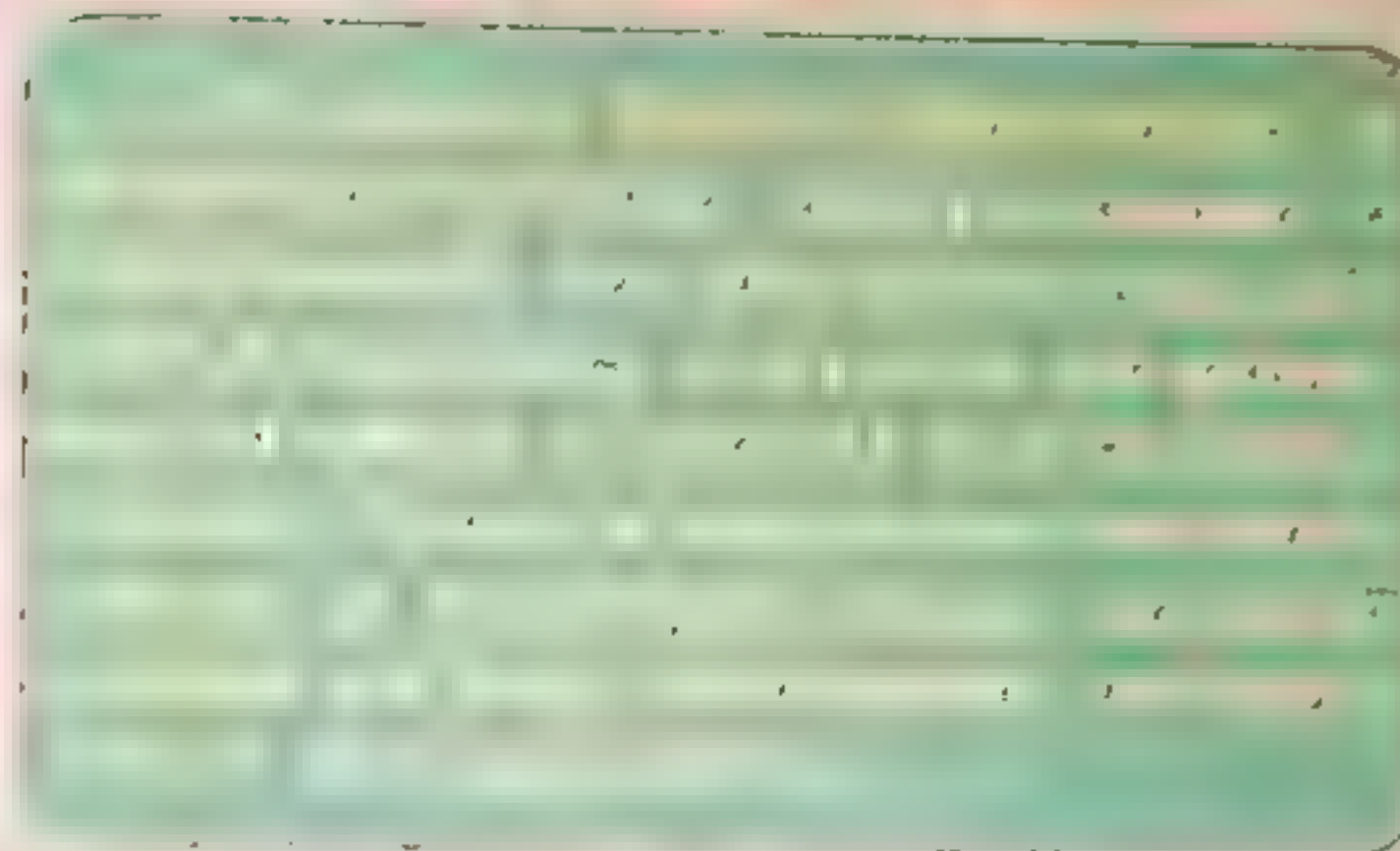
совке выглядит смешно. Если все же произошло несчастье и ваш сын или дочь стали употреблять наркотики - не пытайтесь решить все скандалами и запиранием дома. Луч-

в компании друзей, бытовое музыкальное и философское образование - это еще никому не повредило.

**Катерина ДЕРИГЛАЗОВА.**



## РАЗВОДЯСЬ - РАЗВОДИСЬ



свекровь, она очень помогает мне с дочкой. А Мишу я вижу только по выходным, когда он приезжает к Леночке. Ничего не могу сказать - он замечательный отец...

Ирина - женщина видная, симпатичная, у нее серьезная, хорошо оплачиваемая работа, прелестный здоровый ребенок... По ее словам, она только и мечтает о том, чтобы устроить свою личную жизнь. Почему же ничего не получается?

Во время разговора с Ириной она то и дело ссылалась на своего бывшего супруга: Миша так говорил, Миша делал, Миша считал... Оказа-

лось, что все свои выходные дни молодая женщина проводит дома (ведь к дочке может прийти Миша и будет недоволен тем, что Иры нет дома). Выяснилось, что она очень активно продолжает с ним общаться по телефону, а если нужна какая-то мужская помощь по хозяйству, то она обращается именно к нему. И он тут же приходит на помощь. "Не чужой же он мне, - как-то виновато говорит Ирина, - все-таки бывший муж, столько лет вместе прожили..." "Болезнью" Ирины страдают, увы, очень многие женщины. Они, кто по инерции, а кто просто на подсознательном уровне, очень часто продолжают воспринимать своего бывшего мужа как... настоящего, реально существующего.

- Ты представляешь, - как-то жаловалась мне одна приятельница, - мы разъехались с Вадимом, и я попросила перевезти его часть мебели на мою новую квартиру. Так он ответил мне, что привезет ее не на этой неделе, а на следующей,

потому что, видите ли, у него дела... Да как он мог, подлец! Он вообще со мной не считается, только о себе и думает! Ну ладно, я ему устрою...

И эта дама продолжает воспринимать своего бывшего супруга как настоящего. Но представьте себе: вы попросили соседа (сослуживца, незнакомца или постороннего человека) об одолжении, он согласился, но скорректировал ваши условия. Вы все равно будете ему благодарны, не так ли? И уж совершенно точно не будете обзывать и обвинять его, то есть среагируете куда спокойней. На самом деле бывший супруг - теперь для вас тот же самый посторонний человек, который может что-то сделать для вас, а может и не сделать, имеет право, между прочим... Обратите внимание, если вы как-то эмоционально реагируете на это или вообще на какие-то его поступки, слова, отношение, действия - значит, мысленно вы еще связываете его и себя. А если это так, то как может в вашей жизни появиться новый мужчина, новый муж, если вы все еще замужем за старым?!

Очень многие женщины не могут повторно выйти замуж до тех пор, пока не освободят место рядом с собой для нового супруга. Как же это сделать? Во-первых, лучше как можно скорее официально оформить развод, это хорошо приводит в чувство. Во-вторых, сказать себе: "Он мне теперь никто, чужой человек". Если человек исчез из вашей жизни, пусть он исчезнет из вашей памяти и из вашего сердца.

**Алла ПОВОЛЯЕВА,**  
психолог.

...Ира вышла замуж за Михаила, когда ей было всего 18 лет. Собственно, к этому все и шло. Они с пятого класса сидели за одной партой - сначала просто дружили, а потом к концу школы Ирина почувствовала, что безумно любит этого темненького вихрастого паренька и ей, кроме него, никто не нужен. Поэтому она нисколько не удивилась, когда на выпускном вечере пос-

ле очередного медленного романтического танца Михаил, сильно покраснев, выдал ей вдруг на одном дыхании: "Ирка, давай поженимся..."

Их семейная жизнь началась, как обычно. Поселились они у Мишиных родителей, жили на студенческие стипендии плюс Мишину подработку по вечерам и в выходные... Леночка родилась, когда они перешли на третий курс ин-

ститута. Они прошли и через нехватку денег, и через детские болезни, но у них было главное - они любили друг друга.

- Наши отношения стали портиться тогда, - вспоминает Ирина, - когда, казалось бы, жизнь более или менее наладилась. Появилась собственная квартира (бабушкино наследство), Леночка пошла в школу, а Михаил нашел хорошую престижную денежную работу. Я только вздохнула посвободней, и тут же посыпались несчастья. Михаил то и дело стал задерживаться по работе, у него участились какие-то непонятные командировки, а вскоре я узнала от наших общих знакомых, что у него есть другая женщина. Я была в шоке - как он мог... Узнав об этом, я решила с ним развестись. Я знала, что предательство простить не смогу... Вот уже почти год, как мы расстались. Мой бывший муж живет у другой женщины, а мы с дочкой остались в той же квартире, по соседству с его мамой. У меня замечательная



**Игровая газета для всей семьи**

**ФАВОРИТ**

**Призовой фонд  
месяца - 10000 рублей**

Подписавшись на "Фаворит", вы обязательно получите газету вовремя. А значит - у вас будет достаточно времени, чтобы ответить на призовые кроссворды, решить логические задачи или ребусы. В каждом номере также свежая информация из всех уголков мира: политика, история, светская хроника и тайная жизнь знаменитостей. Читайте и выигрывайте! Время работает на вас.

Наш подписной индекс - 40856 в Объединенном каталоге ГК РФ по телекоммуникациям "Подписка-2000"



## РАЗБУДИ МЕНЯ УЛЫБКОЙ

- Вставай, ты меня слышишь, вставай немедленно! - Сурово командует мама.

- Ну мам, еще минуточку погрюсь, - сонно просит малыш, переворачиваясь на другой бок.

- Встанешь ты наконец или нет! - кричит вконец раздраженная мама, включая свет на полную мощность. Через пять минут зареванный ребенок понуро идет умываться, а "орать" может не только мама, но и будильник.

Согласитесь, день, начавшийся таким образом, вряд ли будет удачным. А если подобные сцены повторяются изо дня в день, то проблемы со здоровьем у вашего ребенка гарантированы. Дело в том, что резкие пробуждения чреваты учащением пульса и повышением давления. Не говоря уже о том, какую психологическую травму получает ребенок, просыпаясь от вашего крика, яркого света громкой музыки или будильника.

На самом деле между сном и бодрствова-

нием есть еще промежуточное, "просоночное", состояние. И переход из этих состояний должен быть очень постепенным. Все ваши действия и звуки должны быть мягкими, ласковыми. Тихонько погладьте малыша, позовите его по имени, включите негромкую музыку, неяркий свет. В просоночном состоянии ребенок уже слышит "домашние" звуки - шум льющейся воды, закипание чайника, ощущает "вкусный" запах завтрака.

А через несколько минут, когда малыш уже проснулся, позовите его уже обычным голосом, включите бодрящую музыку, умойте или просто протрите лицо прохладной водой.

И еще очень важный момент. Как при укладывании спать, так и при пробуждении должен соблюдаться определенный ритуал - поцеловать ребенка в щечку, спросить, что ему снилось. Благодаря этому у ребенка должен выработаться рефлекс приятного пробуждения.

Естественно, все это возможно лишь в том случае, если ребенок хорошо отдохнул за ночь. То есть у него были достаточное количество часов сна, удобная постель, свежий воздух, заснул он в хорошем настроении.

**Ирина Виноградова,**  
сотрудник Института психотерапии.  
Тел/факс (095) 474-25-41.

Как правильно будить ребенка в школу, если он очень крепко спит?

**Людмила АННУШКИНА,**  
пос. Сарай  
Рязанской области.

## НЕ НАДО ЕГО ПОДГОНЯТЬ

- Есть такое понятие - психический темп. Он достается человеку по наследству и в результате воспитания поддается лишь небольшим изменениям. Несовпадение же психических типов супругов или родителей и детей - благодатная почва для конфликтов. А чтобы избежать их, есть только один путь - не ломать человека, позволить ему жить в своем темпе. Этого не удалось Сашиной маме, почему в семье и появились проблемы.

Типичный холерик, Зоя Ивановна - энергичная, под-



В этом классе у Саши возникли серьезные проблемы с учебой: мальчик не отвечал на вопросы учителя, замыкался в себе

## ДЕТКИ ИЗ КЛЕТКИ

Правда ли, что дети, родившиеся в результате подсадки яйцеклетки, будут бесплодными? У нас в семье именно такая ситуация, но мы теперь боимся даже думать о ребенке, зная на собственном опыте, какая это страшная судьба - бесплодие.

**Ирина. г. Ухта.**



**Олег ПРОКОПЕНКО,**  
врач-сексолог, кандидат  
медицинских наук, обозреватель  
"Друга дома".

Сразу скажу, что дети, рождающиеся в результате экстракорпорального оплодотворения ("дети из пробирки"), такие же полноценные, как и родившиеся обычным путем.

ЭКО проводят, когда у женщины непроходимы маточные трубы (или они вообще отсутствуют). При этом муж может быть здоров или у него тоже может быть снижена плодовитость. Женщине проводят специфический курс, направленный на то, чтобы яйцеклетка созрела обязательно, причем ее размеры и готовность к оплодотворению контролируют УЗИ. Как правило, под воздействием препаратов созревают сразу несколько яйцеклеток. В строго определенный момент под общим наркозом специальной иглой прокалывают стенку влагалища и под контролем УЗИ засасывают в пробирку зрелые яйцеклетки. Их помещают в специальную питательную среду и прибавляют выделенные сперматозоиды мужа или донора (по согласованию с супругами). При этом есть возможность ввести даже отдельный сперматозоид прямо в яйцеклетку, например, если есть необходимость рождения ребенка определенного пола или если сперма очень бедна подвижными

самые маленькие и нежизнеспособные зародыши удаляются, чтобы освободить место для более перспективных. В то же время женщина может претендовать на то, чтобы у нее была двойня или даже тройня.

Таким образом, никаких заболеваний или патологии развития у детей, рожденных с помощью ЭКО, нет и быть не может. Процент нездоровых детей практически не отличается от показателей детей, зачатых обычным путем.

Вот так все красиво на бумаге. Но в жизни есть некоторые особенности. Во-первых, стоимость курса ЭКО объективно высока. Цена препаратов, употребляемых для стимуляции созревания яйцеклетки, составляет около 1-1,5 тысячи долларов. Плюс к этому стоимость операции, наблюдения, выращивания зародышей и т.д. Итого одна попытка обходится в 1,5-2 тысячи долларов.

А вот эффективность ЭКО невысока - всего около 10-15 процентов женщин беременеют в каждом отдельном цикле лечения. Порой встречаются супружеские пары, поджида-



Типичный холерик, Зоя  
Ивановна - энергичная, под-

**В четвертом классе у Саши начались серьезные проблемы с учебой: мальчик пугался вызова к доске, не отвечал на вопросы учителя, замыкался в себе, будто отсутствовал... Мама, взявшая активно контролировать приготовление уроков и с неудовольствием обнаружила, что мальчик сильно "заторможен" - в отличие от старшего брата он все делает медленно и без охоты, соображает туго... Встревоженная Зоя Ивановна отправилась к психологу и попросила проверить уровень интеллектуального развития мальчика. Однако ни малейшего отклонения от нормы специалисты не зафиксировали, а детально изучив ситуацию в семье, порекомендовали маме успокоиться и... поменьше помогать младшему сыну.**  
**Прокомментировать эту ситуацию мы попросили психолога Екатерину Ива-**

новну ЛЕБЕДЕВУ. вижная, скорая на выводы и решения. Таким же рос и ее старший сын, а вот Саша пошел в деда - медлительный, задумчивый, нерешительный. Мама постоянно его подгоняла, а потеряв терпение, начинала ругать. "Ты просто ленишься, тянешь время" - эта фраза звучала очень часто, но вызывала не тот эффект, на который была рассчитана. Страдая от маминой оценки, Саша старался не делать того, что вызовет недовольство, у него падала мотивация к учебе, пропал интерес к новым занятиям.

Желая расшевелить Сашу, мама записала его в футбольную секцию: старший сын успешно занимался волейболом, и Зое Ивановне очень хотелось и Сашу увлечь настоящим мужским спортом. Но и здесь мальчик потерпел неудачу и в очередной раз сделал горький вывод: "Я хуже всех, у меня ничего не получается!" У Саши просто опустились руки, положение с учебой стало угрожающим.

Понадобилась не одна беседа психологов с Зоей Ивановной, чтобы убедить ее: причина многих Сашиных проблем в ней, в ее неуме-

нии или нежелании понять сына.

В 7-9 лет маленький человек еще не умеет говорить о своих переживаниях, да и о желаниях зачастую тоже. Родителям надо проводить с ним больше времени, ходить на прогулки, в театры и музеи, чаще обсуждать результаты его творческой деятельности (будь то рисунок, рассказ о празднике в школе или собранный из "конструктора" дом) и обязательно хвалить. За что? За все, в чем он успешен, за старание, за попытку что-то сегодня сделать лучше, чем вчера. Проявив полную неспособность к футболу, Саша любил шахматы, готов был подолгу раздумывать над шахматной доской, но мама видела в этом еще одну попытку "отлынивать" и "ленился" - и только. Мальчик не очень ладил с математикой, но легко выполнял задания по русскому языку и вполне мог справиться с ними самостоятельно, но Зоя Ивановна, недовольная темпами, садилась рядом - подгонять. Успехи и проявления интереса проходили незамеченными, недостаткам уделялось повышенное внимание - далеко не лучший метод воспитания сво-

бодного, активного и самостоятельного ребенка!

Но дело даже не в методе. Понять своего ребенка и помочь ему раскрыться, стать самим собой, реализовать лучшее, что заложено природой - вот главная задача родителей. Не ломать натуру маленького человека, даже если она не похожа на вашу, не навязывать свои модели поведения, помочь раскрыться. Для этого нужны любовь, понимание и терпение на долгие годы. Контролировать, подгонять и ругать гораздо проще, да и "плоды" такого воспитания зреют куда быстрее. Вот только вкус их горек, порой до слез...

...После работы с психологами ситуация в семье Зои Ивановны утратила остроту. Саша преодолел боязнь получить плохую оценку, стал внимательнее на уроках. Зоя Ивановна старается меньше контролировать его домашние задания и реже упрекать в медлительности. В конце концов дед, чей тип характера "скопировал" Саша, не так уж и плох. Он вдумчив, упорен, старателен...

**Записала  
Юлия СМЕРНОВА.**

ляют выделенные сперматозоиды мужа или донора (по согласованию с супругами). При этом есть возможность ввести даже отдельный сперматозоид прямо в яйцеклетку, например, если есть необходимость рождения ребенка определенного пола или если сперма очень бедна подвижными сперматозоидами.

Несколько дней оплодотворенные яйцеклетки содержат в термостате при определенной температуре, а затем проверяют под микроскопом, насколько правильно развивается процесс. Если яйцеклетки готовы к дальнейшему развитию, их

наблюдения, выращивания зародышей и т.д. Итого одна попытка обходится в 1,5-2 тысячи долларов.

А вот эффективность ЭКО невысока - всего около 10-12 процентов женщин беременеют в каждом отдельном цикле лечения. Порой встречаются супружеские пары, прошедшие 5-6 курсов, но так и не ставшие родителями.

Поэтому каждая супружеская пара может и должна реально оценить свои моральные и материальные ресурсы при подготовке к ЭКО, но никаких сомнений в здоровье ребенка сюда примешиваться не должно.

забирают шприцем и вводят прямо в матку. Дальнейшее происходит так, как если бы оплодотворенная яйцеклетка попала в матку естественным образом.

Обычно из всех введенных зародышей выживают 1-2, но порой развиваются 4-5, а то и более. В таких случаях, чтобы плоды не отнимали друг у друга жизненное пространство,

**СЕКРЕТ  
ДЛЯ АВОН**





**Сила смогла лишить малыша стройности ног и нормальной осанки?**

**На этот и другие вопросы отвечает кандидат медицинских наук Римма ГОЛИКОВА.**

- Это результат перенесенного в раннем возрасте рахита - заболевания, при котором нарушается фосфорно-кальциевый обмен из-за нехватки в детском организме витамина D.

Как правило, рахитом болеют дети в возрасте от двух месяцев до одного года. Чаще всего это малыши, находящиеся на искусственном кормлении из-за того, что у матери пропало молоко или ребенка слишком рано отлучили от груди. Отсюда сам собой напрашивается вывод: в общем нормальном развитии организма ребенка, и в частности в формировании его костной системы, большую роль играет материнское мо-

Маленький человечек двух-трех лет с трудом шагнул на очень кривых ногах по пляжному песку. Иногда падал, но, преодолевая "тяжесть" большого живота, поднимался и снова отправлялся в свой нелегкий путь... Какая же "злая"

сила смогла лишить малыша стройности ног и нормальной осанки?

локо. У недоношенных детей болезнь может проявиться уже на третьей-четвертой неделе жизни.

**- Разве родители сами могут распознать заболевание на такой ранней стадии?**

- Внимательно наблюдая за малышом, нельзя не заметить первых признаков развития рахита: беспокойное поведение, плохой сон, потливость головки. Пот вызывает раздражение кожи и зуд. Ребенок начинает тереться головой о подушку, в результате чего на затылке появляются лысинки. В этом случае нужно немедленно обратиться за советом и помощью к врачу.

Запоздалое и недостаточ-

# ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО - НЕ БОЛЕТЬ

ное лечение может привести к тяжелым последствиям: кости у больного ребенка становятся мягкими, легко деформируются, на ребрах появляются утолщения, так называемые четки, а мышцы делаются мягкими. Вялость мышц приводит к тому, что дети позже садятся, стоят, ходят. При тяжелых формах происходит искривление позвоночника и ног, может даже появиться горб или "куриная грудь", то есть измениться форма грудной клетки. В последнем случае у таких детей нарушаются правильное дыхание и работа сердечно-сосудистой системы, развивается малокровие. В результате их легко "находят" инфекционные заболевания.

**- Картина довольно безрадостная. А ведь многие родители и не подозревают, насколько рахит серьезное заболевание. Некоторые даже надеются, что со временем ребенок его "пе-**

**рерастет". Какие профилактические меры необходимо предпринять, чтобы болезнь не настигла малыша?**

- Прежде всего уже во время беременности женщина должна не только правильно питаться, но и как можно больше бывать на свежем воздухе. Дело в том, что витамин D обычно образуется в коже человека из провитаминов под влиянием ультрафиолетовых лучей. Вот почему в зимнее время беременных облучают кварцем. Небольшое количество этого витамина содержится в сливочном масле, яичном желтке, в большей степени - в рыбьем жире.

В целях профилактики новорожденного необходимо держать на свежем воздухе в дневные часы не менее четырех-шести часов. Хорошо бы и спать малышу на воздухе или хотя бы при открытой форточке. Как можно дольше кормить его грудью. Закалывать.

Начиная с полутора месяцев, если отсутствуют противопоказания, давать два-три раза в день по 1-2 капли рыбьего жира, ежедневно прибавляя по одной капле. В первом полугодии доза рыбьего жира должна составить 0,5 чайной ложки, а во втором - по одной чайной ложке также два-три раза в день.

Необходимо запомнить, что лечить рахит очень трудно. На это требуется много времени, терпения и сил и от родителей, и от малыша, да и от врача. Ведь к каждому ребенку необходим индивидуальный подход при лечении. Это касается и медикаментозных назначений, и физиотерапевтических. Поэтому самое эффективное лекарство против этого заболевания - лучше рахитом не болеть.

Беседу вела  
Евгения ПЕНОВА.

## ВАШИ ПАЛЬЧИКИ УСТАЛИ?

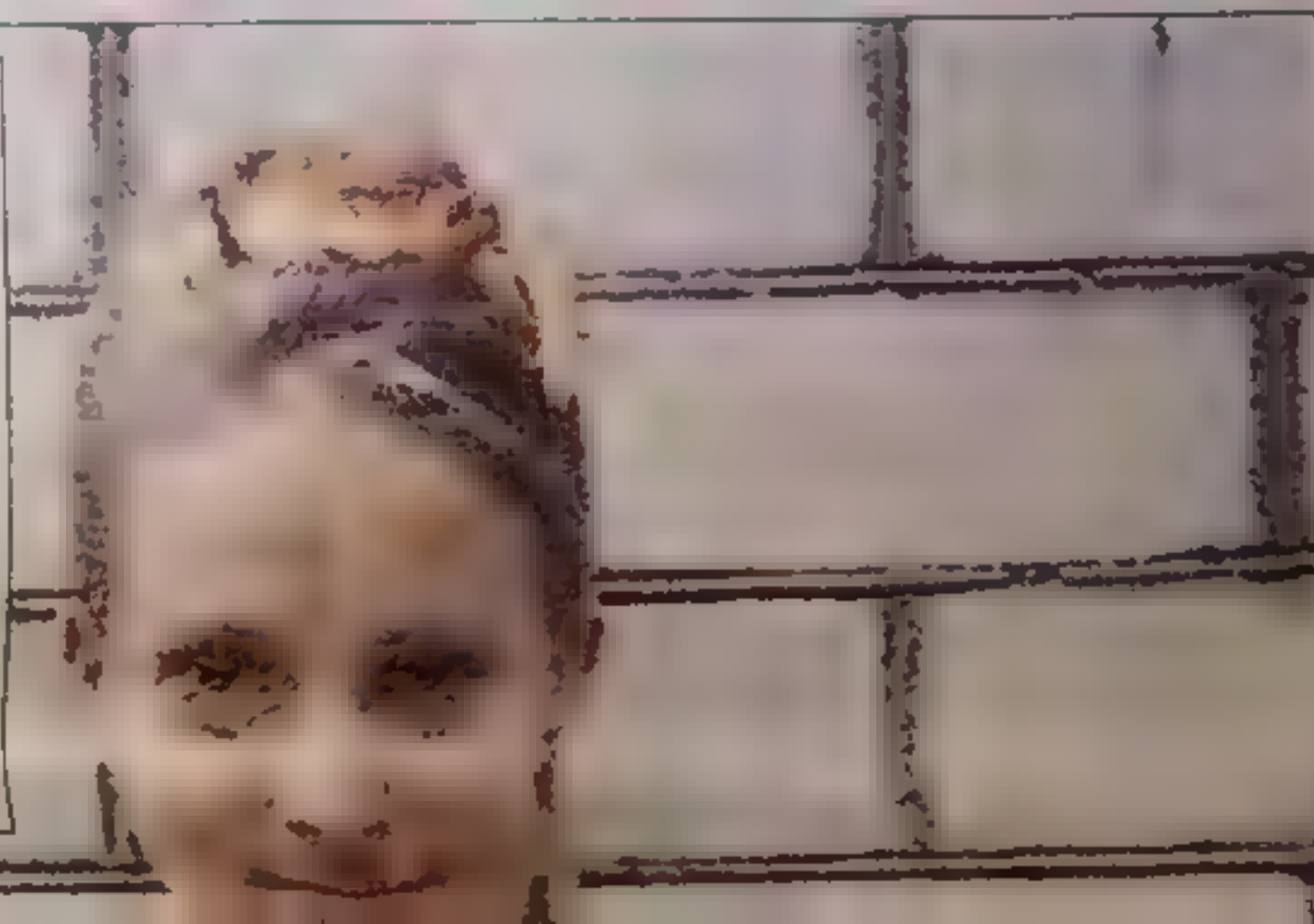
Не думаем, чтобы компьютеры, гелевые ручки и прочие "облегчители" современной цивилизации сделали "женскую долю" действительно легче!

А ведь на нас еще и работа по дому. Попробуй кому объясни, что нарезать морковь, лук и все прочее в борщ, салат и так далее - это работа, требующая усилий и труда! А стирка?.. А таскание сумок?! Бедные наши пальчики. Пора им задать нормальную физическую нагрузку и сделать своеобразный массаж. Разумеется, за свой счет!

Упражнение 1. Встали

### Упражнение 3.

Не расплетая пальцев, поднимаем одну ладонь вверх над другой (фото 3). После пары пружинистых усилий быстро меняем положение рук.



Вы регулярно ухаживаете за своим лицом, используете кремы, лосьоны, маски и выглядите прекрасно. Но вдруг вы стали замечать, что что-то неладное стало твориться с вашей шеей.

МАСКА

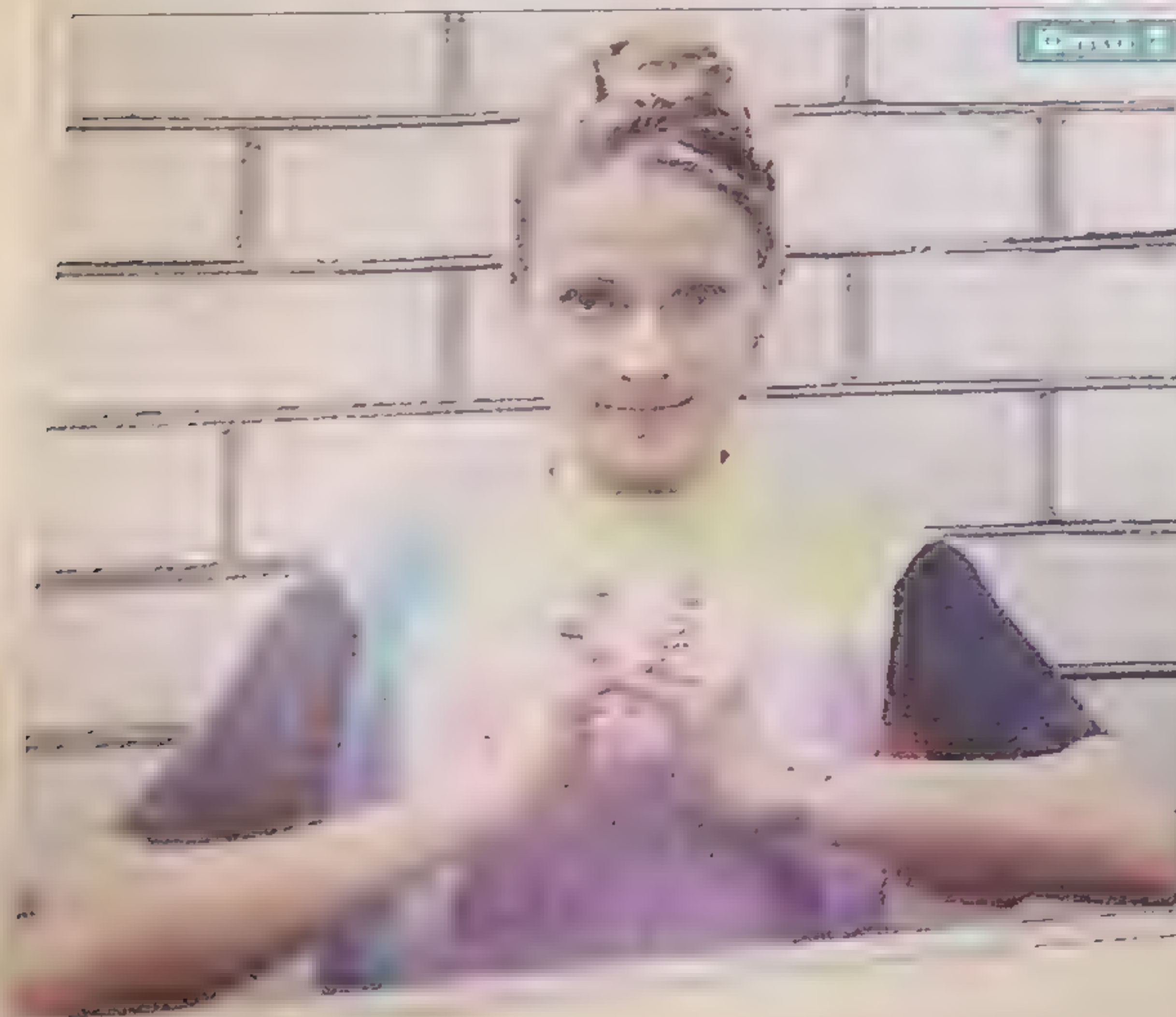


...ведь на нас еще и расхо...  
 ...так далее - это работа, требующая усилий и труда! А стирка?..  
 А таскание сумок?! Бедные наши пальчики. Пора им задать нормальную физическую нагрузку и сделать своеобразный массаж. Разумеется, за свой счет!

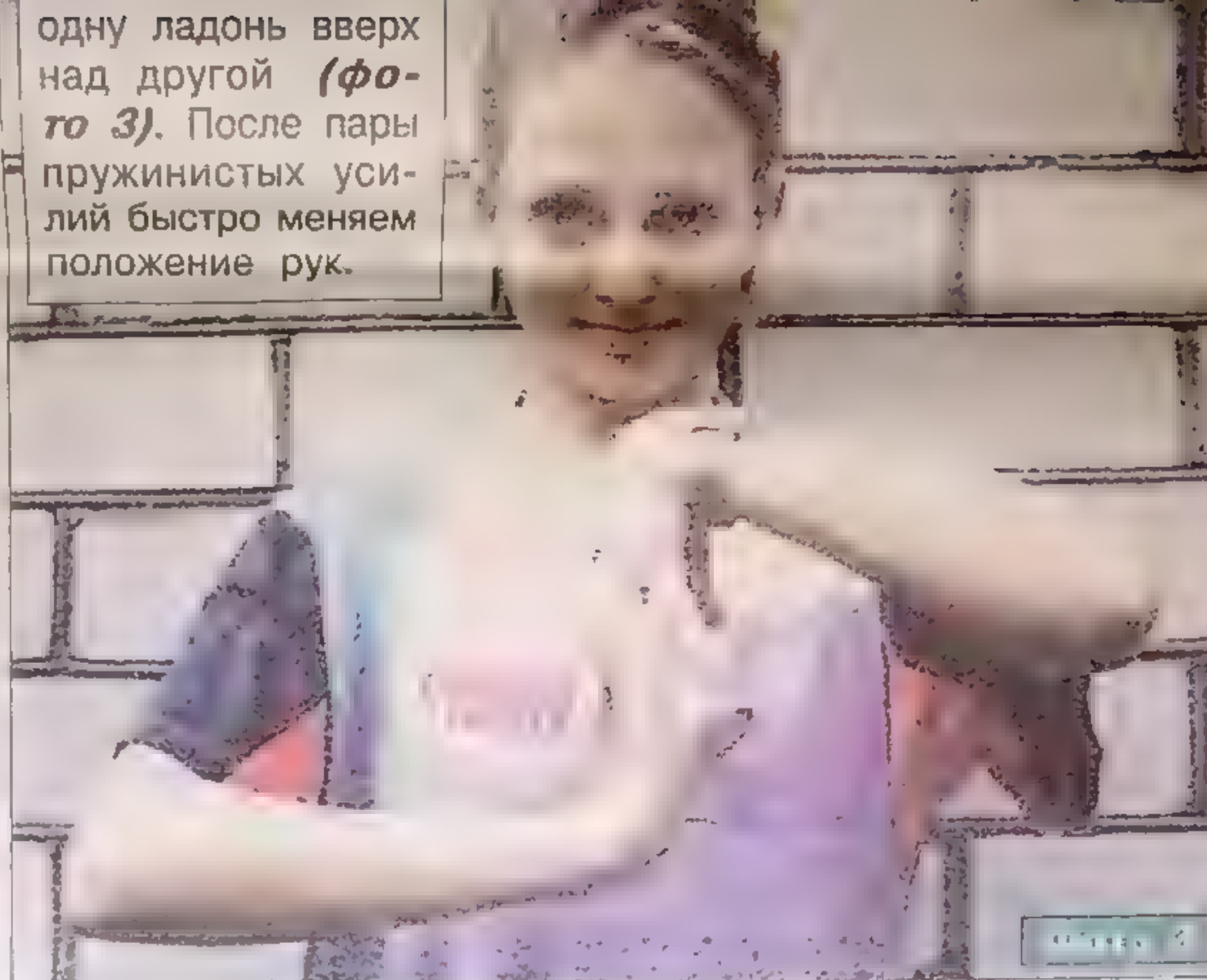
**Упражнение 1.** Встали ровно (или сели), руки подняли вверх, держим над головой, пальцы и ладони прижаты друг к другу. Опускаем сомкнутые ладони перед грудью (сверху вниз) до тех пор, пока ладони не станут расходиться (**фото 1**). Чувствуете напряжение пальцев? Повторить 5-10 раз.



**Упражнение 2.** Переплетаем пальцы (**фото 2**), массируем фаланги. При этом разводим и опускаем ладони на одну прямую с локтями, затем поднимаем под углом, вновь соединяя и разводя ладони. Произвольное количество упражнений.



одну ладонь вверх над другой (**фото 3**). После пары пружинистых усилий быстро меняем положение рук.



**Упражнение 4.** При помощи одной руки отгибаем пальцы другой вниз (**фото 4**). Благодаря постоянной работе и физическим усилиям наши пальцы редко бывают в выпрямленном состоянии. Поможем им выпрямиться, сделав 2-3 пружинистых движения. Меняем положение рук.



**Упражнение 5.** Прижимаем большой палец к руке (**фото 5**), движение при этом остальных свободных пальцев - в противоположную сторону. Меняем руки. Число повторов также произвольно.

Обратите внимание - эту гимнастику для рук следует делать не после домашней стирки, приготовления обеда, уборки или долгого сидения за компьютером или письменным столом, как вам, может быть, показалось, а непременно - до! После работы нашим рукам нужны только крем и покой.



Ольга  
НОВАКОВСКАЯ

ладное стало твориться с вашей шеей.

## МАСКА НА ШЕЮ

Кожа на ней перестала быть гладкой и упругой. И сейчас это неудивительно - лето, жара сменяется прохладой, сухость - повышенной влажностью. Вот и реагирует кожа на шее на эти капризы погоды. Зима тоже не подарок, но такие проблемы не возникают. И все потому, что на улице в мороз шея всегда защищена шарфом.

Так что, выхода нет? Почему же, выход есть практически всегда. Дело в том, что вы должны маски накладывать не только на лицо, но и на другие части кожного покрова, в том числе и на шею.

Маска для шеи делается просто, но требует некоторого терпения. Возьмите банан и разомните его в кашу, в которую добавьте несколько капель миндального масла. Все это тщательно перемешайте и сразу наложите на очищенную кожу. Сверху обмотайте полотенцем, смоченным горячей водой. А дальше терпите полчаса. Впрочем, их можно потратить на какие-нибудь домашние дела. После этого маску смойте теплой водой - и процедура закончена, советует польский журнал "Свят родзинны".

Татьяна  
ГУРЬЕВА.





Если в вашем доме есть двери со стеклами или лоджия и вы хотите оформить их цветными витражами, вполне можно сделать это самим в домашних условиях. Только учтите, что цветные витражи должны гармонировать с интерьером квартиры.

## МОРОЗНАЯ ДВЕРЦА

Для получения цветной прозрачной отделки дверное полотно с чистым сухим стеклом или отдельно стекло уложите на ровную горизонтальную поверхность. На стекло нанесите окрашивающий состав. Для его приготовления 50 граммов желатина залейте 100 граммами воды и оставьте на 40 минут для набухания, затем состав подогрейте до полного растворения желатина и подкрасьте водными красителями. После высыхания состава, нанесенного на стекло, поверхность покройте мебельным или другим водостойким лаком для предохранения от сырости.

Чтобы получить морозный узор, на стекло кистью нанесите подогретый до 40-50 градусов раствор, состоящий из

50 граммов пищевой соды, растворенных в 0,5 литра пива. Через 5-6 часов на стекле появятся морозные узоры. В зависимости от температуры воздуха они могут быть крупными (12-14 градусов) и более мелкими (18 и выше градусов). После полного высыхания раствора поверхность также покройте мебельным лаком, лучше нитроцеллюлозным.

Морозные узоры могут быть цветными, если в состав для нанесения добавить водные красители или чернила.

Оригинальные витражи можно получить, если на одном стекле комбинировать цветные прозрачные участки с участками, покрытыми морозными узорами, разделяя их шовной смесью, состоящей из

двух частей клея ПВА и одной части черной или коричневой туши (смесь тщательно размешивается до получения сметанообразной пасты).

Рисунок на витраже обычно наносится по трафарету, подкладываемому под стекло на ровной поверхности.

Можно цветные витражи изготовить несколько иначе. Стекло уложите на горизонтальную поверхность и под него подложите трафарет с рисунком. По всем контурам рисунка на стекло нанесите при помощи шприца или пакета из-под молока со срезанным уголком шовную смесь и дайте ей высохнуть в течение 4-5 часов при комнатной температуре.

После этого "раскрасьте", нанося цветные лаки в соответствии с рисунком трафарета.

Можно применять масляные лаки, цветные лаки АК-156, нитролаки НЦ-222, НЦ-223. Можно использовать и бесцветный масляный лак для внутренних работ по деревянным поверхностям с добавлением художественной краски (один двухсотграммовый тюбик на 5 литров лака).

**Наталья МОСКАЛЕНКО.**  
Димитровград  
Ульяновской области.

## ПОРТРЕТ НА СТОЛЕ



Самое простое - рамочка-паспарту. Вырезаете из плотной бумаги рамочку (рисунок 1) и приклеиваете основу из картона. Получается конверт, открытый с одной стороны. Лицевую часть можно украсить аппликациями, раскрасить, оклеить пленкой под камень, под мрамор, под дерево.

Еще один очень простой способ: покупаете на строительном рынке штапики, плинтуса, любые реечки фигурного сечения, срезаете углы под 45 градусов и склеиваете - ПВА, казеином, эпоксидной смолой,

столярным клеем (рисунок 2).

Если умеете выпиливать, то сделайте рамочку из фанеры: такие рамочки смотрятся очень нарядно и оригинально (рисунок 3).

Симпатичные рамочки получаются из трубочек диаметром 5-10 мм - из нержавеющей стали или латуни, меди. Отрезаете трубочки, углы спиливаете под 45 градусов, разрезаете трубочки вдоль, надеваете на края картинки и пропаиваете по углам. Трубочками можно окантовать рамочку-паспарту (рисунок 4).

**Алексей ТУМАНОВ.**

Как рисовать по дереву, чтобы краски не расплывались? Какими кисточками?

**Анастасия ДОРНИНА.**  
Тверь.

## ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ЛИЛИЙ

Недолг век живых цветов, и бывает очень жаль с ними расставаться. Но оказывается, не только у розы может быть "вторая жизнь". Я попробовала засушить лилии: они дольше роз стоят в воде и не теряют своей привлекательности примерно две недели, по-



## КРЕПКАЯ БУМАГА

Папье-маше - бумажная масса - очень удобный и

Как делают папье-маше?

на листе фанеры, жести, стекла для

ОСТРЫЕ  
КИСТОЧКИ



## ОСТРЫЕ КИСТОЧКИ

Все зависит от того, с какой древесиной вы работаете. Дуб, бук и древесина любых других твердых пород не нуждается в какой-либо предварительной подготовке. А вот на хвойных, березе, особенно если рисовать поперек волокон, краска может расплыться, если только не будет густой. Самый простой способ - загрунтовать деревянную поверхность олифой, лаком НЦ или "серебрянкой" (алюминиевой или бронзовой пудрой), разведя ее тем же лаком или олифой. По загрунтованной поверхности рисовать очень легко. Использовать можно как обычные художественные краски, так и гуашь, "нитру", акриловые. Кстати, золотистый или серебристый грунт послужит отличным фоном. Кисти для рисования по дереву в принципе обычные. Но иногда мелкие кисточки приходится дорабатывать, чтобы они стали тоньше и оставляли очень тоненькую линию. Для этого окуните кисть в какой-нибудь клей, который потом можно будет размочить водой, или в нитролак и придайте кисточке копьевидную форму. Когда клей (лак) засохнет, аккуратно заточите слипшиеся волоски надфилем - сперва обычным, потом "бархатным". Затем размочите кисть в воде или ацетоне и, смыв лак или клей, высушите.

**Александр БОРИСОВ,**  
художник.

...розы может быть "вторая жизнь". Я попробовала засушить лилии: они дольше роз стоят в воде и не теряют своей привлекательности примерно две недели, поэтому дайте им порадовать вас, а как только заметите признаки увядания, ополосните концы веток холодной водой, вытрите тряпочкой и повесьте вниз "головками" на веревке, где сушите белье (но не на батареях!).

Высыхание лилий зависит от температуры в вашей квартире. Вазу для высохших лилий подбирайте на свой вкус, но с учетом их размера. Даже засушенные лилии будут долго создавать уют в вашей квартире.

**Маргарита ГУСАКОВА.**



В наше время все так дорого... Вот мы с мужем и решили дать совет, как сделать своими руками оригинальную полочку для ванной комнаты.

Надо взять 4-8-миллиметровую фанеру, несколько реечек и сучок для вешалки под полотенце. Еще понадобятся два металлических уголка и постельки-ушки. Конструкция полочки - на рисунке. Сучок крепится изнутри шурупами. Когда полочка собрана, ее можно украсить выжиганием или покрыть лаком.

**Елена КУЛИКОВА,**  
г. Юрюзань Челябинской области.



## КРЕПКАЯ БУМАГА

Папье-маше - бумажная масса - очень удобный и дешевый материал для изготовления игрушек, моделей, домашних поделок. Он несложен

Как делают папье-маше?

**Галина БИКЧУРИНА,**  
пос. Горный Саратовской области.

и дешев в изготовлении, легко режется и полируется, относительно прочен, при должной обработке не боится воды. Есть два способа приготовления бумажной массы. Первый можно считать папье-маше в общем-то условно. Надо взять бумагу (непроклеенную - газету, оберточную, афишную, так называемый срыв - серую бумагу) и нарезать ее на мелкие кусочки. Затем кусочки пропитываются столярным клеем и в несколько слоев наклеиваются на модель. Когда клей засохнет, "корку" из папье-маше снимают, шлифуют, красят.

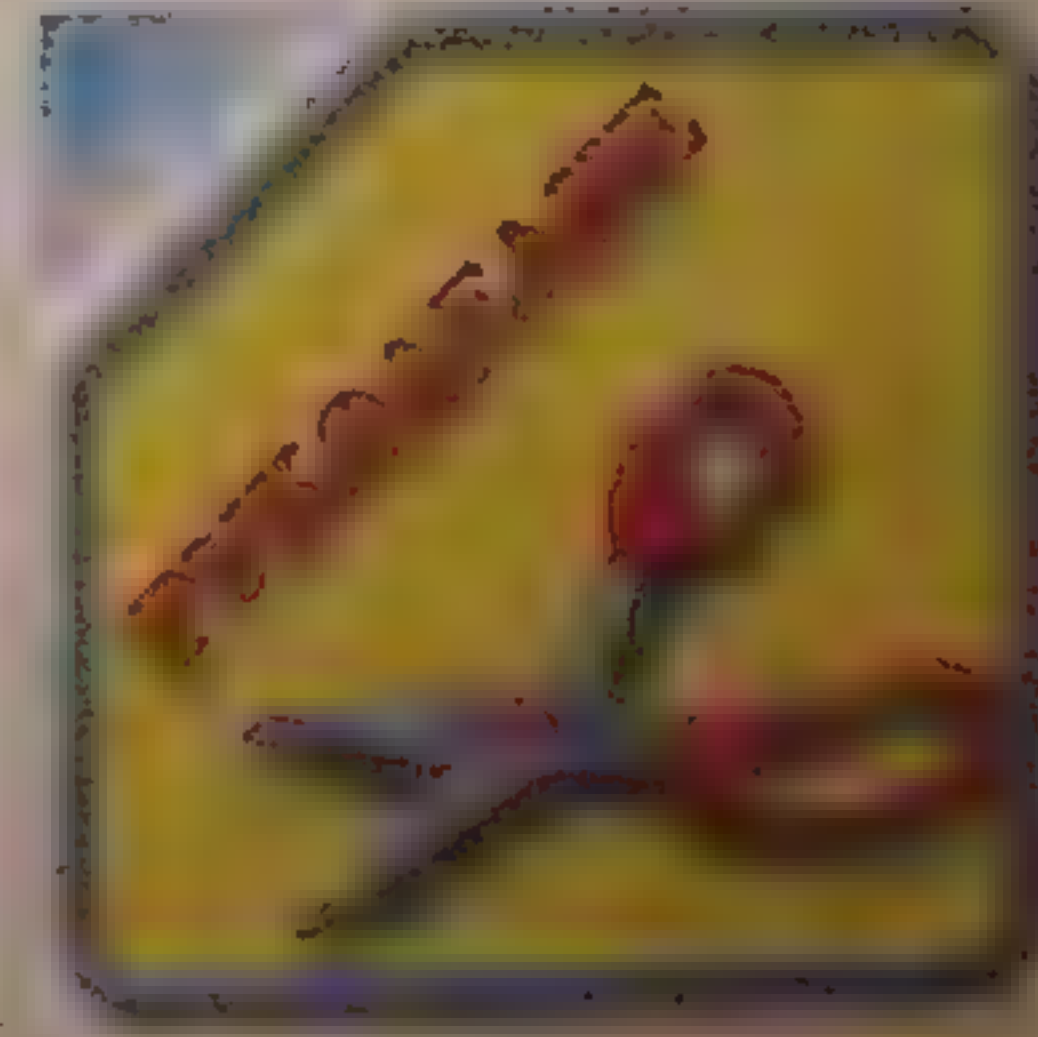
Настоящая же бумажная масса делается так. Берете непроклеенную бумагу и мелко-мелко рвете ее или режете (кусочки не более 5х5 мм). Затем укладываете в какую-нибудь плотно закрывающуюся посудину и заливаете кипятком. Уровень воды в два раза выше уровня резаной бумаги. Посудину с замоченной бумагой надо укутать одеялом и поставить на сутки в теплое место, например к батарее, на печку. Через сутки приступайте к выварке. Поставьте сосуд с размокшей бумагой на средний огонь и доведите до кипения, постоянно помешивая. Снимите с огня, как только масса закипит. Разваренную массу откиньте на марлю, сложенную в 3-4 слоя, заверните и хорошенько отожмите. Затем скатайте из массы шарики диаметром 5-10 мм и разложите

на листе фанеры, жести, стекла для просушки. Сушить шарики надо при комнатной температуре. Это - "консервированная" бумажная масса, основа папье-маше. Хранить ее можно как в гранулах-шариках, так и тщательно растерев сухие шарики в порошок (последнее предпочтительнее). Учтите, что этот порошок чрезвычайно гигроскопичен. Поэтому храните его так, чтобы любые контакты с влагой, паром были исключены, лучше всего в герметически закрытой банке.

А "строительная смесь" делается так. Берутся равные по весу части бумажного порошка и мелко размолотого мела. Затем мел и порошок смешиваются вместе. В полученную смесь добавляют столярный клей в таком количестве, чтобы получилось негустое тесто. Иногда в него добавляют сухой порошок красителя, крахмальный клейстер, золу, тальк. При необходимости можно развести смесь горячей водой (не кипятком).

Из полученной массы можно "ваять" что угодно. После высыхания модели ее шлифуют шкуркой, красят или покрывают лаком.

**Алексей ТУМАНОВ.**







## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

### ТОРТИК НА ЗАКУСКУ

*Каждой хозяйке хочется порадовать и удивить своих друзей и домочадцев, накрыв праздничный стол так, чтобы он выглядел неповторимым. А начинается любой праздничный стол с закусок. Чаще всего это сыр, колбаса, сельдь, паштеты, салаты. Но можно из этого привычного набора приготовить вкусные, оригинальные закусочные торты и рулеты.*

#### ТОРТ ИЗ ЧЕРНОГО ХЛЕБА С СЕЛЬДЬЮ И ГРИБАМИ

На 500 г черного хлеба возьмите 200 г сушеных грибов, по 250 г филе сельди и сливочного масла, 2 свежих помидора, 1-2 сваренных вкрутую яйца, зелень.

Сельдь вымочите, отделите от костей, нарежьте мелкими кусочками. Добавьте мелко нарезанные и поджаренные грибы, масло и все тщательно перемешайте. На ломтик хлеба намажьте селедочную начинку, затем положите еще кусочек хлеба, снова начинку. Продолжайте выкладывать слои до тех пор, пока не используете все продукты. Последний слой должен быть хлебным. Поставьте в холодильник, а перед тем как подавать на стол, верхний слой смажьте тонким слоем сливочного масла и посыпьте рублеными яйцами.

#### МЯСНОЙ ЗАКУСОЧНЫЙ ТОРТ

Для теста вам потребуется 3 стакана муки, по 200 г масла и сметаны, неполная чайная ложка соли.

Для начинки возьмите 300 г сливочного масла, 150 г ветчины, 2 чайные ложки горчицы, 400 г печеночного паштета или ливерной колбасы, 50 г сыра, 4 яйца, 3 огурца, 1 помидор, 150 г вареной колбасы, соль, перец, зелень, майонез, луковичу.

Замесите тесто, раздели-

те по 2 столовых ложки хрена и майонеза. Для третьей начинки разотрите горчицу со 100 г масла. Для четвертой начинки сардины без хребтовой кости разотрите с 50 г сливочного масла и ложкой майонеза. Добавьте перец по вкусу. Первый корж смажьте селедочной массой, сверху положите второй корж, на него - массу из хрена и ломтики отварной рыбы. Третий корж смажьте горчиной массой и выложите на него рыбу горячего копчения. Четвертый корж смажьте сливочным маслом и уложите на него ломтики семги. На пятый корж выложите сардинную массу. Украсьте торт колечками вареных яиц, ломтиками помидоров и огурцов.

На первый корж выложите пятую начинку, накройте вторым коржом, на него положите первую начинку, затем на третий корж выложите четвертую начинку, а на четвертый корж - третью. Накройте торт пятым коржом, положите на него груз и поставьте в холодильник. Перед подачей на стол покройте верх торта начинкой номер два и украсьте по своему усмотрению.

#### РЫБНЫЙ ЗАКУСОЧНЫЙ ТОРТ

Для теста возьмите 3 стакана муки, по 200 г сметаны и масла, неполную чайную ложку соли.

Для начинки вам потребуется 400 г сливочного масла, банка майонеза, 2 столовые ложки хрена, чайная ложка горчицы, 100 г семги, 2 банки сардин, по 150 г рыбы горяче-

трите по 2 столовых ложки хрена и майонеза.

Для третьей начинки разотрите горчицу со 100 г масла.

Для четвертой начинки сардины без хребтовой кости разотрите с 50 г сливочного масла и ложкой майонеза. Добавьте перец по вкусу.

Первый корж смажьте селедочной массой, сверху положите второй корж, на него - массу из хрена и ломтики отварной рыбы. Третий корж смажьте горчиной массой и выложите на него рыбу горячего копчения. Четвертый корж смажьте сливочным маслом и уложите на него ломтики семги. На пятый корж выложите сардинную массу. Украсьте торт колечками вареных яиц, ломтиками помидоров и огурцов.

#### ОВОЩНОЙ ЗАКУСОЧНЫЙ ТОРТ С СЫРНЫМ КРЕМОМ

Для теста берете 3 стакана муки, 200 г масла, стакан молока, полпачки дрожжей, столовую ложку сахара, чайную ложку соли. Для крема: 1,5 стакана молока, 150 г натертого сыра, 200 г сливочного масла, по чайной ложке крахмала и пшеничной муки, соль и перец по вкусу.

Для начинки приготовьте по 400 г отварных свеклы и мор-

квы, полстакана холодного молока. В кастрюльке вскипятите стакан молока, влейте в него подготовленную массу и варите до загустения.

Теперь можно готовить начинку. Отварную цветную капусту протрите через дуршлаг, добавьте столовую ложку сливочного масла. Морковь нарежьте и смешайте с соусом, приготовленным из чайной ложки муки, чайной ложки масла, двух третей стакана молока, уваренного до густоты. Горошек процедите и смешайте с майонезом. У яиц отделите белки от желтков и по отдельности протрите через дуршлаг. Салат порежьте. Свеклу и орехи пропустите через мясорубку, смешайте с растертым с солью чесноком, заправьте майонезом, добавьте по вкусу соль и сахар.

Готовое тесто обильно смажьте сырным кремом. В центре плотно выложите небольшой круг из рубленого салата. Вокруг него уложите кольцом морковь, затем вокруг моркови выложите пюре из цветной капусты, протертые желтки, снова кольцо моркови, потом горошек, затем белки и, наконец, кольцо свекольной массы. Сверху залейте торт полузастывшим желатином. Готовьте его так: ложку желатина залейте 100 г кипя-

ле, смешайте с рисом, кубиками ветчины и шпика, поперчите. В подготовленную форму выложите слоеное тесто, на него - подготовленную начинку, зашипите края теста (как у традиционной кулебяки), проколите и выпекайте в духовке примерно 45 минут.

#### ЗАКУСОЧНЫЙ РУЛЕТ

Для теста возьмите 6 яиц, 6 столовых ложек муки, соль. Желтки разотрите с солью. Белки взбейте в крепкую пену. На желтки высыпьте всю муку, покройте сверху белками и осторожно перемешайте. Затем выложите бисквитную массу на противень, смазанный маслом и покрытый промасленной бумагой. Выпекайте в духовке на среднем огне. Готовый бисквит выложите на доску, вместе с бумагой сверните рулетом, затем оберните салфеткой и остудите.

Холодный рулет разверните, удалите бумагу, разрежьте поперек на три равные части. Каждую смажьте начинкой, снова сверните рулетом и положите в холодильник.

Для приготовления первой начинки потушите 300 г моркови в стакане молока, добавив чайную ложку сахара, 2 чайные ложки масла, соль. Все пропустите через мясорубку, добавив 2 сваренных вкрутую яйца.

Для второй начинки порежьте 400 г зеленого лука, посолите, смешайте со столовой ложкой масла и 3 вареными яйцами.

Для третьей начинки отварите в течение 5 минут 700 г свежих грибов и пропустите их через мясорубку. Лук поре-



сливочного масла, 150 г ветчины, 2 чайные ложки горчицы, 400 г печеночного паштета или ливерной колбасы, 150 г сыра, 4 яйца, 3 огурца, 2 помидора, 150 г вареной колбасы, соль, перец, зелень, майонез, луковицу.

Замесите тесто, разделите его на пять частей и поставьте на 20 минут в холодильник. Затем раскатайте и испеките в круглой посуде 5 одинаковых коржей.

Приготовьте начинки. Для первой размягчите 2 столовые ложки сливочного масла, добавьте по столовой ложке майонеза и мелко порезанной зелени петрушки и 4 рубленых яйца. Все хорошо перемешайте.

Для второй начинки натрите 150 г сыра, смешайте с

на муки, по 200 г сметаны и масла, неполную чайную ложку соли.

Для начинок вам потребуется 400 г сливочного масла, банка майонеза, 2 столовые ложки хрена, чайная ложка горчицы, 100 г семги, 2 банки сардин, по 150 г рыбы горячего копчения и отварной рыбы, 5 яиц, сельдь, по 2 столовых ложки зеленого лука и зелени петрушки.

Испеките пять коржей и приготовьте начинки.

Для приготовления первой сельдь вымочите в молоке, пропустите через мясорубку, разотрите со 100 г масла, 5 желтками сваренных вкрутую яиц, добавьте рубленые лук и петрушку. Поперчите по вкусу.

Для второй начинки разо-

ловую ложку сахара, чайную ложку соли. Для крема: 1,5 стакана молока, 150 г натертого сыра, 200 г сливочного масла, по чайной ложке крахмала и пшеничной муки, соль и перец по вкусу.

Для начинок приготовьте по 400 г отварных свеклы и моркови, 100 г зеленого салата, 6 сваренных вкрутую яиц, кочан цветной капусты, банку консервированного горошка, 2-3 дольки чеснока, банку майонеза, 2 стакана очищенных орехов, чайную ложку желатина.

Замесите тесто, поставьте его на час подходить в теплом месте, затем уложите в глубокую сковороду, покрыв тонким слоем дно и бока. Испеките в духовке. В это время приготовьте крем: смешайте крахмал и муку, постепенно добав-

ляя, замесите дрожжи, столовую ложку сахара, чайную ложку соли. Для крема: 1,5 стакана молока, 150 г натертого сыра, 200 г сливочного масла, по чайной ложке крахмала и пшеничной муки, соль и перец по вкусу.

### ГРИБНОЙ ТОРТ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

На 1,5 кг слоеного теста возьмите 0,5 кг сырых грибов, стакан вареного риса, 150 г ветчины, 100 г шпика, перец и соль по вкусу.

Предварительно отваренные и нашинкованные грибы поджарьте на сливочном мас-

нах вкрутую яйца. Для второй начинки порежьте 400 г зеленого лука, посолите, смешайте со столовой ложкой масла и 3 вареными яйцами.

Для третьей начинки отварите в течение 5 минут 700 г свежих грибов и пропустите их через мясорубку. Луковицу мелко порежьте и поджарьте, добавьте чайную ложку муки, полстакана сметаны, зелень, грибной фарш, соль и перец по вкусу и потушите до загустения.

Подготовленные рулеты разрежьте на кусочки и выложите на блюдо, чередуя кусочки с красной, белой и зеленой начинками.

Ольга СИЗИКОВА.  
г. Гурьевск  
Кемеровской области.

## ЛУЧШИЙ ГРИБ - ШАМПИНЬОН

### ШАМПИНЬОНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ СЫРОМ

Вам потребуется 400 г свежих шампиньонов, 100 г сыра, головка репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла, чайная ложка соли, пол чайной ложки красного перца, четверть чайной ложки черного молотого перца.

Грибы вымойте, шляпки отделите от ножек. Ножки нарежьте, смешайте с мелко порезанным луком и обжарьте в растительном масле. После этого добавьте тертый сыр и перец. Полученной смесью нафаршируйте шляпки. Оставшееся масло вылейте на противень и положите шляпки грибов. Затем поставьте в нагретую до 190 градусов духовку на 10 минут.

### САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ

Возьмите 300 г свежих шампиньонов, 2 яйца, столовую ложку сливочного масла, яблоко, 2 помидора, пол-

стакана сметаны, столовую ложку яблочного сока или сок половины лимона, соль, сахар, укроп по вкусу.

Шампиньоны нарежьте тонкими ломтиками и тушите в сливочном масле до готовности, затем охладите. Помидоры, яйца, яблоко нарежьте тонкими кружочками. Все слоями выложите на блюдо, сверху залейте сметаной, заправленной соком, солью и перцем. Украсьте зеленью.

### ШАМПИНЬОНЫ С МАСЛОМ

Вам потребуется 400 г свежих шампиньонов, полстакана сливочного масла, 4 столовые ложки молотых сухарей, пол-лимона.

Грибы очистите, промойте, нарежьте ломтиками и отварите в подсоленной воде. Затем откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь. Обваляйте в сухарях и обжарьте в масле. Готовые грибы посыпьте черным перцем и подавайте с ломтиками лимона.

Людмила БЕЛОГУРОВА.  
г. Сергиев Посад  
Московской области.

### ВЛЮБЛЕННАЯ РЫБА

Вам потребуется 2 тушки рыбы (например, морского окуня), майонез, апельсин, соль, перец, подсолнечное масло, 200-300 г грибов, 3-4 луковицы.

Рыбу очистите от чешуи, удалите внутренности, промойте, натрите солью, поперчите, грибы и лук мелко нарежьте, обжарьте, перемешайте, посолите. Нафаршируйте рыбу грибным фаршем, положите на смазанную маслом сковороду, залейте майонезом, а сверху выложите кусочки очищенного апельсина. Накройте крышкой и запеките в духовке.

### СЕКРЕТНЫЕ ПАЛОЧКИ

На упаковку крабовых палочек возьмите банку рыбных консервов (лучше горбушу или любую другую рыбу в масле), полстакана отварного риса, 2 сваренных вкрутую яйца, майонез, соль, перец, зелень.

Яйца мелко порежьте, рыбу тщательно разомните вилкой, добавьте рис, майонез и все тщательно перемешайте, посолив и поперчив по вкусу.

Размороженные крабовые палочки разверните, начините их подготовленным салатом, сверните рулетиком и посыпьте зеленью.

## ЗОЛОТАЯ РЫБКА

### РЫБНЫЕ ОТБИВНЫЕ С ГРИБАМИ

Нужно взять 400 г филе любой рыбы, 100 г твердого сыра, 200 г отварных грибов, 2 луковицы, 200 г картофельного пюре, 2 яйца, панировочные сухари, соль, перец по вкусу.

Филе нарежьте на порционные кусочки, примерно по 100 г, слегка отбейте, посолите, поперчите, обмакните в яйцо, затем в сухари и обжарьте с обеих сторон в течение 5 минут. Затем выложите на противень, на каждый кусочек положите смесь из половины грибов и обжаренного лука. Посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке еще 5-7 минут. Готовое блюдо выложите на тарелку, а вокруг разложите оставшиеся грибы, наполнив их с помощью кондитерского шприца картофельным пюре.

Мария ЧЕРНОВА.  
Челябинск.



Пирог с ягодами - украшение летнего стола в деревне у моей мамы. Он хорош и со свежим крепко заваренным чаем, и с холодным молоком. Пирог можно подавать со взбитыми сливками, со сметаной, с фруктовым соком или пюре, с компотом.

Вариантов теста и начинок великое множество. С такими ягодами, как черника, черная смородина, крыжовник, ежевика, брусника, лучше печь открытые пироги. Вишня, черника, малина, клубника хороши и в закрытых, особенно в слоеных.

## ЛЕТНИЕ ПИРОГИ

### ПИРОГ С КЛУБНИКОЙ

Готовое слоеное тесто разделите на четыре части. Раскатайте пласты толщиной 1,5 см. На один пласт положите слой мелкой крепкой клубники, накройте другим. Снова положите клубнику, затем пласт теста. Закройте пирог по краям полоской теста, защипите и ставьте в духовку. Готовый пирог посыпьте сверху сахарной пудрой. Можно выпекать такие пироги в формах из фольги.

### ПИРОГ С ЧЕРНИКОЙ

Для этого пирога подойдет песочное тесто. На 200 г масла или маргарина возьмите 2 стакана муки, 2 желтка, белок, 2 ложки сахара, ваниль.

Чернику тщательно переберите, промойте в холодной воде, обдайте кипятком на сите или в дуршлаге. Затем пересыпьте сахарным песком и дайте постоять 1,5-2 часа. Выложите начинку на тесто и выпекайте в духовке.

### ПИРОГ С ВИШНЯМИ

Стакан сливочного масла или маргарина разотрите со стаканом сахара, 2 стаканами муки, натертой цедрой и соком одного лимона. Тесто раскатайте, накройте

салфеткой и поставьте на 6-8 часов в холодное место. Затем сделайте открытый (лучше круглый) пирог, положите вишни (можно с косточками), посыпьте по вкусу сахаром и поставьте в духовку. Вместо вишни можно взять малину, спелую сливу или смешать разные ягоды.

Готовый пирог хорошо покрыть сверху взбитой сметаной и подать с холодным молоком.

### ПИРОГ "ЗАЛИВНЫЕ ЯБЛОКИ"

Вам потребуется столовая ложка сметаны, по стакану муки и сахара, 3 яйца, сода на кончике чайной ложки, соль. Все перемешайте и замесите тесто. 3-4 яблока нарежьте на кусочки, удалив сердцевину, выложите на разогретую сковороду, смазанную маслом. Залейте тестом и выпекайте 15-20 минут.

Виктор КРЫЛОВ.  
г. Сосновый Бор  
Ленинградской области.

## ГРИБНАЯ "УГАДАЙКА"

### САЛАТ С ГРИБАМИ

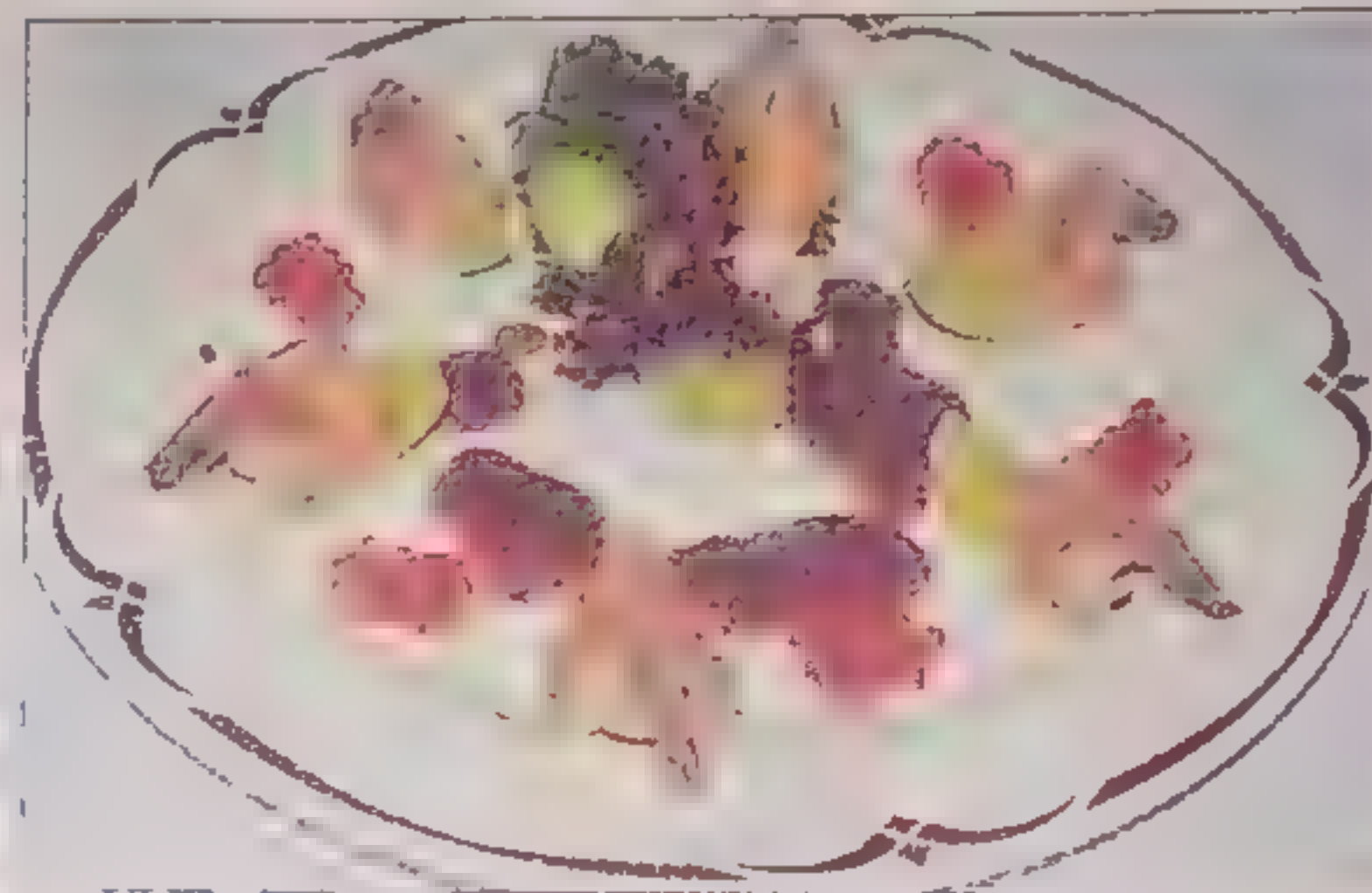
Вам потребуется 4 моркови среднего размера, 2 луко-

### САЛАТ "УГАДАЙКА"

200 г вареной свеклы порежьте тонкой соломкой, мел-

# ГЛАВНОЕ - СОУС

Представьте, что к вам неожиданно пришли гости. Конечно, хочется приготовить что-нибудь побыстрее и повкуснее. Однако даже самое обычное блюдо приобретает изысканный вкус благодаря соусам. Во всяком случае, так утверждает повар ресторана "Русский погребок" grand-отеля "Марриотт" Илона КОПЫРИНА, постоянно использующая соусы ткемали.



## ЖАРЕННЫЕ КРЕВЕТКИ

Креветки очистите и замаринуйте в смеси растительного масла, белого сухого вина, соли и соуса табаско. Затем обжарьте креветки на гриле и остудите.

Свежий огурец очистите от кожицы, нарежьте, удалите сердцевину и вставьте в середину зелень петрушки, лук, цветок из моркови и острый перец.

Лимон нарежьте кружочками, выложите на них креветки и полейте их соусом ткемали. На середину тарелки выложите огурец с зеленью, а по бокам разложите креветки.

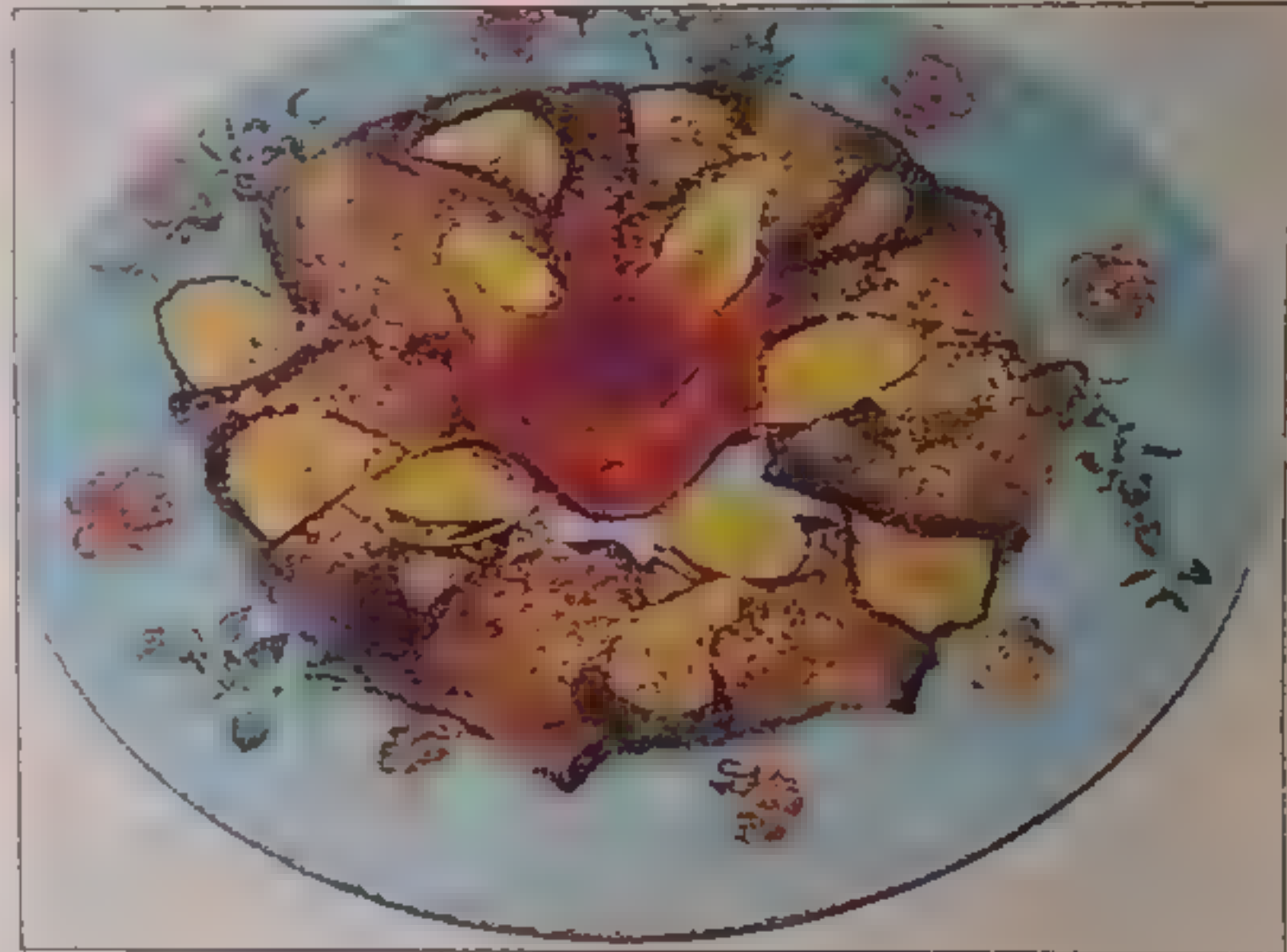


## САЛАТ "КРАТЕР"

Ветчину и сыр нарежьте соломкой. Все перемешайте, заправьте майонезом и соусом ткемали. Украсьте сладким перцем, огурцами и салатом.

## ЗАКУСКА "ЮЖНАЯ НОЧЬ"

Баклажаны и цуккини нарежьте кружочками и обжарьте на растительном масле. Охладите. Выложите на тарелку, посыпьте измельченными грецкими орехами. Болгарский перец разрежьте в виде цветка, налейте в него соус ткемали и поставьте на середину тарелки.



## САЛАТ "АРАРАТ"

Нарежьте кубиками баклажаны, цуккини, морковь, зеленый и репчатый лук, сладкий перец. Все это обжарьте на растительном масле. Охладите, заправьте соусом ткемали.

Салат выложите на тарелку, посыпьте брынзой, украсьте зеленью. Подавайте салат с бастурмой или ростбифом.





## ГРИБНАЯ "УГАДАЙКА"

### САЛАТ С ГРИБАМИ

Вам потребуется 4 моркови среднего размера, 2 луковицы, 2 соленых огурца, куриный окорочок, 10 сушеных грибов, 200 г майонеза.

Окорочок и грибы отварите отдельно, нарежьте кубиками и обжарьте на растительном масле. Морковь натрите на крупной терке и обжарьте на растительном масле. Лук мелко порежьте и также обжарьте. Когда все компоненты салата остынут, перемешайте, добавьте соленые огурцы и заправьте майонезом.

### САЛАТ "УГАДАЙКА"

200 г вареной свеклы порежьте тонкой соломкой, мелко порежьте 150 г полукопченой колбасы, 200 г сыра, белок сваренного вкрутую яйца.

Зубчик чеснока натрите на терке. Все перемешайте с майонезом, выложите в салатник. Сверху украсьте натертым на мелкой терке яичным желтком, маслинами без косточек и зеленью.

**Валентина ЕФИМОВА.**  
г. Рыбинск  
Ярославской области.

## ПО РЕЦЕПТУ ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ

Все мы знаем великого Леонардо да Винчи как блестящего живописца и изобретателя. Но мало кому известно, что он был еще и прекрасным кулинаром.

Еще совсем молодым этот гений эпохи Возрождения работал помощником повара в одном из трактиров Флоренции. Затем вместе с Сандро Боттичелли - не меньшей будущей знаменитостью, чем он сам, - открыл собственную таверну.

Интерес к поварскому делу этот выдающийся человек сохранил на всю жизнь. В течение тринадцати лет он был организатором праздников и банкетов при дворе. Великого художника и изобретателя интересовало все, что относилось к кулинарии. Он сконструировал механическую хлебрезку и вертел с ветряным двигателем, а также ввел в Италии в обиход салфетки. Им создано и большое количество оригинальных изысканных блюд.

Вот, например, рецепт белого соуса, придуманный Леонардо да Винчи. Белые коренья петрушки и лук мелко нарезают и обжаривают в сливочном масле. Во время жарки, перемешивая, медленно вливают туда рыбный бульон, а также добавляют соль и разведенную мучную пассеровку. Варят все это при слабом кипении около часа. За 15-20 минут до конца варки в соус добавляют специи: лавровый лист, перец горошком, пучок связанных стеблей укропа, петрушки и корешки сельдерея. Потом готовую смесь процеживают через сито. Полученный соус заправляют по вкусу солью и лимонным соком или белым сухим вином.

**Татьяна ГУРЬЕВА.**

## САЛАТ "КРАТЕР"

Ветчину и сыр нарежьте соломкой. Все перемешайте, заправьте майонезом и соусом ткемали. Украсьте сладким перцем, огурцами и салатом.

### ТОРТ "ДОМИНО"

Для торта, рассчитанного на прямоугольную форму размерами 26 на 16 см, требуется 250 г масла или маргарина, 200 г сахарной пудры, 3 яйца, 350 г муки, 60 г какао, соль, 3 чайные ложки панировочной пудры, 200 г молока. Хорошо также взять абрикосовый джем, шоколадные хлопья, 75 г сахарной пудры и несколько тонких шоколадок.

Размешайте масло или маргарин, добавьте сахарную пудру и слегка взбейте. Одно за другим вбейте туда яйца, каждое после полного размешивания предыдущего. Муку просейте вместе с какао, солью и панировочной пудрой и часть за частью смешайте массу с молоком. Тесто должно стать однородной, похожей на мазь массой, для чего при необходимости добавьте больше молока. Выложите тесто в смазанную форму, прочертив ложкой по его середине глубокую борозду. Форму поставьте в духовку, разогретую до температуры 150 градусов, и пеките в ней торт от часа с четвертью до полутора часов. Затем остудите духовку, выньте из нее торт и через некоторое время вновь поставьте на решетку духовки для остывания.

Разрежьте торт вдоль по середине и намажьте нижнюю часть абрикосовым джемом, а затем снова наложите верхнюю часть. Смажьте абрикосовым джемом бока и вда-

## ДЕТСКИЕ РАДОСТИ

*Немного выдумки и упитости - и семейное торжество по случаю дня рождения ребенка с приглашением его маленьких друзей доставит столько радости.*

вите шоколадные хлопья. Просейте сахарную пудру и смешайте ее с несколькими каплями апельсинового сока до получения густой глазури; небольшую часть ее смешайте с какао. Белой глазурью смажьте верхнюю часть торта. Шоколадную глазурь поместите в бумажный или иной пакетик с дырочкой и проведите путем выдавливания широкую полосу по тарту, то есть сделайте разграничительную линию, как на костяшке домино. По обе стороны линии выложите шоколадки по числу лет именинника.

### ПУДИНГ "КЛОУН"

Возьмите литр молока, 80 г крахмала, соль, 50 г сахара, 9 пакетиков ванильного сахара, пакет желатинового пудинга.

Вскипятите большую часть молока, смешайте с остальной его частью крахмал, соль, ваниль и соедините смесь с кипящим молоком. Заполните этой смесью ополоснутые холодной водой формочки для яиц, маленькие чашки или винные бокалы. Остудите полученные таким образом пудинги, а затем переверните их на маленькие тарелочки. Изготовьте желатиновый пудинг в

соответствии с рецептом на упаковке, выложите его в две глубокие тарелки и дайте застыть. Затем порежьте его на кусочки и разложите по тарелочкам с пудингом, придав всему вместе вид клоунов или иных смешных фигурок.

### МАЛИНОВОЕ МОЛОКО

Потребуется 2 небольшие банки малины в соку, 100 г сахара, литр молока.

Малину протрите через сито и смешайте с сахаром, поставьте в прохладное место, а через некоторое время смешайте ее с молоком и взбейте. В последний момент хорошо добавить туда же два шарика мороженого и все вместе взбить.

**Олег ПИВОВАРОВ.**







# ЙОГУРТ ИЛИ НЕ ЙОГУРТ?

DANONE

Petit Danone

Если на баночке написано "йогурт", это значит, что в одном кубическом сантиметре продукта содержится как минимум 10 в седьмой степени живых молочнокислых бактерий. Если их меньше или нет вовсе, называть продукт йогуртом нельзя - ГОСТ не велит. Испытательная служба "Спроса" отдала в лабораторию 13 образцов молочных йогуртов, чтобы там проверили, есть ли в них живые бактерии.

Вообще говоря, йогурт - это молоко, сквашенное особым образом: с добавлением болгарской палочки. С тех пор как в штамм закваски йогурта начали вводить еще и термофильные стрептококки, йогурт стал одним из самых мягких (иначе говоря, наименее кислых) кисломолочных продуктов.

Выпускаются йогурты разной жирности - от 0,1 до 10 процентов. Те, в которых жира до 5 процентов, называют молочными. Все остальные - сливочными.

Все йогурты можно разделить на два класса - собственно йогурты, содержащие только кисломолочную флору в указанном выше количестве, и биойогурты, в которых кроме молочнокислых бактерий содержатся бифидобактерии (не менее  $1 \times 10^7$  бифидобактерий в 1 кубическом сантиметре продукта на

конец срока годности). И те, и другие могут вырабатываться как с добавлением различных пищевых добавок и витаминов, так и без них.

Итак, под микроскопом экспертов оказались тринадцать образцов молочных йогуртов и биойогуртов, наиболее часто встречающихся в продаже: клубничный "Чудо-йогурт" и йогурт "Клубника" Лианозовского молочного комбината; фруктовый полужирный йогурт с клубникой ООО "Данон Индустрия"; клубничный йогурт "Останкинская мечта" Останкинского молочного завода; клубничный йогурт "Valiojogurtti" производства фирмы "Valio Oy" (Финляндия); вишневый йогурт "Fruttis" (Campina Polska); черничный йогурт "Агуша" для детей завода детских молочных продуктов; клубничный йогурт "LC1" фирмы "Nestle" (Германия); клубничный йогурт "Фруктовая корзинка" "Fruttis" (Campina AG, Германия); "Чудо-йогурт" "БИО" Лианозовского молочного комбината; клубничный

биойогурт "Bio-max" и йогурт "Доктор БИФИ" Царицынского молочного комбината; йогурт с бифидобактериями "Активиа" с клубникой" ООО "Данон Индустрия".

которой дается оценка органолептическим показателям продуктов.

По этой части большинство образцов теста соответствуют нормам. Исключение составили три образца. Два из них уже "засветились" в лаборатории. Так, в йогурте от "Данон" эксперты обратили внимание на хлопьевидные включения - по стандарту консистенция йогурта должна быть однородной, в меру вязкой (или желеобразной, если добавлен стабилизатор). А в йогурте "Фруктовая корзинка" "Fruttis" был отмечен слабо выраженный аромат с посторонним запахом.

Третий "нарушитель" - клубничный йогурт от "Valio Oy": в нем эксперты обнаружили посторонний привкус, чего стандарт не допускает - вкус должен быть кисломолочным или с привкусом внесенного ингредиента (в данном случае клубники).

Что касается физико-химических показателей, таких, как массовая доля общего сахара и белка, то по ним нарушителей оказалось гораздо больше. Лишь четыре из тринадцати образцов имеют тот состав, который указан на упаковке.

Так, массовая доля общего

сахара соответствует указанной производителями в йогуртах: "Останкинская мечта", йогурт от "Valio Oy", черничный йогурт "Агуша" для детей, биойогурт "Bio-max". В остальных сахара и белка оказалось либо больше, либо меньше, чем указано на упаковке.

Кстати, об упаковке. Точнее - о том, насколько полную информацию о товаре можно получить, купив тот или иной йогурт.

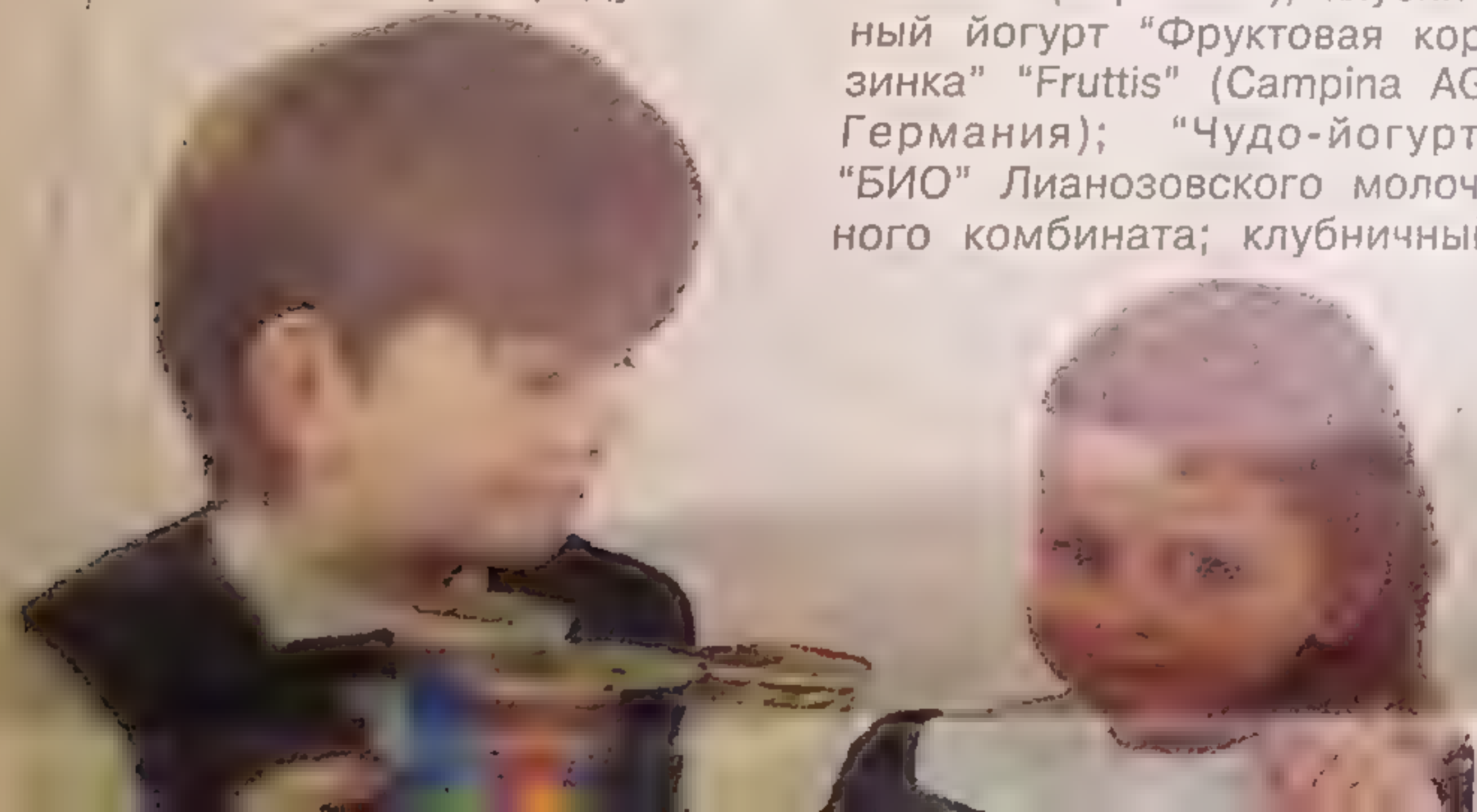
К сожалению, купив стаканчик "Чудо-йогурта" или "Чудо-йогурта" "БИО" Лианозовского молочного комбината, потребители вынуждены довольствоваться отрывочными сведениями о продукте. Полная информация доступна лишь тем, кто берет упаковку из четырех стаканчиков.

Похожая ситуация с "Останкинской мечтой": на отдельно взятой коробочке не указаны ни состав, ни пищевая ценность продукта, ни наименование изготовителя (есть только его торговый знак). Возможно, эта информация присутствует на общей упаковке, но воспользоваться ею могут лишь оптовые покупатели и продавцы.



Выяснилось, что в большинстве образцов - а именно в одиннадцати - с бактериями все в порядке. Но в двух йогуртах эксперты их все-таки недосчитались. Это фруктовый полужирный йогурт с клубникой ООО "Данон Индустрия" и "Фруктовая корзинка" "Fruttis". Молочнокислых микроорганизмов в 1 кубическом сантиметре этих продуктов оказалось менее  $0,5 \times 10^5$ , а значит, йогуртами их именовать нельзя!

Экспертиза была бы неполной без дегустации, в ходе





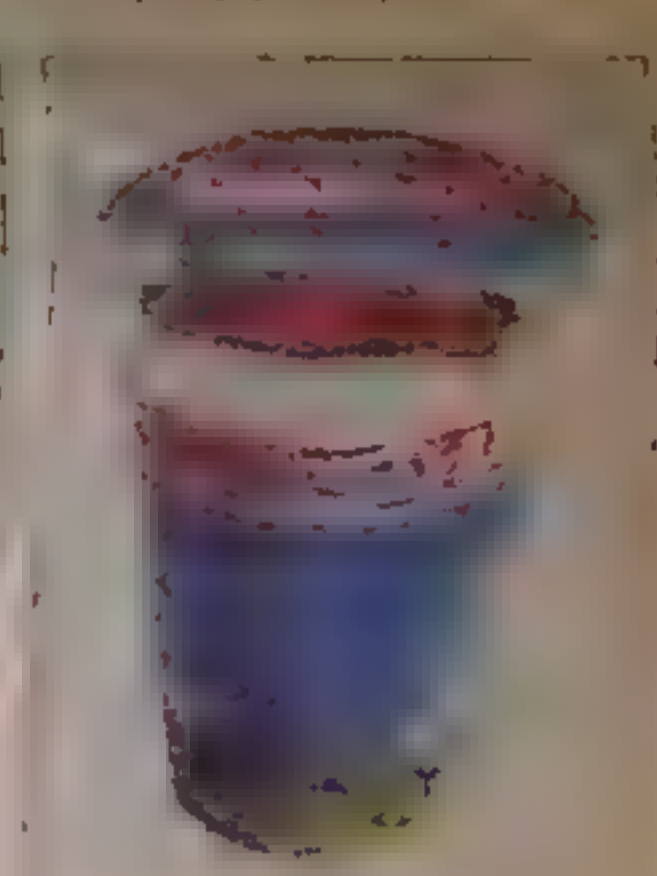
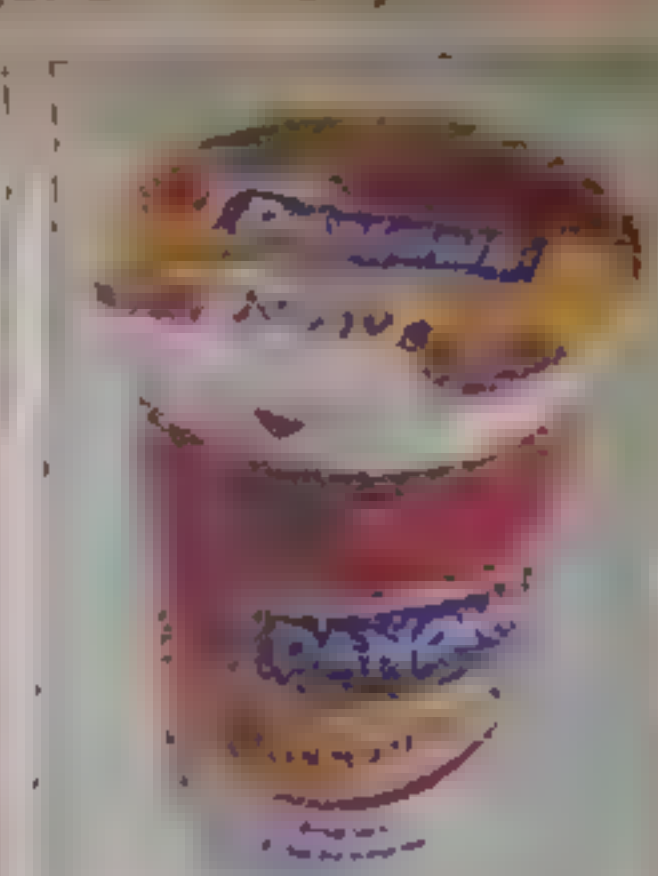
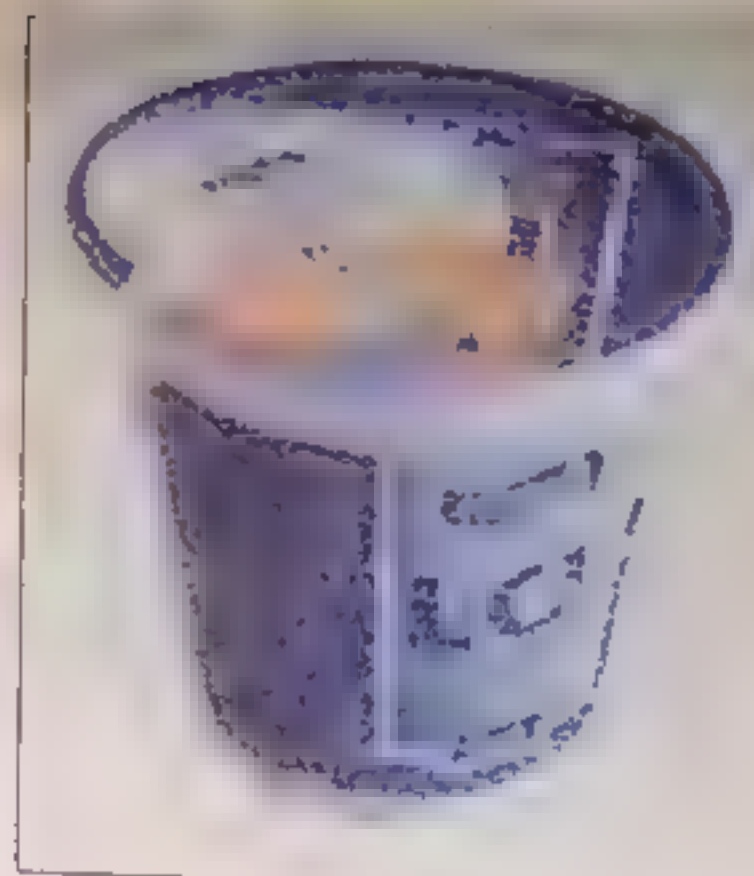


в 1 кубическом сантиметре этих продуктов оказалось менее  $0,5 \times 10^5$ , а значит, йогуртами их именовать нельзя!

Экспертиза была бы неполной без дегустации, в ходе

массовая доля общего сахара и белка, то по ним нарушителей оказалось гораздо больше. Лишь четыре из тринадцати образцов имеют тот состав, который указан на упаковке. Так, массовая доля общего

наименование изготовителя (есть только его торговый знак). Возможно, эта информация присутствует на общей упаковке, но воспользоваться ею могут лишь оптовые покупатели и продавцы.



## В зависимости от ситуации

*Мы с мужем живем вместе 15 лет (3 года в браке). Свой домик он отписал племяннице. Какие права на него имею я?*

**Мария АЛФЕРОВА.**  
д. Клоктухино  
Курганской области.

К сожалению, вы недостаточно подробно описали ситуацию, чтобы получить однозначный ответ. Если, к примеру, вы в доме прописаны, но дом является собственностью мужа, то он вправе завещать, дарить его кому угодно - вы будете иметь пожизненное право пользования. Если вы не прописаны, то вообще никаких прав на дом иметь не будете. Однако играет роль и то, когда дом был построен. Если в течение последних трех лет, то он является совместно нажитой собственностью, и по идее муж мог завещать только половину (хотя тоже все зависит от ситуации, например, на кого дом приватизирован и приватизирован ли вообще). А если дом принадлежал ему на пра-

вах частной собственности до брака, то вы и вовсе не имеете на него никаких прав, разве что в период совместного ведения хозяйства вами были предприняты действия, существенно повышающие стоимость домовладения, например капитальный ремонт с перепланировкой, пристройка жилого помещения. Как видите, "но" очень много. И вам лучше обратиться в юридическую консультацию или в нотариальную контору и подробно изложить все аспекты вашей ситуации.

## Только если вы владелец

*Могу ли я как квартиросъемщик продать свою комнату в четырехкомнатной квартире? Что для этого надо сделать?*

**Татьяна ЛЕЖНЕВА.**  
г. Барнаул  
Алтайского края.

Если квартира коммунальная, то вы спокойно можете продать свою комнату, но не как квартиросъемщик, а как владелец. То есть комната должна быть приватизирована. Если же

это не "коммуналка" (например, вы живете в квартире с родственниками), сперва вам надо разделить лицевой счет, то есть фактически сделать из общей квартиры коммунальную. Но в любом случае продать вы сможете только свою приватизированную часть.

## Подать-то может...

*Мать прописана в квартире одна. Завещание на одного из сыновей. Может ли второй сын подать в суд и оспорить завещание?*

**Наталья САМОРИЖНИНА.**  
Новосибирск.

Подать в суд второй сын, конечно, может. Но иск его вряд ли удовлетворят. Ему придется доказывать кучу надуманных вещей: что мать в момент составления завещания не находилась в здравом уме и твердой памяти, что он инвалид, что всю жизнь с матерью жил и всячески ей помогал, а брат обманом вынудил ее завещать квартиру ему... Но даже если его иск и не удовлетворят, нервы он брату

помотает изрядно. Поэтому, если твердо решено завещать квартиру одному сыну, оставив второго без наследства, надо сделать следующее. Либо переоформить приватизацию на первого сына (правда, это долго, дорого и хлопотно), либо прописать его к себе и сделать на него дарственную, чтобы уже при жизни матери собственником квартиры стал он.

## Если завещания нет

*После смерти матери я отказалась от наследства (квартиры). Сейчас в ней прописаны бабушка и моя тетка. Квартира приватизирована на тетку. Если бабушка умрет, на какую долю наследства я могу претендовать? Бабушка хочет прописать меня в квартире.*

**Татьяна ГУРОВА.**  
Санкт-Петербург.

Собственник квартиры - ваша тетка, и после смерти

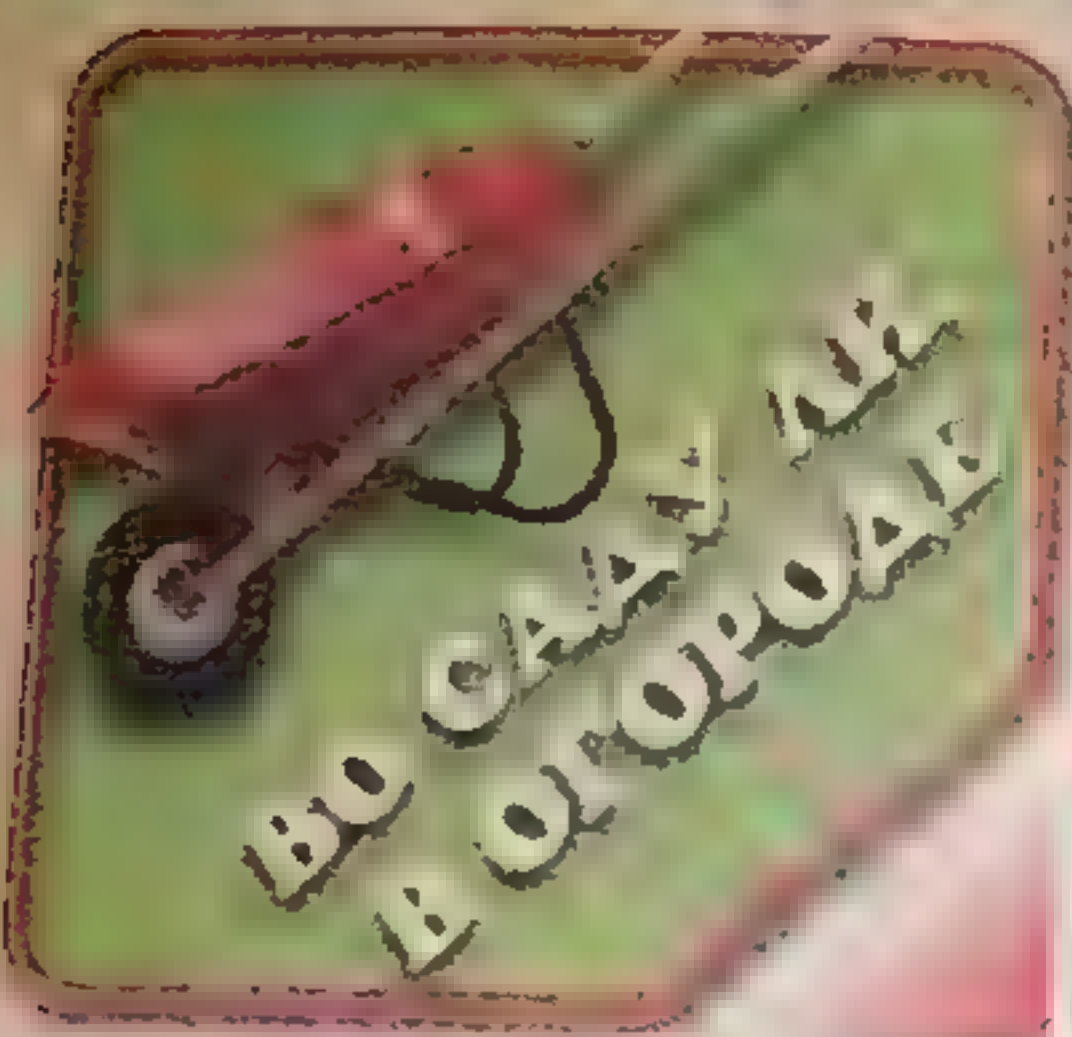
бабушки никакой части квартиры вы не получите. Если же бабушка с теткой пропишут вас на своей площади, то после смерти бабушки вы получите лишь право пользования жилплощадью, но никаких прав собственности на квартиру не приобретете. Собственно, то же произойдет после смерти тетки. Ведь вы как племянница не являетесь наследницей первой очереди, а у тетки могут быть дети, внуки. Единственно, когда вы сможете на что-то претендовать, - если тетка завещает вам квартиру или ее часть.

**Дарья МОРОЗОВА,**  
член Гильдии  
Российских адвокатов.



*Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"*





## РАЗМНОЖАЕМ ГВОЗДИКУ

Как и когда нужно размножать турецкую гвоздику?  
**Ирина СЕВОСТЬЯНОВА.**  
г. Петрозаводск.



Гвоздика турецкая, она же гвоздика бородастая, - это прекрасное садовое растение. В год посева у нее образуется только розетка листьев, а на следующее лето гвоздика зацветает. В отличие от других видов у гвоздики турецкой цветы собраны в плотное, похожее на щиток, соцветие. Сами цветы приятно пахнут и долго не увядают.

Как правило, гвоздику турецкую размножают семенами. Их сеют в мае или июне. Всходы пикируют, а в конце лета молодые растения уже можно высаживать на постоянное место. Кроме традици-

онного способа существует и другой - отводками. Для этого в конце июля или в начале августа побеги растения пригибают к земле, закрепляют и присыпают почвой. Верхний конец стебля подвязывают к колышку, чтобы он находился в вертикальном положении. Через две-три недели в узлах образуются корни, а еще спустя некоторое время листья и побеги. Осенью укорененные стебли отрезают от материнского растения и отсаживают. Размножение черенками применяют реже. Черенки нарезают из стеблей, которые не образовали соцветий.

В середине лета многие сады наполняются сильным приятным ароматом, это зацветает чубушник. Обычно это растение неверно называют жасмином. Однако настоящий жасмин не столь декоративен, на чубушник он похож только запахом.

Чубушник вполне мог бы стать главным соперником такого известного кустарника, как сирень. Однако цветут эти растения в разное время, поэтому в совместных посадках они не конкурируют, а прекрасно дополняют друг друга. Правда, в отличие от сирени цветущие ветки чубушника обычно не используют для составления букетов. Главным образом потому, что лепестки этого растения очень быстро опадают.

Чубушник можно посадить возле дома, и тогда теплыми летними вечерами вы сможете наслаждаться чудесным



ароматом. Этот кустарник подходит и для создания высокой зеленой изгороди. Именно высокой, потому что побеги чубушника отрастают очень быстро. За одно лето их длина может увеличиться на 50-80 см. Обычно чубушник образует густые и раскидистые кусты. Периодически их нужно проре-

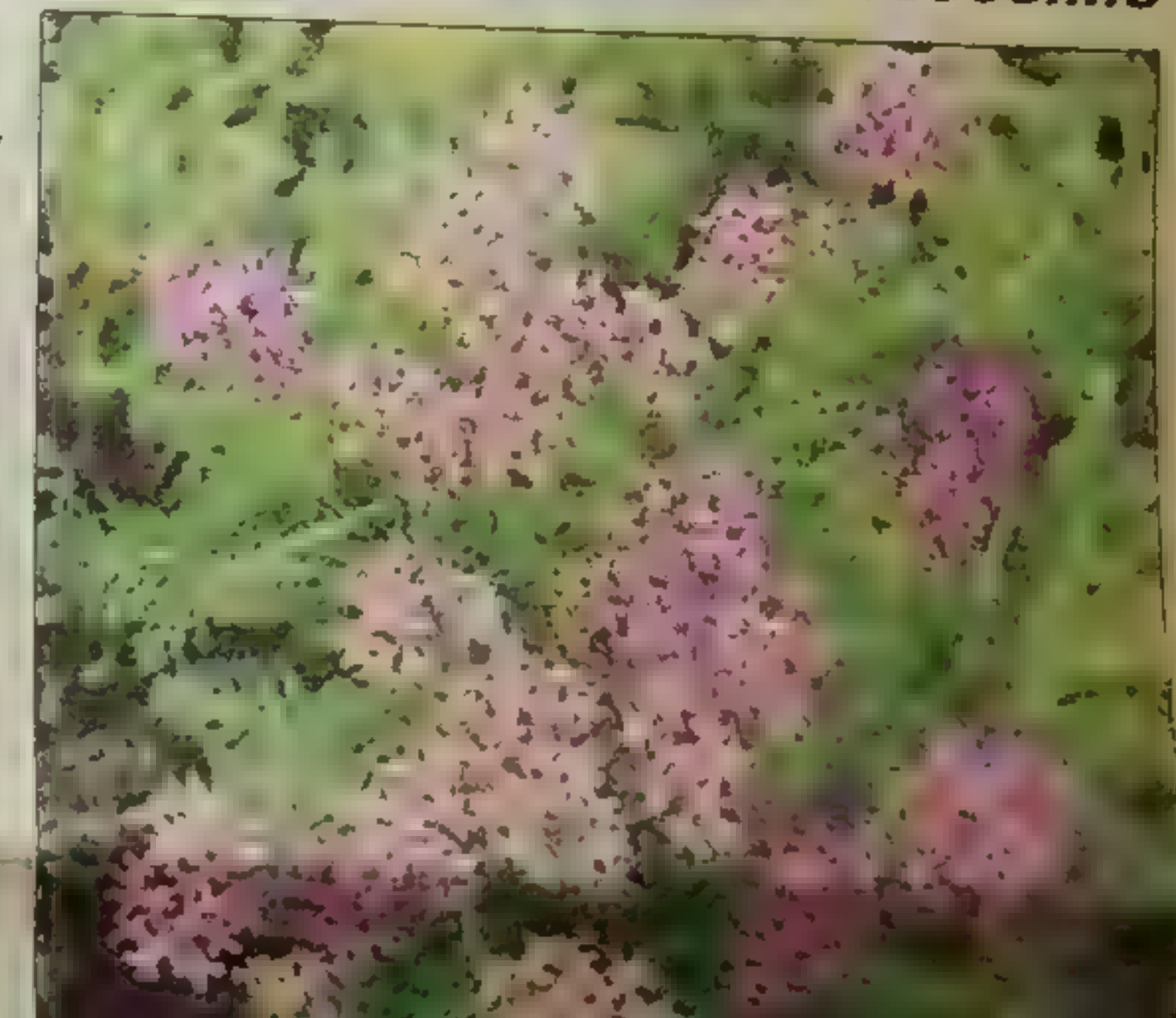
живать. Наиболее старые ветви можно вырезать уже сразу после цветения.

Чубушник можно размножать семенами или черенками, но проще всего отсаживать боковые побеги, которые уже через один-два года превращаются в небольшие кустики.

## ЦВЕТНОЙ ТЫСЯЧЕЛИСТНИК

*Тысячелистник в полной мере оправдывает свое название. Его сложные листья состоят из множества маленьких пластинок. До недавнего времени это растение было известно только как лекарственное. В листьях и особенно соцветиях тысячелистника содержатся вещества, которые ускоряют свертывание крови. Поэтому измельченную траву растения рекомендуют прикладывать к ранкам и порезам.*

Однако теперь тысячелистник возделывают еще и как декоративное растение. Селекционерами созданы сорта, которые имеют различную окраску цветов: бледно-розовую, красную, бордовую и желтую. На плодородных почвах тысячелистник вырастет более высоким, чем в дикой природе, поэтому длинные цветущие стебли нуждаются в подвязке. Для этой же цели не стоит перекармливать растения азотными удобрениями. Тысячелистник образует пышные цветущие кустики. Они не сильно разрастаются, поэтому как нельзя лучше подходят для создания миксбордеров (цветочных грядок). Низкорослые





...можно высаживать на постоянное место. Кроме традици-

...меняют реже. Черенки нарезают из стеблей, которые не образовали соцветий.

# ВЫРАСТИМ ЛИМОН

Если вы купили лимон в магазине, то, скорее всего, он всю свою жизнь провел в теплице и ему надо помочь адаптироваться к непривычным для него условиям среды в вашей квартире. Для этого устройте ему теплый душ и первые две недели на несколько часов в день накрывайте его полиэтиленовым пакетом. Желательно рядом с лимоном разместить тарелки с водой или другие емкости для повышения влажности воздуха. Полезны также каждодневные опрыскивания водой утром и вечером и еженедельные обтирания листьев с обеих сторон влажной тряпочкой.

Летом, в период сильного роста, поливайте обильно, не давайте пересыхать земляному кому. Для полива пользуйтесь отстояной (в течение 1-2 суток) водой комнатной температуры или чуть теплее. Если у вас есть возможность, то лимон в это время лучше содержать на открытом воздухе: на балконе или в саду, притеняя от прямых солнечных лучей.

В течение всей вегетации (с апреля по август) 1 раз в



10-15 дней подкармливайте лимон минеральными и органическими удобрениями. Для подкормки можно использовать различные готовые питательные смеси, имеющиеся во многих цветочных магазинах. Из них выбирайте такие, которые не содержат хлора. Из органических удобрений полезен коровяк (на одну часть навоза возьмите 2 части воды и настаивайте в течение 7-10 дней). Для удобрения берите одну часть этого настоя и разбавьте его 10 частями воды. Можно использовать готовую вытяжку коровяка (имеющую-

ся в продаже) из расчета столовая ложка на литр воды.

В период цветения лимоны нуждаются в большом количестве фосфора. Поэтому в этот период лучше подкармливать его смесью жидкого раствора суперфосфата и настоя коровяка. Раствор можно приготовить следующим образом: к 0,5 литра воды добавьте 5 граммов суперфосфата (четверть спичечного коробка), поставьте на огонь и кипятите в течение получаса. Получится желтая жидкость, объем которой увеличьте до 1 литра холодной водой, удаляя осадок, образовавшийся на дне. Раствор суперфосфата можно применять самостоятельно, но еще лучше смешать его с одинаковым количеством раствора настоя коровяка.

Лимон легко вырастить и из свежих семян плодов, купленных в магазине. Извлеките из плода семена, отберите из них наиболее полноценные и посадите в почву на глубину в 2-3 сантиметра. Поставьте сосуд с семенами в светлое теплое место с температурой около 25 градусов. Такую же температуру должна иметь и вода для полива. Посевы опрыскивайте теплой водой и накрывайте стеклом. При соблюдении этих условий семена прорастают через 2-3 недели после посева. Как только вы увидите, что у сеянцев образовалось по 4 листика, их нужно рассадить в отдельные горшочки. В дальнейшем уход

...тую. На плодородных почвах тысячелистник вырастет более высоким, чем в дикой природе, поэтому длинные цветущие стебли нуждаются в подвязке. Для этой же цели не стоит перекармливать растения азотными удобрениями. Тысячелистник образует пышные цветущие кусты. Они не сильно разрастаются, поэтому как нельзя лучше подходят для создания миксбордеров (цветочных грядок). Низкорослые сорта высаживают на альпийские горки.

Тысячелистник еще не утратил живучести дикорастущих предков, поэтому уход за ним более чем простой. Его нужно лишь посадить однажды и по мере необходимости разделять кусты на части.



заклучается в осторожном поливе, подкормках, правильной обрезке, опрыскивании и своевременной пересадке. Выращенные таким образом лимоны начинают плодоносить лишь на 10-15-м году жизни.

Ускорить начало плодоношения сеянцев можно следующими приемами:

1. Пересаживайте 2-3-летние саженцы с комом земли по 2-3 раза за лето.

2. Привейте в крону 1-2-летнего сеянца почку от старого плодоносящего деревца лимона.

3. Своевременно проводите обрезку.

Однако следует знать, что способность плодоношения и урожайность прямо зависят от количества и состояния листьев. Для образования и нормального роста одного плода лимона на растении должно быть не менее 10-15 вполне здоровых листьев. Поэтому листья нужно беречь и помнить, что резкие колебания температуры воздуха и нерегулярный полив часто являются основной причиной листопада. Бутонизация и цветение лучше всего происходят при температуре воздуха и почвы, равной 14-17 градусам, а для успешного плодоношения требуется температура 19-20 градусов.

Может показаться, что выращивание лимонов - дело очень хлопотное. Однако при некотором старании и умении у вас в комнате вырастет необыкновенное чудо, с которым вряд ли что сравнимо.

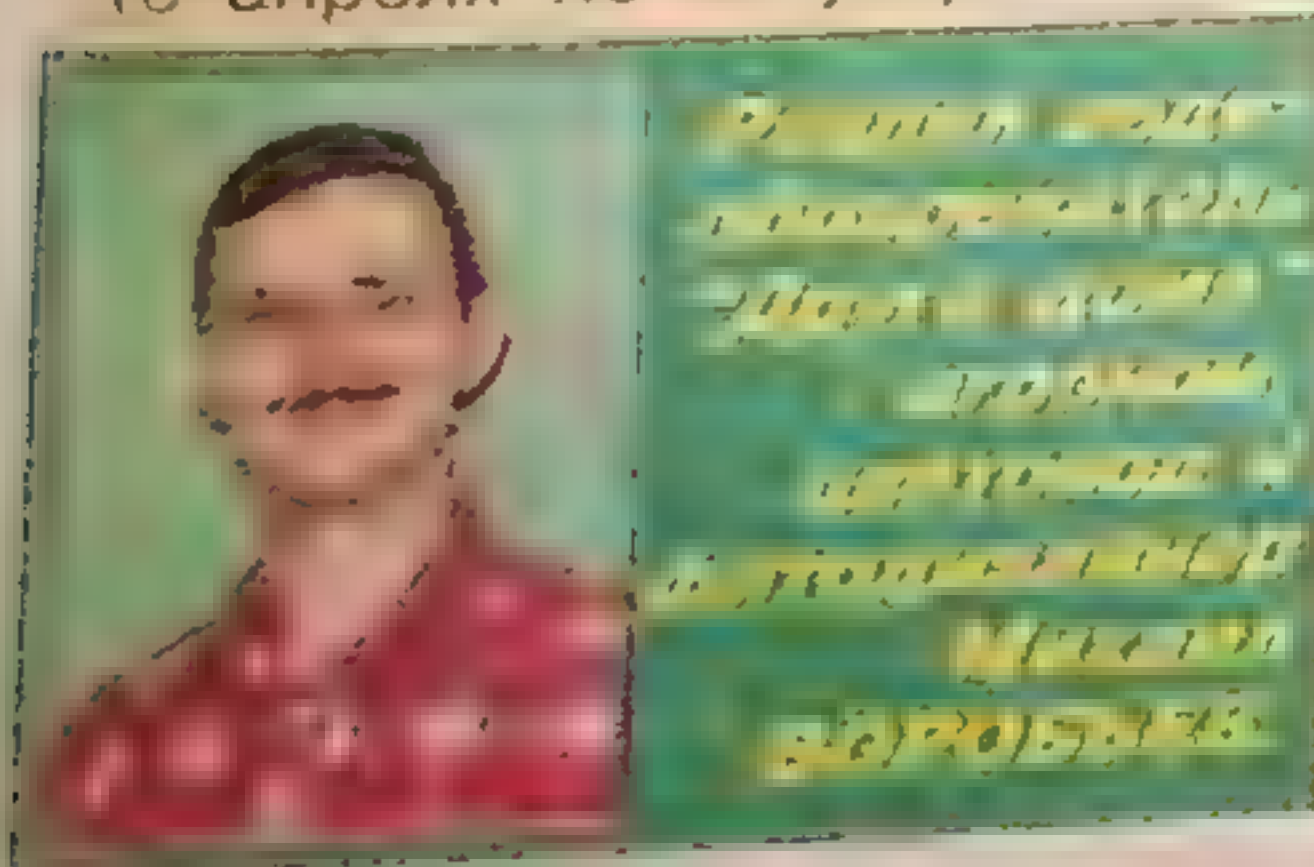
**Анна ЯНИНА,**  
фитодизайнер.

## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

*Слышала, что в одной теплице нельзя выращивать перец и томаты. Так ли это на самом деле?*

**Вера СОРОКИНА,**  
г. Удомля  
Тверской области.

Нет, для перцев и томатов нужен одинаковый уход, поэтому их можно выращивать вместе и на грядке, и в теплице. Совсем другое дело - огурцы. В одной теплице с помидорами их сажать не рекомендуется. Дело в том, что для нормального развития огуречным растениям нужна хорошо удобренная земля и высокая влажность воздуха. Томатам же, наоборот, требуются постоянное проветривание и умеренно плодородная почва.







## ЧТОБЫ НЕ УКОЛОТЬСЯ

Хочу дать совет всем дачникам, у которых на участках растет крыжовник. Наверняка владельцы колючих кустов знают, каково их обрезать: все руки исколешь и исцарапаешь, пока до сухой веточки доберешься секатором...

В этой ситуации вам поможет половинка детского резинового мяча. Наденьте его на секатор - и обрезание крыжовника превратится в легкое и безопасное занятие.

Анна СОЛОДЯЖНИКОВА.  
Пушкино Московской области.

## СЧАСТЬЕ БЕЗ РЕЦЕПТА

В последнее время со страниц газет, с экранов телевизоров часто можно услышать рекламу средств, стимулирующих потенцию. Насколько можно доверять рекламе, какие средства действительно эффективны и можно ли мужчинам при возникновении определенных проблем, не обращаясь к врачу, помочь себе самим - на эти вопросы отвечает кандидат медицинских наук **Михаил СЕМЕНОВ**.

Абстрагируясь от так называемой псевдоимпотенции, вызванной прежде всего моральными, психологическими проблемами, когда никакие таблетки не заменят вмешательства психотерапевта, психолога, сексолога, могу смело заявить, что сегодняшняя медицина действительно располагает широким спектром препаратов, в полной мере способных вернуть ослабленным, пожилым или просто усталым, как сейчас говорят, "по жизни" мужчинам радость интимного общения. Не буду акцентироваться на препаратах гормональных или иных, прописываемых специалистами на основе всестороннего обследования конкретного организма, расскажу лишь о тех, которые каждый может купить в аптеке - чаще

вместе с тем он притупляет сладострастные ощущения, как бы анестезируя чувствительные нервные окончания кожи и слизистой. Так что с Бахусом в постели надо быть осторожнее: чуть перебрал - и одна проблема сменяется другой.

Теперь, собственно, о лекарственных препаратах. Всем знакома кока-кола. Но, оказывается, на основе одного из составляющих этого напитка - растении кола - делается препарат, повышающий потенцию пожилых и ослабленных болезнями людей, который так же и называется - "кола". Его можно купить в специализированных аптеках и секс-шопах. Однако я бы не рекомендовал принимать этот препарат без консультации с врачом, прежде всего - с кардиологом. Дело в том, что кола может вызвать резкие скачки давления, многочасовую спонтанную эрекцию (парализм), что, как вы сами понимаете, малополезно пожилым и склонным к гипертонии людям.

Более мягкий препарат - дамианэ. Кстати, он вызывает прилив возбуждения как у мужчин, так и у женщин. Купить его можно только в секс-шопах, ибо, по большому счету, это легкий наркотик.

Стимулирующим потенцию препаратом является и настой-

Но опять-таки - лучше пропить курс два-три месяца по одной-две таблетки в сутки.

Препараты на основе так называемой шпанской мушки, широко представленные в секс-шопах, далеко не так хороши, как повествует реклама. Во-первых, стимулируя эрекцию, они не повышают сладострастного ощущения, и половой акт для мужчины превращается в механическое удовлетворение партнерши, а во-вторых, регулярное применение этих препаратов чревато осложнениями - страдают почки, мочеполовая система, нервы.

Хорошее средство - пангематоген. Этот препарат производится на основе пант марала. Опять-таки это общий стимулятор, повышающий работоспособность, снимающий усталость, но помимо этого он еще и стимулирует эрекцию. Препарат разработан для спортивной медицины (откуда все его свойства), а секс-стимуляция - всего лишь побочный эффект, хотя и весьма сильный. Поэтому я бы рекомендовал прием пангематогена под присмотром врачей, ибо зачастую этот препарат вызывает головокружение, сердцебиение.

А самыми кардинальными средствами можно считать ка-

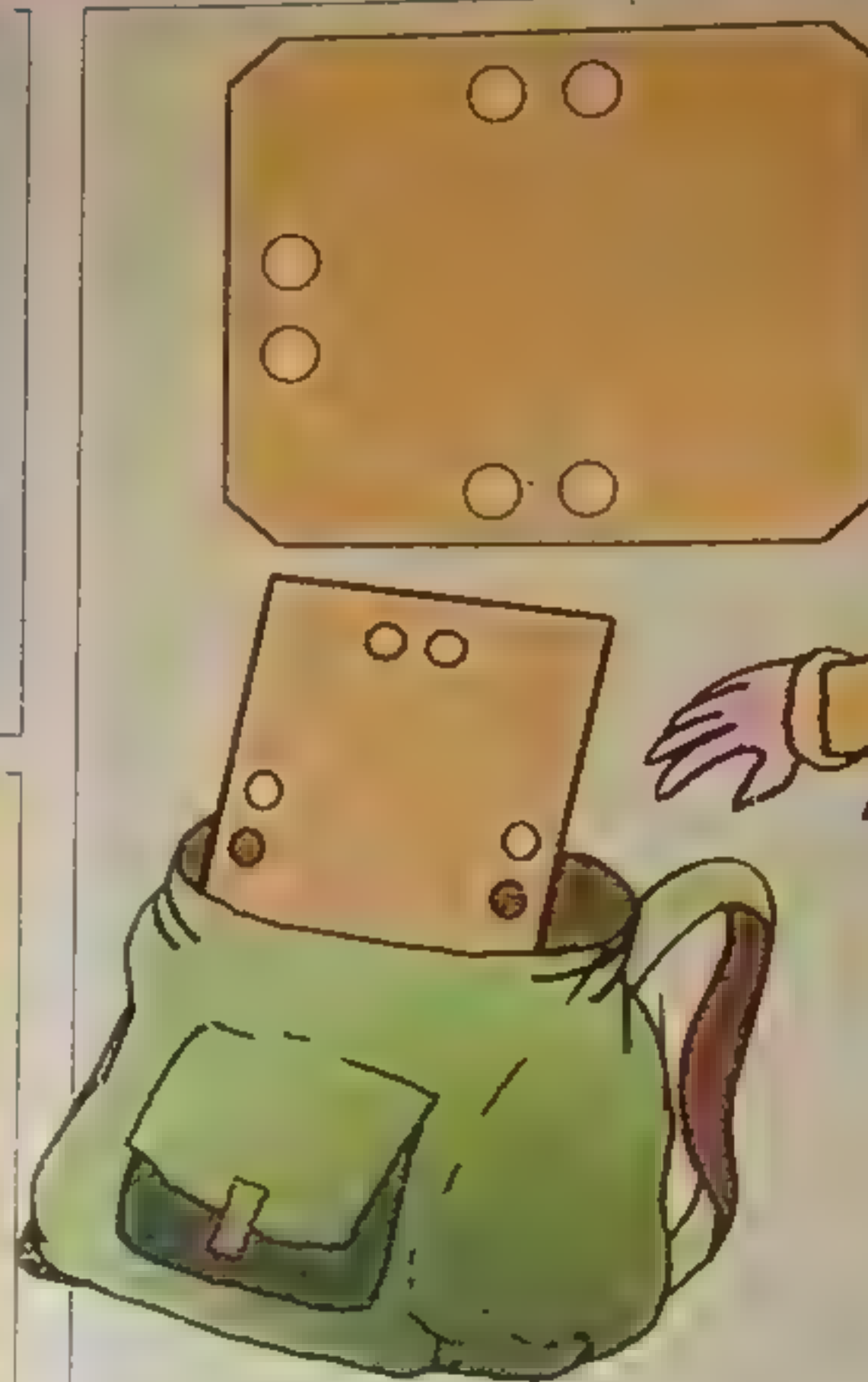


Рисунок 1

## НОША СТАНЕТ ЛЕГЧЕ

Хочу поделиться с читателями "Друга дома" "мешочными хитростями". Мне часто приходится ходить с рюкзаком - то на дачу, то с дачи, то на рыбалку. Обычные "мягкие" рюкзаки недороги, но неудобны. Хороши станковые рюкзаки, особенно "Егерь", но они стоят ого-го. Поэтому я обычный "мягкий" рюкзак модернизировал. Из фанеры-"пятерки" вырезал вкладыш по размеру задней стенки рюкзака и просверлил в ней шесть отверстий. Также шесть отверстий я пробил в задней стенке рюкзака, укрепив их кольцевыми заклепками-"пистонами". Расположение видно на **рисунке 1**. Фанера крепится к задней стенке рюкзака через дырочки с помощью шурупчиков. Рюкзак с такой жесткой спинкой гораздо удобнее в эксплуатации.

Далее - лямки. Наверняка знаете, что в толстой одежде (ватнике, тулупе) надеть на плечи обе лямки без посторонней помощи проблематично. Поэтому одну из лямок (лучше правую, если вы не левша) надо переделать

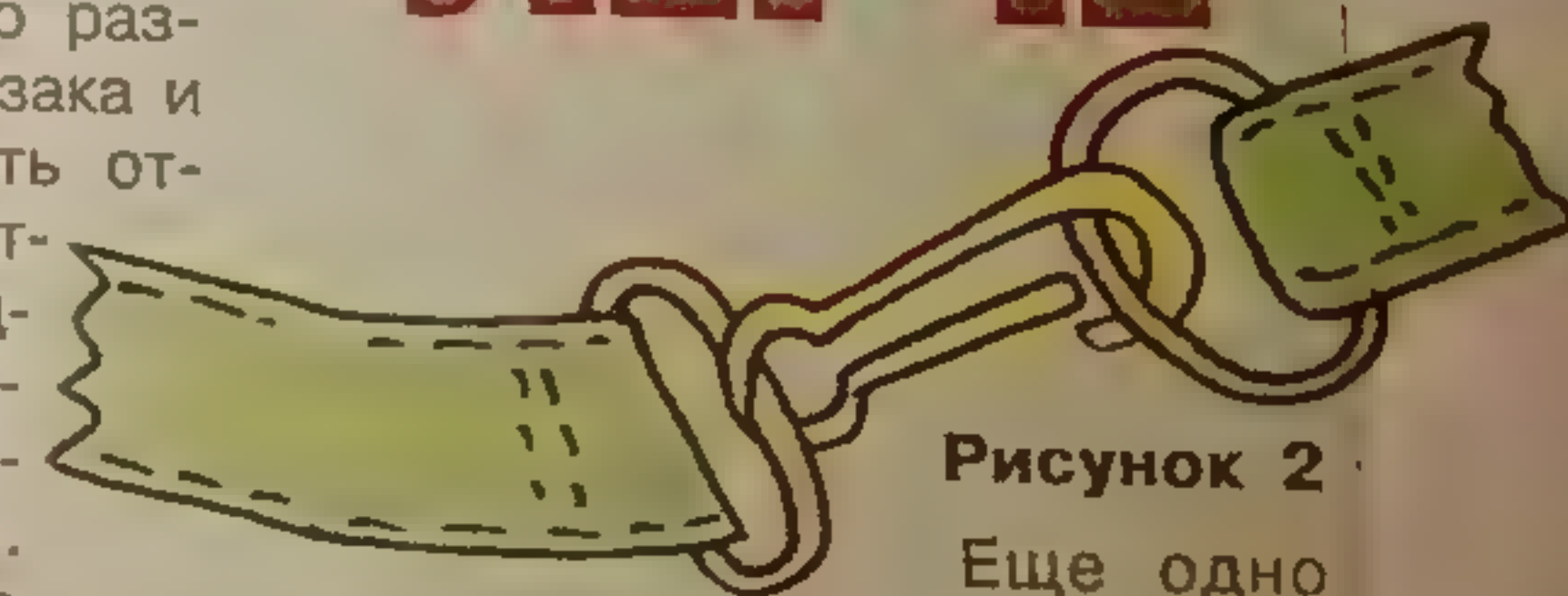


Рисунок 2

Еще одно средство для переноски тяжелых - якутская поняга. Опять же по своему опыту скажу, что для переноски каких-нибудь предметов эта вещь очень удобна. Например, яблоки с дачи везти в мешке неудобно - то стукнешь, то еще чего... А ящик на понягу приторочил - и порядок. Сабельничья поняга - длина 300х600 мм



инных, прописываемых специалистами на основе всесторонних исследований конкретного организма, расскажу лишь о тех, которые каждый может купить в аптеке - чаще всего без рецепта.

Прежде всего "средство" для повышения потенции, ставшее, к сожалению, народным, - алкоголь. Конечно, древние не зря говорили, что без Бахуса Венера спит, однако, действительно являясь в некотором роде релаксантом, алкоголь помогает преодолеть комплексы, раскрепощает, расширяет диапазон приемлемости (то, что любовники позволяют друг другу), то есть фактически является средством, стимулирующим сексуальную активность. Но

прилив возбуждения как у мужчин, так и у женщин. Купить его можно только в секс-шопах, ибо, по большому счету, это легкий наркотик.

Стимулирующим потенцию препаратом является и настойка женьшеня. Купить ее можно практически в любой аптеке, но это в сущности не стимулятор, ибо для достижения положительного эффекта необходим полутора-двухмесячный курс. Этот препарат хорош для пожилых или перенесших тяжелое заболевание людей и обладает не столько "сексоулучшающим", сколько общеукрепляющим эффектом. Правда, лицам, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, в особенности тахикардией и гипертонией, женьшень противопоказан.

Ну и, разумеется, прославляемый всеми средствами массовой информации йохимбе. Созданный на основе экстракта йохимбина, этот препарат далеко не так хорош, как его рекламируют. Как и все препараты на основе растительного сырья, йохимбе, являясь стимулятором, рассчитан не на разовое действие, а скорее, на долгосрочный курс лечения. Не зря же все эти препараты называют "корректорами потенции". Эффект проявляется после двух-трех месяцев постоянного приема. К тому же большинство из них пагубно влияют на сердечно-сосудистую систему.

Приятное исключение - "Царские таблетки". Являясь по сути гомеопатическим средством, они не несут каких-либо осложнений (не считая противопоказаний при язвах, коликах и так далее, ибо в их состав входит экстракт чеснока), стимулируют все системы организма, а двойная доза (2-4 таблетки) действует возбуждающе. Не рекомендуется принимать на ночь - возможна бессонница, головные боли.

и весьма сильный. Поэтому я бы рекомендовал прием пангематогена под присмотром врачей, ибо зачастую этот препарат вызывает головокружение, сердцебиение.

А самыми кардинальными средствами можно считать кавержект и виагру. Первая показана тем, кому врачи однозначно вынесли суровый приговор - импотенция. Кавержект вводится с помощью шприца непосредственно в пенис перед половым актом и вызывает наполнение кровью губчатых тканей пениса. Эффективность близка к ста процентам. Но препарат этот можно купить только по рецепту врача в специализированной аптеке. Аналог кавержекта - мьюс. Разница лишь в том, что он более мягок, хотя и менее эффективен. Вводится он не шприцем, а с помощью специального приспособления в мочеиспускательный канал. Эффективность виагры также близка к ста процентам. Однако этот препарат очень и очень небезобиден: вызывая прилив крови к гениталиям и соответственно сильнейшую эрекцию, виагра дестабилизирует работу сердечно-сосудистой системы организма, что чревато весьма серьезными последствиями, вплоть до летального исхода у пожилых людей, чей организм не выдерживает такого напряжения.

Вообще я бы не рекомендовал самолечение в такой тонкой сфере, как интимная жизнь. К тому же проблему (если не говорить о конкретных заболеваниях, ведущих к импотенции) проще решить превентивными методами: вести здоровый образ жизни, хорошенько отдыхать и есть побольше продуктов, содержащих витамин Е, принимать витамины аевит.

Записал  
Алексей ТУМАНОВ.

Далее - лямки. Наверняка знаете, что в толстой одежде (ватнике, тулупе) надеть на плечи обе лямки без постоянной помощи проблематично. Поэтому одну из лямок (лучше правую, если вы не левша) надо разрезать посередине. К верхней пришить кольцо, а к нижней - карабин с подпружиненным стопором. Надел левую лямку, подхватил и защелкнул правую - очень удобно и легко! Карабин надо пришивать крючком "от себя" - рисунок 2.



Рисунок 2

мер, яблоки с дачи везти в мешке неудобно - то стукнешь, то еще чего... А ящик на понягу приторочил - и порядок. Собственно, поняга - доска примерно 300х600 мм с лямками и дырочками по краям. В дырочки пропускается шнур для утяжки груза. Материал - доска или фанера "десятка". Со стороны спины я приклеил слой пенополиуретана, чтобы лопатки не болели. Поняга "в сборе" - на рисунке 3.

Валентин ПАНЮШЕВ.  
г. Сергиев Посад  
Московской области.

## ПОМОЖЕТ ТРУБА



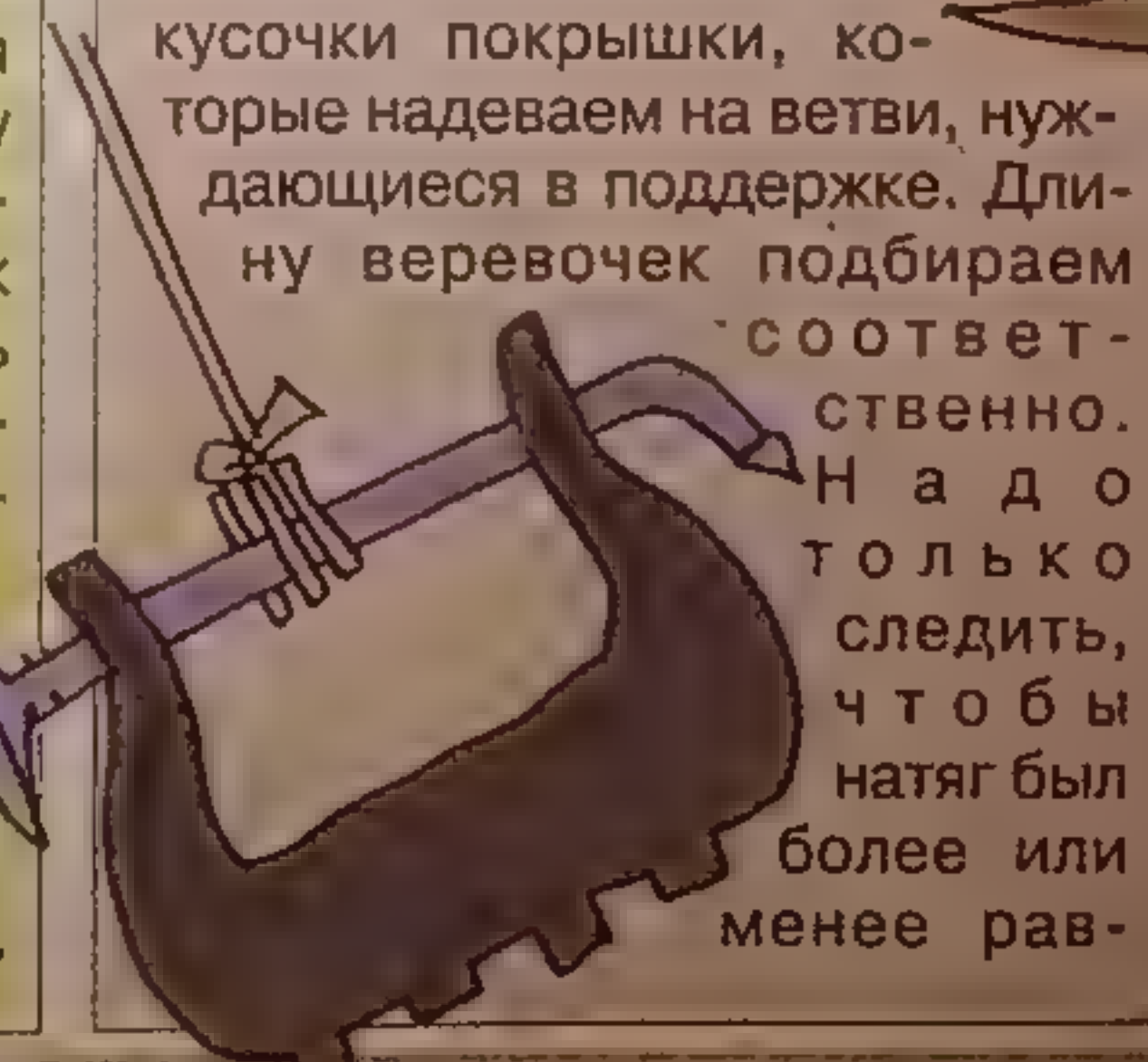
Думаю, дачники, которые любят что-либо делать на участке своими руками, оценят мой совет.

Если вам надо напилить вдоль много чурбачков так, чтобы с одной стороны было полукругло, с другой - плоско, стоит не поленившись и изготовить шаблон - направляющую для пилы. Ведь когда пилишь вдоль, выдерживать прямую линию непросто. Надо либо подобрать подходящую по "калибру" трубу, либо самому свернуть ее из жести и сделать в ней прорезь. Когда вы будете пилить, направляющая, опускаясь вместе с пилой, послужит ограничителем и позволит сохранить идеальную линию распила.

Олег ЧУХОНЦЕВ.  
Волгоград.

## ВМЕСТО ПОДПОРКИ

Обойтись без палок с "рогульками", которыми обычно подпирают ветки плодовых деревьев, вам поможет старая автомобильная крышка. Достаточно нарезать ее на кусочки шириной 30-40 мм. Дальше делаем так. На "ведущий" ствол надеваем кольцо, к которому крепим веревочки. На концы веревочек привязываем кусочки крышки, которые надеваем на ветви, нуждающиеся в поддержке. Длину веревочек подбираем соответственно.



номерным во все стороны, тогда "ведущий" ствол практически не будет испытывать нагрузку. Получается гораздо симпатичнее, чем с подпорками. Да и осенью несколько резиновых колец убрать проще, чем две дюжины длинных палок.

А чтобы просто, без проблем, разрезать крышку (делается это обычно ножовкой), надо под место распила всунуть чурбачок подходящего диаметра.

Александр ЕФИМОВ.  
пос. Павшино  
Московской обл.





## СМОЕМ ПЯТНО

Как очистить светлую не-  
полированную мебель от  
жирных пятен, от солидола?  
**Татьяна СОЛОВЬЕВА.**  
с. Кротовка  
Самарской области.

Дело это непростое, так как жир здорово въедается в де-  
рево, особенно не защищен-  
ное лаковым покрытием. Для  
начала попробуйте следую-  
щее. Приготовьте кашицу из  
стирального порошка и теп-  
лой воды, вотрите ее в пятно  
и оставьте на несколько ча-  
сов. Затем снимите кашицу,  
промойте место теплой во-  
дой и насухо вытрите. Если

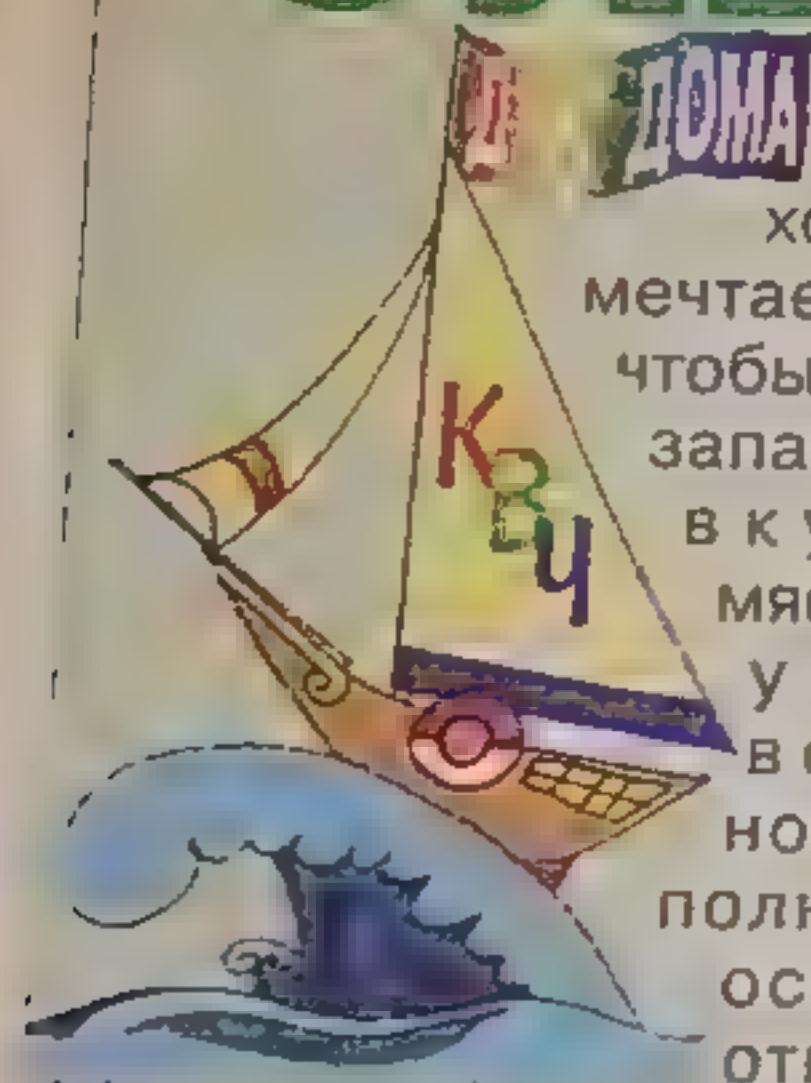
пятно не исчезло, попробуйте  
оставить кашицу на больший  
срок.

Если это не помогает, при-  
дется вооружиться шкуркой и  
медленно "счищать" пятно.  
Затем, заполировав это мес-  
то сначала шкуркой-"нулев-  
кой", затем суконкой или  
куском замши, приготовьте  
полировочную пасту. В бу-  
тылку с широким горлышком

положите мелко порезан-  
ный воск и расплавьте его  
на водяной бане. Еще луч-  
ше смешать воск со скипи-  
даром в пропорции один к  
одному. Этим жидким со-  
ставом надо в один слой  
покрыть мебель и, дав по-  
стоять один-два дня, хоро-  
шенько протереть суконкой.

**Алексей ТУМАНОВ.**

# ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ НАСЕДКА



Какая хозяйка не мечтает о том, чтобы иметь в запасе много вкусного мяса. Но не у всех есть возможность заполнить по осени до отказа холодильник или морозильную камеру и всю зиму без особых проблем кушать котлетки или отбивные. Поэтому многие наши читатели откликнулись на просьбу **Лидии САВКИНОЙ** из поселка Баталово Алтайского края рассказать в Клубе взаимопомощи "Друга дома" рецепты заготовления мяса впрок.

Вот как готовит мясную тушенку **Елена ФИЛАТОВА** из Ржева Тверской области.

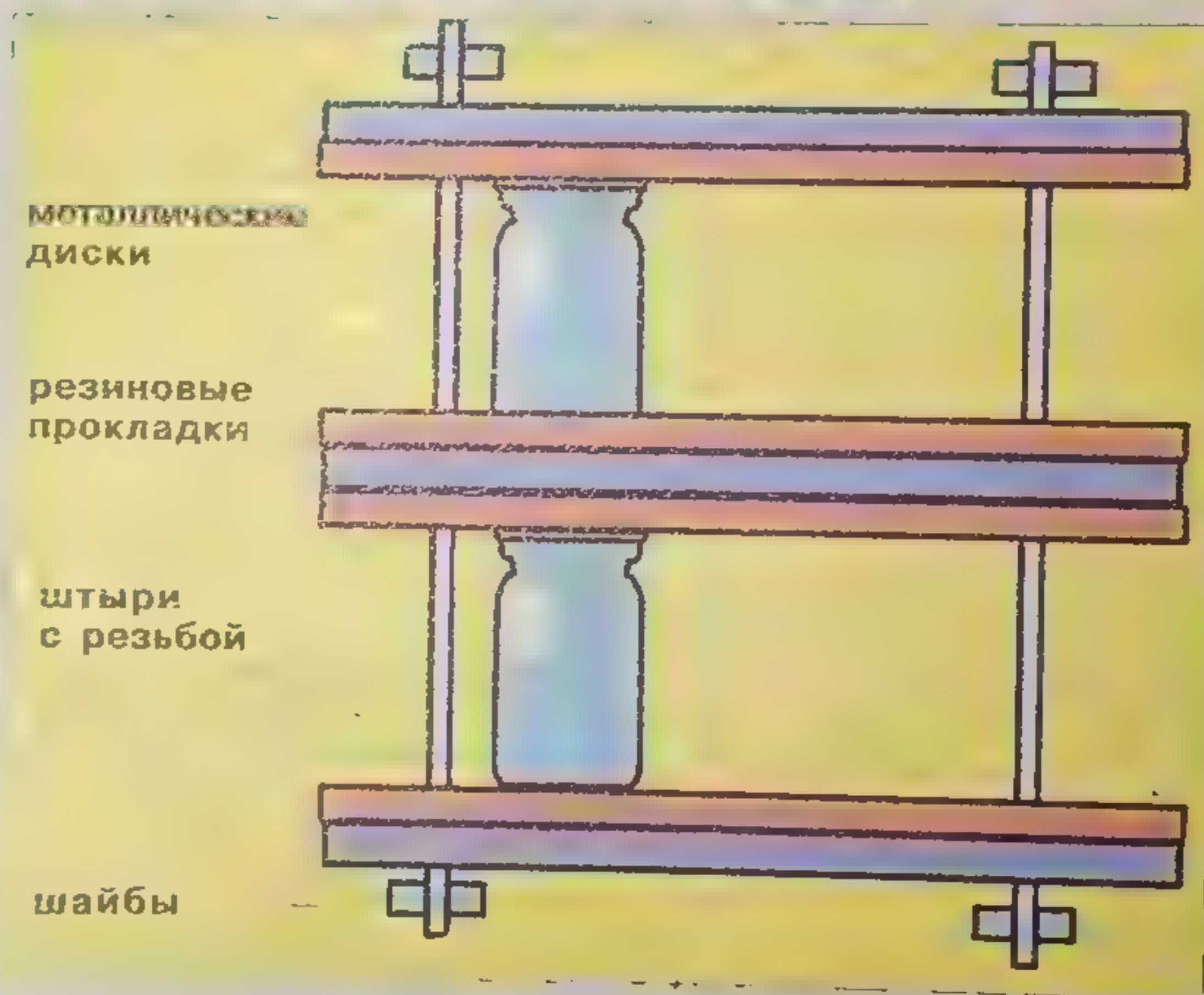
Вымытое мясо я заклады-  
ваю в кастрюлю, наполовину  
залитую водой, добавляю соль  
и тушу часа три на медлен-  
ном огне после закипания.  
После этого мясо измельчаю,  
добавляю в кастрюлю специй  
и довожу до кипения. Затем  
выкладываю в банки и закатываю. Если у вас есть скоро-  
варка, то достаточно варить

**ШИШКАЛОВОЙ** из поселка  
Тарасовский Ростовской обла-  
сти, в первую очередь нужно  
сделать специальное приспособ-  
ление. Для этого нужно  
взять 3 металлических диска (в  
селе мужчины обычно приме-  
няют использованные диски от  
сеялок, 4 резиновых проклад-  
ки по размеру дисков, 4 ме-  
таллических штыря с резьбой  
на концах, 8 шайб).

Высота штырей подбира-  
ется по высоте банок, в кото-  
рых вы закрываете тушенку, и  
по величине кастрюли, где все  
это будет кипеть.

Итак, банки вымойте (сте-  
рилизовать не нужно), зало-  
жите в них сырое мясо со спе-  
циями, посолите по вкусу и  
закатайте металлическими  
крышками. Здесь необходимо  
учесть, что мясо не нужно  
класть "под завязку".

Теперь вставьте банки сна-  
чала в крепления первого яру-  
са, проложив резиновые про-  
кладки сверху и снизу. Сверху  
поставьте банки второго слоя  
и закрутите штыри вместе с  
шайбами так, чтобы банки были  
плотно прижаты к дискам, не  
крутились и не соприкасались  
друг с другом. После этого всю  
конструкцию нужно опустить в  
кастрюлю с горячей водой так,  
чтобы вода покрывала верх-  
ний диск, и кипятите 800-грам-  
мовые банки полтора часа, а  
полторалитровые - 2,5 часа.



из мяса выделяется много сока  
и поэтому воды добавлять не  
надо.

Получил ответ на свой воп-  
рос о том, как построить инку-  
батор и **Дмитрий МИХЕЕВ** из  
села Грачевка Оренбургской  
области. Вот как предлагает  
это сделать **Елена РЯБУХИНА**  
из Саранска.

Основная проблема в изго-  
товлении инкубатора заключа-  
ется в том, где расположить  
нагревательные элементы.  
Если исходить из того, что в  
природе яйца обогреваются  
сверху, а значит, и зародыш

вательных элементов.

Нагретый воздух поступает  
в увлажнительную камеру (2),  
которая отделена от инкуба-  
ционной камеры (5) сплош-  
ной перегородкой из фанеры  
(3). В увлажнительной камере  
установите металлическую ван-  
ну с водой (9).

Затем теплый увлажненный  
воздух через воздуховоды (4)  
поступает в инкубационную  
камеру (5), ограниченную  
сверху крышкой инкубатора  
(6).

Теплый воздух по мере  
накопления начинает опуска-  
ться, равномерно обогревая ук-

Используя различные вари-  
анты схем включения, можно  
обеспечить заданную мощ-  
ность.

Крышку инкубатора нуж-  
но делать с таким расчетом,  
чтобы над укладкой яиц был  
слой воздуха не менее  
50 мм. Это обеспечивает рав-  
номерное распределение  
тепла. Крышка должна при-  
легать к корпусу инкубатора  
как можно плотнее. Наруж-  
ные стенки инкубатора и  
крышку необходимо утеплить  
пенопластом или картоном.  
Количество яиц зависит от  
размеров инкубатора. В ка-  
честве его корпуса можно  
использовать старый телеви-  
зор, тогда в нем помещается  
70 яиц.

И отдельно нужно огово-  
рить температурный режим:  
первая неделя - 39 градусов,  
вторая - 38, третья - 37.

А соорудив инкубатор,  
можно постирать пух от по-  
душек. Как это сделать, по  
просьбе **Юлии ЯКОВЛЕ-  
ВОЙ** из Челябинска расска-  
зала **Лидия ЖИРЯКОВА** из  
г. Кольчугино Владимирской  
области.

Выберите жаркий день, а  
то даже и два, чтобы приве-  
сти в порядок свои подушки.  
Из марли или другой ткани  
сшейте мешочек, переложите  
в него из наволочки (на-  
перника) пух, перья и за-  
шейте его. В большом та-  
зике или ванне пригото-  
вьте моющий раствор. Сделать  
его несложно: на 10 л кипя-  
щей воды положите 400 г



После этого мясо измельчаю, добавляю в кастрюлю специи и довожу до кипения. Затем выкладываю в банки и закатываю. Если у вас есть скороварка, то достаточно варить час-полтора.

**Тамара МЕТЛА** из села Солонешное Алтайского края предлагает другой рецепт приготовления мяса впрок.

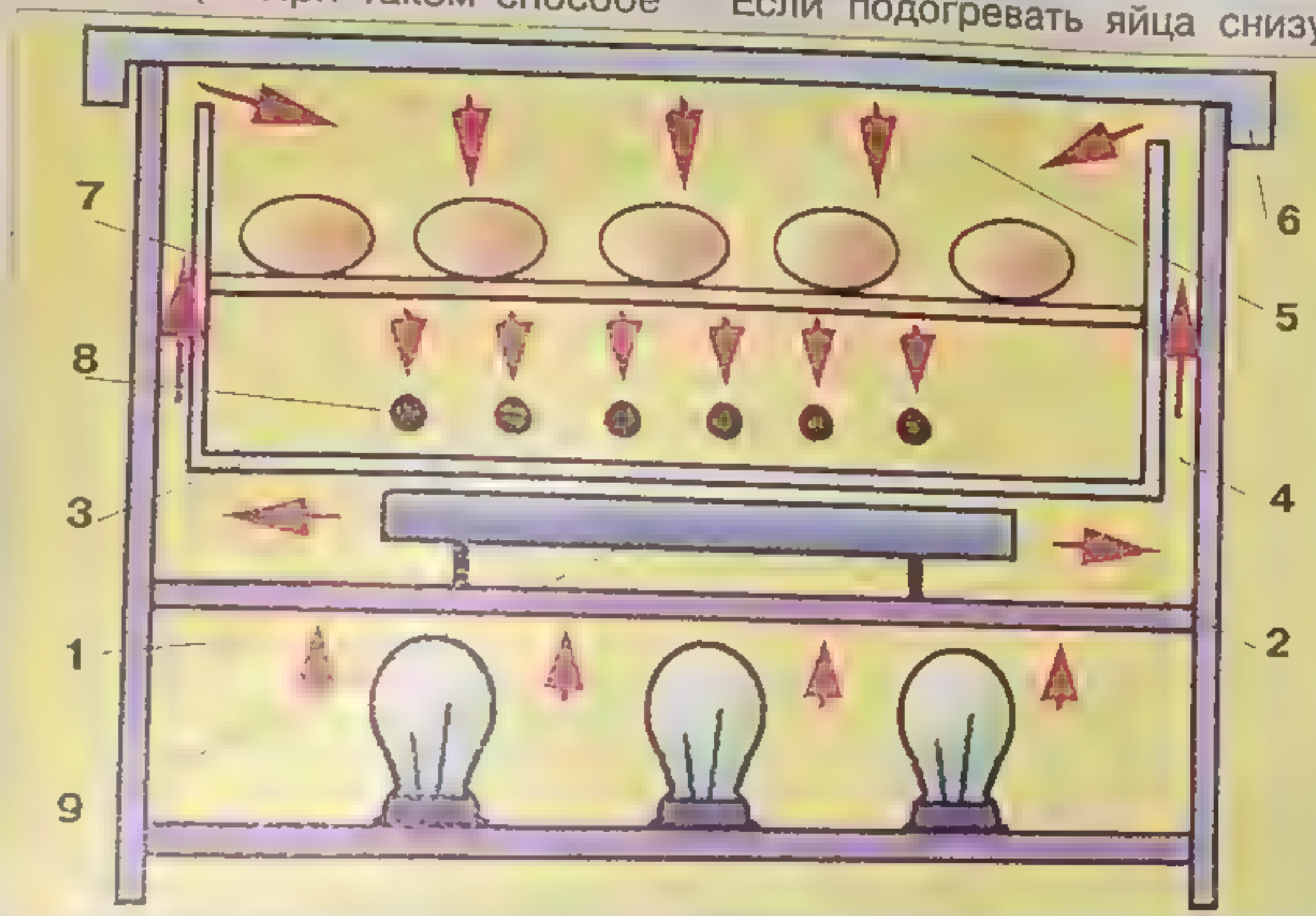
Нежирное мясо нарежьте кусочками и обжарьте на сале, помешивая деревянной лопаточкой. Когда растопленное сало станет прозрачным, а мясо подрумянится, посолите по вкусу. Приправ не добавляйте. Горячее мясо выложите в сухие прогретые стерилизованные банки и залейте жиром, в котором оно обжаривалось, слоем 4-5 см. Когда жир остынет, накройте банку плотной пергаментной бумагой и обвяжите. Впрочем, можно использовать и полиэтиленовые крышки. Хранить тушенку нужно в холодильнике или в холодном погребе.

Для того чтобы приготовить тушенку в домашних условиях и при этом не переживать - взорвется она или нет, по мнению **Ольги**

плотно прижаты к дискам, не крутились и не соприкасались друг с другом. После этого всю конструкцию нужно опустить в кастрюлю с горячей водой так, чтобы вода покрывала верхний диск, и кипятите 800-граммовые банки полтора часа, а полторалитровые - 2,5 часа. Затем дайте банкам остыть, причем в той же воде, при нераскрученной конструкции.

Под давлением мясо разваривается, стерилизуется. Такая тушенка хранится очень долго и сразу готова к употреблению.

И еще. При таком способе



это сделать **Елена РЯБУХИНА** из Саранска.

Основная проблема в изготовлении инкубатора заключается в том, где расположить нагревательные элементы. Если исходить из того, что в природе яйца обгреваются сверху, а значит, и зародыш находится в верхней части яйца, независимо от того, как оно лежит, то логично было бы располагать их сверху. Но согласно физике нагретый воздух поднимается вверх, а значит, большая часть тепла уйдет в вентиляционные отверстия. Если подогревать яйца снизу,

установите металлическую ванну с водой (9).

Затем теплый увлажненный воздух через воздухопроводы (4) поступает в инкубационную камеру (5), ограниченную сверху крышкой инкубатора (6).

Теплый воздух по мере накопления начинает опускаться, равномерно обогревая укладку яиц, которая лежит на полке (7) из толстой фанеры с отверстиями. Воздух проходит через укладку яиц и выходит наружу через отверстия (8) в боковых стенках инкубатора. Для поворачивания яиц на полку постелите редкую ткань, которую нужно пропустить через прорези в стенках инкубатора.

Концы ткани с обеих сторон прикрепите к рейкам. При протаскивании ткани за рейки то в одну, то в другую сторону яйца будут переворачиваться. При желании этот процесс можно автоматизировать.

Металлическую ванну установите на небольшие подставки для свободного прохождения под ней воздуха. Для заливки в ванну воды надо впасть в ее стенки два патрубка, надеть на них резиновые трубки и вывести через боковые стенки инкубатора наружу. В одну трубку с помощью воронки заливают воду, в другую выпускают ее излишки в случае перелива. При отключении электроэнергии можно поддерживать заданную температуру, залив в ванну горячую воду.

Для контроля температуры в боковой стенке делают отверстия, в которые вставляют термометр и датчик терморегулятора. Термометр должен располагаться на уровне верхней части яиц.

Нагревательные элементы желательно подобрать такой мощности, чтобы максимальная температура не превышала 42 градусов. В качестве нагревателей удобнее всего использовать лампы накаливания.

Из марли или другой ткани сшейте мешочек, переложите в него из наволочки (наперника) пух, перья и зашейте его. В большом тазу, корыте или ванне приготовьте моющий раствор. Сделать его несложно: на 10 л кипящей воды положите 400 г хозяйственного мыла и одну-две столовые ложки нашатырного спирта. Поместите мешок в горячий раствор по меньшей мере на полчаса, время от времени отжимая его руками. По возможности хорошо отжав, перенесите мешок в свежий раствор, для приготовления которого уменьшите вдвое расход мыла и спирта. Через 20-30 минут, опять же хорошо отжав, тщательно прополощите мешок с пухом в теплой воде и разложите для сушки на солнце. Периодически поколачивайте мешок тонким прутиком, чтобы пух или перья в нем не свалялись. Укладывая пух или перья в наперник, разрыхляйте их руками, следите, чтобы не было комочков.

Выстиранный старый наперник обработайте с изнанки мылом или воском. А можно его смочить в мыльной пене, подсушить и выгладить. После такой обработки пух и перья не будут вылезать.

**А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИСЛАННЫЕ НАШИМИ ЧИТАТЕЛЯМИ**



Как сушить овощи и зелень на зиму, и обязательно ли их нужно хранить на холоде?

**Алла БРУТАН.**  
Кемерово.

Как в домашних условиях приготовить йогурт?

**Антонина ЧУВИЧАЛОВА.**  
Самара.

## ЕСЛИ У ВАС НЕТ ТЕРКИ...

Если нет щетки для мытья ложек и вилок, вместо нее можно использовать нейлоновые сетки, в которых продаются овощи и фрукты.

Если нет пергаментной бумаги, которую кладут на дно формы для выпечки кондитерских изделий, ее можно заменить папиросной, смоченной молоком и высушенной.

Если нужно почистить алюминиевую сковороду, то внутри ее лучше всего чистить с помощью зубного порошка, а снаружи - горячей сухой солью.

Затупившуюся терку можно наточить, если вы потрете на ней наждачную бумагу, а после этого хорошо ее вымойте.

Если нужно очистить от накипи чайник, смажьте его внутри разрезанным помидором, посыпьте лимонной кислотой и оставьте на ночь. Утром снимите накипь и вымойте чайник.

Если внутри термоса появился налет, заварите в нем листья смородины или черной смородины и оставьте на ночь.

**Валентина КУРАНОВА.** Саратов.

то это будет противоречить законам природы - нижняя часть яйца нагревается больше, чем верхняя.

К тому же в обоих случаях обогрев яиц будет неравномерным, а значит, процент появления цыплят будет не очень большим. Я же хочу рассказать о конструкции, в которой нагревательные элементы находятся снизу, а обогрев яиц осуществляется сверху.

Нагревательные элементы расположены в нагревательной камере (1), дно и верхняя часть которой выполнены из металлических листов с отверстиями для прохождения воздуха. Высота нагревательной камеры зависит от типа нагре-



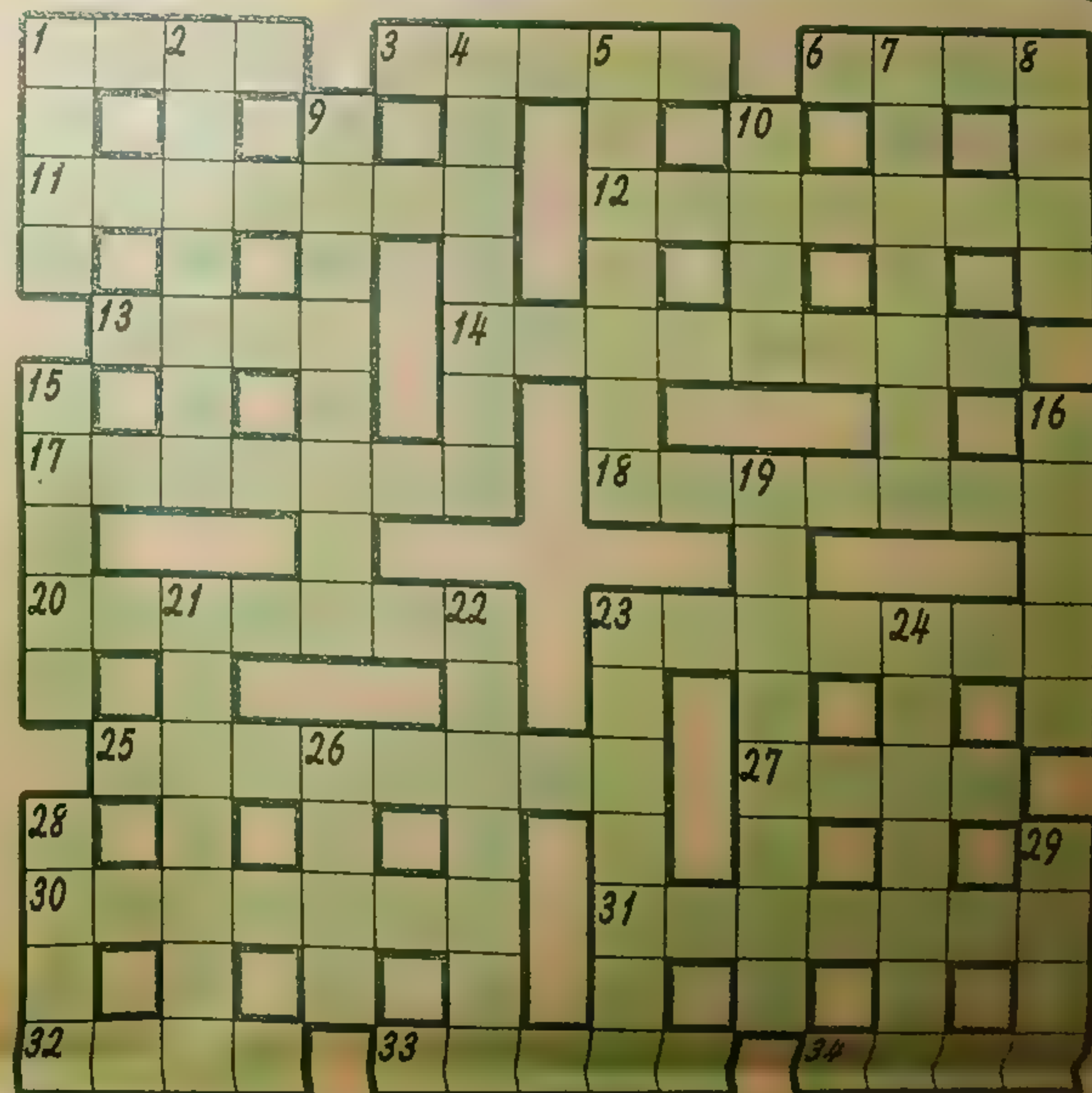
# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ

## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Хозяйство вести - не им трясти, с точки зрения "Русского Радио". 3. Ребенок, за которым нужен глаз да глаз. 6. Что наша жизнь? 11. Мужской головной убор. 12. Колокольный музыкант. 13. Самый знаменитый сын Дедала. 14. Подушечка для хранения швейных игл. 17. Треугольный головной или шейный платок. 18. Русский поэт, автор слов романа "Ночи безумные". 20. Стихотворная стопа с ударением на последнем слоге. 23. Ткань, пропитанная водонепроницаемым составом. 25. Остроумный стихотворный комплимент, адресованный даме. 27. Облако, в котором прячется гроза. 30. Бумажное искусство. 31. Специалист по шитью одежды. 32. В русских сказках он либо дурак, либо царевич. 33. Магазин для ново-

брачных. 34. Что переполняется терпением?

**По вертикали.** 1. Мадемуазель из новеллы Ги де Мопассана. 2. Будущий урожай. 4. Вид изобразительного искусства. 5. Старое русское название любимой женщины. 7. Какой камень символизирует удачу? 8. Низкий женский голос. 9. Реакция организма на переизбыток и неподвижный образ жизни у телевизора. 10. Чем она грандиознее, тем легче ей готовы поверить. 15. Деньги в банке. 16. "Передовой" вид. 19. Оркестровое вступление к опере. 21. Сорт кофе. 22. Самка тигра. 23. Нимфа, в честь которой Кусто назвал свое судно. 24. Внутренность пирога. 26. Старинная серебряная монета Италии, Португалии. 28. "Даже самые красивые ... где-то заканчиваются" (Юлиан Тувим). 29. Беспредельное количество.



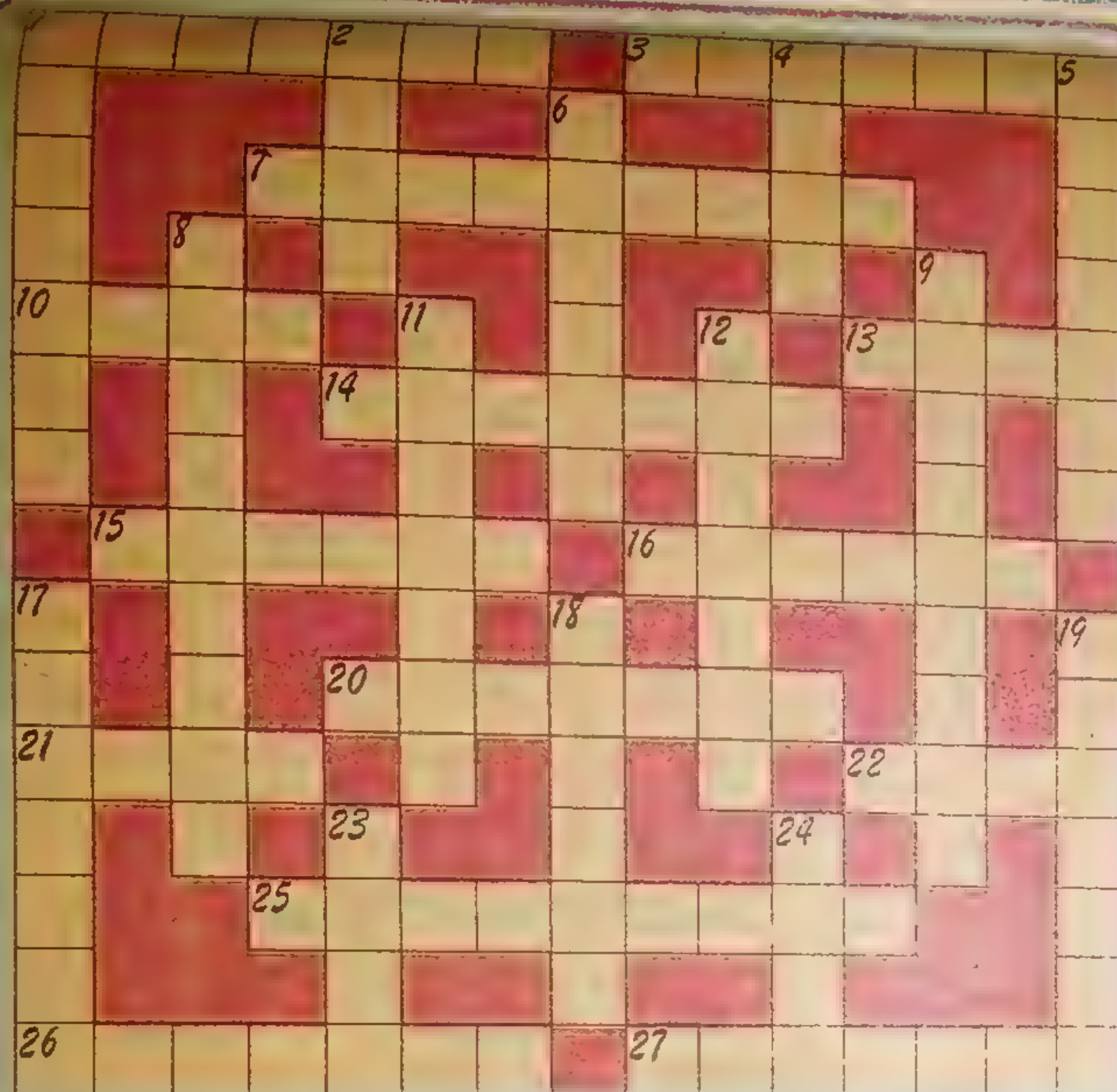
## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. У филателиста она в руке, а у часовщика - на лбу. 3. Специалист по выпасу овец. 6. Гоночная лодка для академической гребли. 11. Туда посылают в боксе. 12. Кто из великих певцов считал, что "петь надо так, как поет виолончель"? 13. Особняк старого русского. 14. Нечто среднее между рядовым и сержантом. 17. Предметы не первой необходимости. 18. Воздаяние за содеянное. 20. "Трижды ефрейтор". 23. Единственное, что мы получаем без усилий. 25. Маленький, зелененький, колесиками назад (загадка). 27. Песня группы "Либэ" о веселящихся гегемонах. 30. Сорок второй президент США. 31. Автор коктейля

каз ему на запад...". 4. "Хитросплетение" инициалов. 5. "Коньячный" полуостров в Азербайджане. 7. Режиссер триллера "Дракула Брэма Стоукера". 8. Блатной жаргон. 9. Знаменитый аргентинский футболист. 10. "Моментальный" соединитель. 15. Гимнастическое упражнение на кольцах. 16. Заправка для планшета (песенное). 19. Певец с мыслями в несколько лошадиных сил. 21. Услуга, предоставляемая фирмой сотовой связи. 22. Телега с пулеметом. 23. Заемная бумага. 24. "Высшая мера" в христианстве. 26. Музыкальный знак. 28. Деталь ременной или канатной передачи. 29. Квартира, которая может провалиться.

ОТВЕТЫ  
НА КРОССВОРДЫ,





### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Училка в мужском роде. 3. Городской транспорт. 7. "Рос шар бел, дунул ветер, и шар улетел" (загадка). 10. Башня с сигнальными огнями на берегу моря. 13. Ящик, в котором богатые дяди прячут свои денежки. 14. Одиннадцать футболистов. 15. Артист, от которого плакать хочется. 16. Месяц, начинающийся с нового года. 20. Инструмент парикмахера. 21. Команда, сводящая драчунов на ринге. 22. Электрическая рыба. 25. Глава России. 26. Цирковой гимнаст. 27. "Подружка" зайца.

**По вертикали.** 1. Прибор для измерения углов. 2. Передвижение на велосипеде. 4. Музыкальное произведение для трех исполнителей. 5. Летний наряд не для мальчиков. 6. Самое глубокое озеро в мире. 8. Машинка для получения фарша. 9. Бывшая странная игрушка. 11. Краснокожий из сказки Джанни Родари. 12. Наименьшее натуральное число. 17. День недели, в который Бог сотворил Адама. 18. Родина джентльменов. 19. Лучшая школьная отметка. 23. Эмблема на форменной фуражке моряков. 24. Утомительная жара.

## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 21

### ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Артемида. 4. Бигуди. 9. Мясо. 10. Анна. 11. Вермишель. 14. Атлас. 17. Блюдо. 18. Глюкоза. 19. Плечики. 20. Эмбрион. 24. Минимум. 25. Роман. 26. Купаж. 30. Искушение. 32. Джем. 33. Изба. 34. Сашен. 35. Альбинос.

**По вертикали.** 2. Тост. 3. Ибсен. 5. Галле. 6. Иена. 7. Квартоль. 8. Шпилька. 9. Мораль. 12. Пастернак. 13. Гладиолус. 15. Эликсир. 16. Изумруд. 21. Турандот. 22. Милашка. 23. Пижамы. 27. Успех. 28. Жизнь. 29. Бесс. 31. Озон.

### ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Ровесник. 4. Колумб. 9. Быль. 10. Грин. 11. Кегельбан. 14. Таран. 17. "Медведь". 18. Хинкали. 19. Карелин. 20. Снайпер. 24. Никотин. 25. Факел. 26. Остап. 30. Наказание.

ние. 32. Лука. 33. Плов. 34. Золото. 35. Загрузка.

**По вертикали.** 2. Волк. 3. Навес. 5. Ладан. 6. Борщ. 7. Пенелопа. 8. Волынка. 9. "Болтон". 12. Калорифер. 13. Пенопласт. 15. Милиция. 16. Блондин. 21. Нафталин. 22. Ротозей. 23. Заплыв. 27. Карло. 28. Битюг. 29. Указ. 31. Шлюз.

### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 5. Солнце. 6. Нокаут. 9. Кройка. 10. Малина. 11. Якорь. 14. Снежинка. 15. Двоечник. 16. Карнавал. 18. Оскомина. 23. Тучка. 25. Лобзик. 26. "Спрайт". 27. Сигнал. 28. Ворона.

**По вертикали.** 1. Степашка. 2. Сентябрь. 3. Клетка. 4. Гаспар. 7. Жаркое. 8. Фонтан. 12. Склад. 13. Хвост. 17. Рекорд. 19. Ищейка. 20. Футболка. 21. Якубович. 22. Пирог. 24. Эпизод.



Рисунок Татьяны ЗЕЛЕНЧЕНКО.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Валентина БРАГИНА.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Билд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая КАРДАКОВА, Ольги НОВАКОВСКОЙ.  
Издатель - ООО «Редакция газеты «Фаворит».  
Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются на рифманной основе.

«Друг дома» принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов «ДД» без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ГУИПП «Кострома». 156010, г. Кострома, ул. Самоковская, 10. Тираж 121600. экз. Тип. № 5962.

Цена свободная.



# ДРУГ ДОМА

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

## ЗВУКИ МУЗЫКИ

№26/150  
2000  
ОКТАБРЬ<sup>©</sup>

Выходит  
четыре раза  
в месяц

### ВКУСНОСТИ ИЗ ДАГЕСТАНА

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Напоминаем, что награда победителям составляет **300 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 25 кулинарный приз получает **Джейран МАГОМЕДОВА** из г. Огни, Дагестан, - за рецепты очень вкусных блюд национальной кухни. Приз за лучший совет достался **Галине Александровне НЕВЕЖИНОЙ** из г. Ленинск-Кузнецкий Кемеровской области, подробно рассказавшей в Клубе взаимопомощи, как ухаживать за неполированной мебелью.

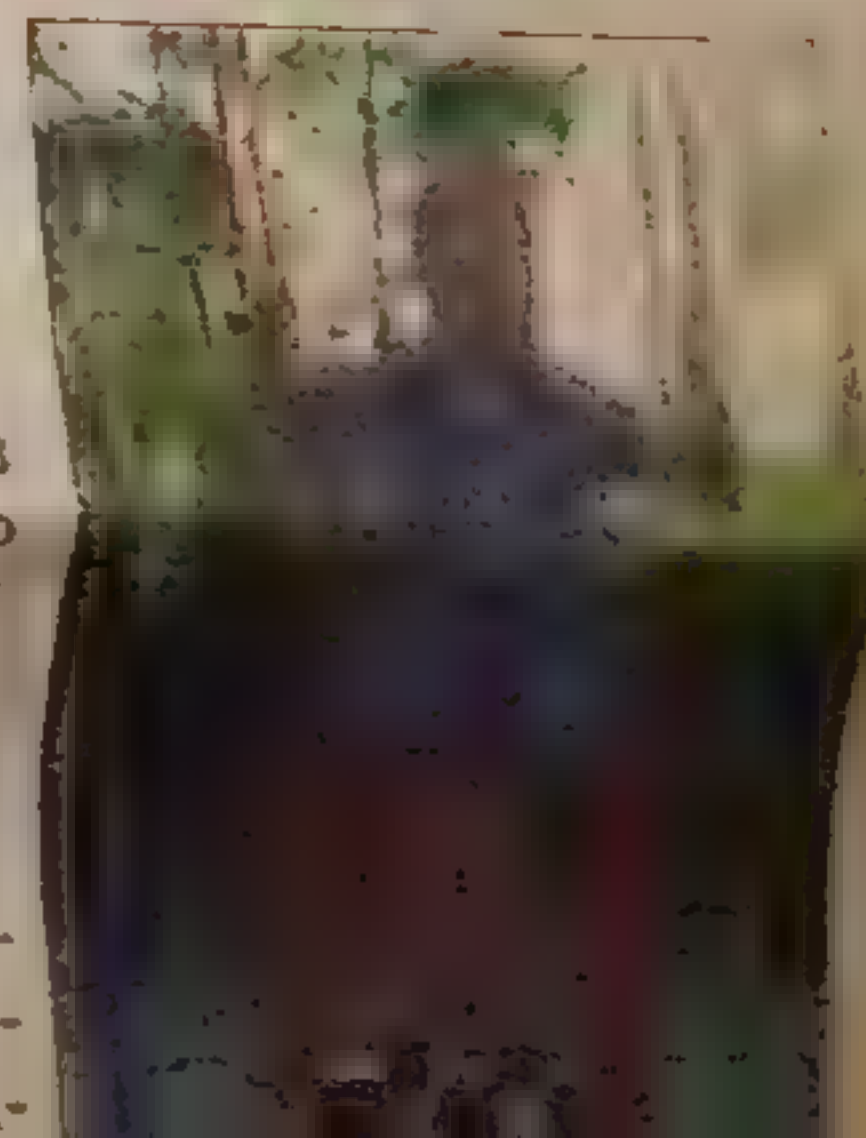
**Поздравляем победителей!**

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

### ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ— ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **1500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, **кому больше повезет**, при помощи компьютера будут определены счастливчики - десять читателей, которым достанутся призы по **150 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редак-





**В одном из писем Дмитрий Иванович Менделеев утверждал, что всем хорошим в себе он обязан учительнице музыки, которая собственно музыке его не научила, но ум приучила к точности и порядку.**

Интересно, что эту взаимосвязь, которую великий химик уловил интуитивно, подтвердили и научные исследования. Так, ученые пришли к выводу, что дети, которые начинают рано учиться играть на рояле, развивают свои умственные способности гораздо быстрее, чем дети, в раннем детстве осваивающие компьютер. По мнению исследователей, обучение музыке развивает в ребенке абстрактное мышление, что впоследствии помогает ему лучше понимать математику и другие точные науки.

В дальнейшем выяснилось, что благотворное влияние на умственное развитие оказывает не только обучение игре на рояле, но даже прослушивание музыки... в материнском чреве. В Висконтском университете

установили потрясающий факт: крысы, которые еще до рождения внимали звукам сонат Моцарта, впоследствии овладевали жизненными навыками лучше, чем их собратья, которые не слушали никакой музыки или слушали музыку некоего Питера Гласса.

Может быть, под влиянием этого открытия начали осваивать новую область творчества даже итальянские ученые - они записали компакт-диск с музыкой для детей, еще находясь в утробе матери. Сообщение об этом промелькнуло в прессе в 1998 году, так что где-нибудь к 2005-2007 годам надо ждать известия о появлении вундеркинда в массовом порядке.

Но если развивающая роль музыки еще только изучается, то вот ее успокаивающее воз-

действие и даже исцеляющая сила достаточно хорошо известны.

Медики японского города Хиросаки уже давно пришли к выводу, что народные песни и произведения Баха способны успокоить больных перед операцией. Те избавляются от страха, давление и пульс при этом у них нормализуются. Немецкие медики пошли еще дальше: по их мнению, при ряде хирургических операций спокойная, медленная, тихая музыка может заменить обезболивание.

Между прочим, подобные эксперименты проводились и у нас в стране - в советские времена музыка звучала при проведении операций в Бакинской больнице имени Шаумяна. Но эту инициативу тогда не поддержали. Жаль! А то, глядишь, сегодня наша обнищавшая медицина могла бы немало сэкономить на обезболивающих средствах.

Итак, музыка развивает, успокаивает, обезболивает. И... борется с хулиганами. Да-да, известны и такие случаи.

Воспользовавшись советом своего приятеля, хозяин кафе в мексиканском городке Пьедрас-Неграс стал сопровождать обслуживание клиентов записями музыки Вивальди, Баха, Моцарта и других классиков. Шпану, воспринимающую только хард-рок или "металл", как ветром сдуло. Теперь здесь - спокойный солидный контингент посетителей, не доставляющих хозяину никаких хлопот.

**Юлия СМЕРНОВА.**

опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **1500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, **кому больше повезет**, при помощи компьютера будут определены счастливики - десять читателей, которым достанутся призы по **150 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого

очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до **30 октября 2000 года**. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии. Анкеты из каждого номера разыгрываются дважды.

По итогам второго розыгрыша анкет из "Друга

**Виктор КОРОТКОВ** с дочерью Светланой и сыном Алешей

**дома** № 8 в счастливую десятку попали **Ангелика Сергеевна АНАНЬИНА** из г. Северодвинск Архангельской области, **Валерий Михайлович БАКУТИН** из Волгогра-



**Андрей ПЕРЕБОЕВ**

да, **Елена Геннадьевна ГОРЬКАЯ** из г. Рыбинск Ярославской области, **Анна Николаевна ГРИЩЕНКО** из г. Энгельс Саратовской области, **Виктор Петрович КОРОТКОВ** из д. Знаменка Кемеровской области, **Елена Александровна ПАЛЬЯНОВА** из Тобольска Тюменской области, **Ольга Леонидовна ПАПКОВА** из г. Кузнецк Пензенской области, **Андрей Юрьевич ПЕРЕБОЕВ** из г. Ахтубинск Астраханской области, **Надежда Васильевна САМАРИНА** из г. Выборг Ленинградской области и **Ольга Ивановна ШКЛЯЕВА** из Ижевска.

**Поздравляем победителей!**

**"Друг дома" № 26**

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

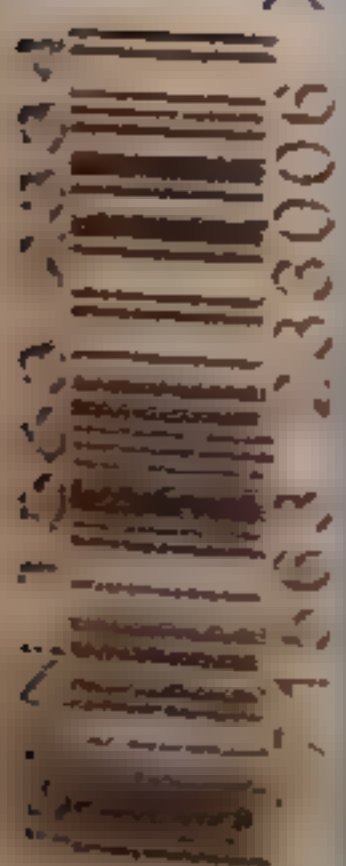
Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

**"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).**

**Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 30.10.2000 г.**

**3 НОВЫЙ ВЕК - с "ДРУГОМ ДОМА"**

Напоминаем, что началась подписка на "Друга дома" на I полугодие 2001 года. И чтобы без проблем и вовремя получать газету, отправляйтесь на почту, ищите в Объединенном каталоге ГК РФ по телекоммуникациям "Пресса России" (он зеленого цвета) в I-м томе на стр. 64. Наш индекс - 34199 и оформляйте подписку. "Друг" пригодится вам во всех случаях жизни!







## "НЕБЛАГОДАРНЫЕ" ДЕТИ

**Все мы обычно руководствуемся лучшими побуждениями, и все мы хотим, чтобы наши дети были счастливы. Но всегда ли так получается?**

...Как-то моя бывшая одноклассница Лариса пожаловалась мне на свою дочь:

- Моя Вера, - рассказывала она, - страшно неблагодарный ребенок. Ты же знаешь, я ее воспитываю одна, экономлю буквально на всем, чтобы она ни в чем не нуждалась. Я очень долго копила деньги, чтобы купить ей на день рождения совершенно сногсшибательную куклу, я о такой в детстве даже и мечтать не могла. И что ты думаешь, она мне ее не поблагодарила, а наоборот, поиграла и с тех пор ее не вспоминает. Я была

ли маскируют свои собственные неосуществленные желания и мечты под заботу о будущем своих детей. Они очень часто хотят, чтобы ребенок воплотил в жизнь то, что они не получили в свое время. "Я хочу, чтобы она стала художницей, - говорила мне как-то мама годовалой девчушки, - ведь я так любила рисовать в детстве..." Мы, родители, порой подбираем своему сыну или дочери бу-

дущее, которое устроило бы именно нас, забывая о том, что наши дети - это совсем другие люди, живущие не нашей жизнью, а своей собственной. Мы навязываем ребенку свои планы, а потом расстраиваемся, сталкиваясь с тем, что встречаем неблагодарность, сопротивление, нежелание.

Многие взрослые люди жалуются на то, как сложилась их жизнь из-за того, что в детстве они не могли сделать по-своему, не обидев родителей.

- Моя мама всегда мечтала, чтобы я была учительницей, - вспоминает Татьяна, - она с детства рассказывала мне, как это благородно, престижно, интересно. У нас в доме всегда читали классиков педагогики, в дом приглашались мамы подруги - учителя, и я с детства чувствовала, что моя судьба предрешена. Я выросла, закончила педагогический институт и с мыслями о "разумном, добром, вечном", которое я теперь буду сеять, пришла в школу. Буквально в первые же месяцы я поняла, что мои мечты и ре-

он сделал мне предложение, и я, светясь от счастья, рассказала об этом своим родителям. Я была практически уверена в том, что они одобряют мой выбор - ведь я так любила Ивана! Но получилось совсем наоборот: мама, узнав, что он художник, поджала губы и начала вести разговоры о том, что люди творческих профессий - это почти всегда наркоманы и пьяницы, что они изменяют женам и не зарабатывают денег. "Тебе, доченька, - говорила она, - нужно искать мужа такого, чтобы быть за ним как за каменной стеной, а из художника разве получится такой?"

И я, сама не знаю почему, послушалась. Хотя ревела, не переставая, почти целый месяц... А вскоре мать познакомилась со мной своей подруги, он как раз заканчивал военное училище. На семейном совете родители решили, что это самая лучшая кандидатура для меня. Я вышла замуж, уехала с мужем в дальний гарнизон. У нас родились мальчики-двойняшки, и это была единственная радость для меня, потому что семейная жизнь принесла мне сплошную боль и разочарования. Днем еще было ничего, но когда наступал вечер и муж возвращался с работы домой, я из ласковой и милой мамы превращалась в замкнутую и вечно недовольную тетку. Со временем муж стал выпивать, а иногда и поднимать на меня руку - несколько раз я читала в его глазах лютую ненависть ко мне. Но я до сих пор замужем - кому я нужна с двумя детьми? Не живу, а мучаюсь...

Никто не спорит, что все родители хотят для своих детей лучшей доли. Родители, естественно, имеют право и советовать, и помогать принимать решения своим детям. Но только в том случае, если дети

## МЫ ЖИВЕМ ПО РАСПОРЯДКУ...

*Как научить ребенка правильно организовывать свой день?*

**Марина ЖАВОРОНОК.**  
г. Серышево  
Амурской области.

Ну а сами-то вы соблюдаете распорядок дня? Ведь если малыш видит, что, вскочив в последнюю минуту, папа одновременно застегивает рубашку и дожевывает бутерброд, то он совершенно не понимает, почему родители настаивают на выполнении зарядки. Или еще один пример. По выходным родители предпочитают подольше поспать, так почему же ребенок должен вставать по распорядку? Другими словами, если вы хотите, чтобы ребенок научился организовывать свое время, соответствуйте сами тем требованиям, которые предъявляете к нему.

Именно родители устанавливают, что и в какое время нужно делать малышу. Для самого же ребенка важно, не на какой цифре стоит стрелка часов, а то действие, которое он выполняет в это время, и то действие, которое будет выполняться потом. Малыш знает, что после того, как он проснется, нужно идти умываться, а потом будет завтрак. А во сколько все это будет происходить - в семь или половине восьмого - для него принципиального значения не имеет.

Поэтому первое условие, необходимое для выполнения распорядка дня: он должен быть грамотно составлен, чтобы соблюдалось правильное соотношение двигательной и умственной

чала он привыкал к тому, что наиболее важные дела, сложные занятия выпадают на утро. И помочь тут могут всевозможные игры и ритуалы.

Понятно, что встать утром с хорошим настроением, бодрым и веселым ребенок может, если заснул без скандала и хорошо выспался. Поэтому немаловажное значение имеет ритуал укладывания. Постарайтесь, чтобы часа за полтора-два до сна у ребенка было время пассивного отдыха. То есть он не должен бегать и скакать по квартире, впрочем, как и смотреть телевизор. Самое лучшее, если родители поиграют с ним в какие-нибудь спокойные игры, просто поговорят. Не забывайте и про традиционную сказку на ночь.

Кстати, рассказывая сказку, вы можете акцентировать внимание на том, что все подвиги герои совершают именно по утрам, все принцессы утром бывают особенно красивыми. Все это необходимо для того, чтобы малыш знал, что утро - это то время, когда день только начинается, и его будет ждать что-то очень интересное.

Естественно, давая такую установку с вечера, не следует будить ребенка криком или ярко включенным светом. Нельзя допустить, чтобы у него с самого утра было испорченное настроение.

Старайтесь, чтобы ключевые моменты дня (еда, сон, прогулки) приходились на одно и то же время и шли в одной и той же последовательности. В первых, это удобно для ребенка, а во вторых, это помогает



вежливо поблагодарила меня, немножко поиграла и с тех пор не притрагивается. Я была такая злая... Я всю жизнь мечтала быть врачом, - вспоминает Наталья, - но у меня не было возможности закончить медицинский институт, мама одна воспитывала нас троих, нужно было зарабатывать деньги. А потом родился Вовка, и мне, естественно, было не до учебы. И тогда я решила, что сделаю все, чтобы мой сын стал хорошим доктором. Я старалась как могла - за два года до окончания школы наняла нужных репетиторов, чтобы мой сын хорошо сдал экзамены в институт, столько денег на это потратила, дополнительную работу брала... Он и вправду поступил в медицинский. А потом, проучившись два года, заявил мне, что все это ему, видите ли, не нравится и он хочет быть фотографом! И бросил институт! Я так переживала, что почти полгода не вылезала из болезней... Сейчас мы с сыном в ссоре и не видимся...

Эти случаи - далеко не единичные. Каждый из нас сталкивался с чем-то подобным. Действительно ли у нас такие "неблагодарные", "не ценящие" нашу заботу дети, или дело в чем-то другом? Каждый родитель рано или поздно задается вопросом: каким я хочу видеть своего ребенка в будущем? Но дело в том, что многие родители

чувствовала, что моя судьба предreshена. Я выросла, закончила педагогический институт и с мыслями о "разумном, добром, вечном", которое я теперь буду сеять, пришла в школу. Буквально в первые же месяцы я поняла, что мои мечты и реальность - две большие разницы. Я невзлюбила школу и детей, они отвечали мне взаимностью. Они игнорировали меня, занимаясь на уроках своими делами, а я то плакала, то срывалась на крик. Каждый день на работе становился для меня страшной каторгой! Но когда мы разговаривали об этом с мамой, она советовала мне потерпеть ("ни у кого сразу не получается"), мол, когда придет опыт, все будет по-другому. Терпела я почти двадцать лет. И сегодня, в свои сорок с небольшим, понимаю, что я очень несчастливо прожила свою жизнь - всю жизнь занималась нелюбимым делом. А сейчас я бы и рада что-то поменять - да уже поздно...

А сколько разбитых судеб связано с тем, что наши дети создают свои семьи не по принципу "я его люблю", а потому что "он нравится моей маме!"

- Мне было всего восемнадцать, когда я влюбилась очертая голову, - вспоминает Надежда.

Иван был постарше меня и заканчивал художественное училище. Мы гуляли с ним ночи напролет, говорили и не могли наговориться... Где-то через год

до сих пор замужем - кому я нужна с двумя детьми? Не живу, а мучаюсь...

Никто не спорит, что все родители хотят для своих детей лучшей доли. Родители, естественно, имеют право и советовать, и помогать принимать решения своим детям. Но только в том случае, если дети их об этом просят. И никогда ни в коем случае не стоит навязывать им свою точку зрения, а уж тем более решать их судьбу и жить за них их жизнью. В конце концов, даже если дети и будут совершать ошибки, то это будут их собственные ошибки, а не ваши. Каждый человек должен сам нести ответственность за свою жизнь, это только его право, и никого другого.

**Алла ПОВОЛЯЕВА,**  
психолог.

нужно идти умыться, а потом будет завтрак. А во сколько все это будет происходить - в семь или половине восьмого - для него принципиального значения не имеет.

Поэтому первое условие, необходимое для выполнения распорядка дня: он должен быть грамотно составлен, чтобы соблюдалось правильное соотношение двигательной и умственной нагрузки, отдыха и занятий. Поэтому, настаивая на занятиях музыкой, рисованием, иностранными языками, не забывайте о том, что как минимум 2-3 часа в день ребенок должен просто побегать и поиграть.

Особое внимание нужно обратить на сон. Ребенок должен спать не менее 9,5 часа. Естественно, учитывая перспективу детского сада и школы, старайтесь, чтобы с самого на-

будить ребенка криком или ярко включенным светом. Нельзя допустить, чтобы у него с самого утра было испорчено настроение.

Старайтесь, чтобы утренние моменты дня (еда, сон, прогулки) приходились на одно и то же время и шли в одной и той же последовательности. Во-первых, это удобно для родителей, а во-вторых, это нужно и самому малышу - у него создается ощущение стабильности и безопасности. К тому же если он с самого начала привыкнет к правильной организации дня, то в дальнейшем ему будет гораздо проще планировать свое время.

**Дмитрий ШЕВЧЕНКО,**  
заведующий  
отделом  
Института  
психотерапии.

## КАРУСЕЛИ НАД КРОВАТКОЙ

Сейчас многие родители покупают своим малышам игрушки, которые прикрепляются над детской кроваткой. Малыш лежит и смотрит на них. Но стоят такие игрушки очень дорого, поэтому я хотела бы рассказать, как мы с мужем решили эту проблему.

Вам потребуется три реечки, обыкновенная вешалка для одежды, несколько ярких игрушек или погремушек, два болтика.

В кроватке, чуть дальше, чем лежит подушка, сделайте два отверстия и укрепите рамку, сделанную из трех реечек. Сама рамка скрепляется либо с помощью винтиков, либо просто гвоздиками. Затем с помощью ниток или ярких ленточек привяжите игрушки и закрепите вешалку на поперечной реечке.

Наш малыш был просто в восторге от такой игрушки. А когда он подрос, мы удлиннили нити - и ребенок с удовольствием хватал ручками игрушки.

**Кристина ВАСИЛЬЧИКОВА,**  
г. Коркино  
Челябинской области.



Подписавшись на "Фаворит", вы обязательно получите газету вовремя. А значит - у вас будет достаточно времени, чтобы ответить на призовые кроссворды, решить логические задачи или ребусы. В каждом номере также свежая информация из всех уголков мира: политика, история, светская хроника и таинная жизнь знаменитостей. Читайте и выигрывайте! Время работает на вас.

Наш подписной индекс - 40856 в Объединенном  
ГК РФ по телекоммуникациям "Подписка-2000"



# А ОН ЗАМУЖ НЕ ЗОВЕТ...

*Это не письмо, это крик души. Женщина пишет, что любит, что хочет выйти замуж, если любимого нет рядом - бессонница, головные боли... Он внимателен и нежен, помогает ей материально, но когда идет, то жениться он не спешит. Она чувствует себя в тупике - эмоциональном, и физическом. Из чего же он не идет? Можно ли переломить эту ситуацию? Да, конечно, отвечает ведущий эксперт Центра психологической помощи "Городской центр" Марина Б. С. С.*

- То, что испытываете вы, фактически "наркотическая ломка". Иными словами, вы попали от своего мил-друга в настоящую физиологическую зависимость. А это очень плохо. К тому же, учитывая ваше навязчивое желание выйти за него замуж, вполне можно предположить, что вы станете пациентом психоневрологического диспансера.

Можно ли переломить эту ситуацию? Можно и даже нужно. Причем несколькими способами. Прежде всего, похоже, вы идеализируете его. И веселый-то он, и добрый, и вас любит, и дочку любит, и деньгами помогает. Только вот один недостаток - жениться не хочет. Но как раз последнее-то и должно вас насторожить. Конечно, штамп в паспорте и любовь - понятия не совсем одного ряда. Но порой именно штамп в паспорте и заставляет мужчину ответственнее относиться к женщине. Существует сорт людей, которые очень любят собак - чужих, детей - чужих. Такие охотно поиграют с вашим котом, придя в гости, и будут делать это с удовольствием. Но когда придет время думать о том,

сам же их ест, требует, чтобы вы стирали ему рубашки, спит с вами. И все это только тогда, когда это нужно ему. Он нашел себе чрезвычайно комфортную социальную нишу: его любят, за ним ухаживают, по нему с ума сходят, а он фактически ничего, кроме денег, не дает взамен. Эдакие товарно-денежные отношения. И скорее всего, он не женится на вас никогда. А зачем, когда ему и так неплохо? К

миться за такого человека замуж? К тому же вы пишете, что он бывший алкоголик. Связывать свою жизнь с "завязавшим" - все равно что носить в кармане гранату без чеки и думать: авось, не рванет. Оно вам надо?

А что касается выхода из кризиса... Прежде всего избавьтесь от "наркотической зависимости" от этого человека: успокаивающие отвары, травы, ароматерапия и забота о себе, любимой. Чутьочку здорового эгоизма вам не повредит. Ничто так не отвлекает женщину от грустных мыслей, как поход в парикмахерскую, в маникюрный зал, в магазин за обновками. И не сидите вечером, пригорюнившись у окошечка, милого друга ожидая. Заставьте себя встряхнуться, ходите на концерты, в кино, в гости к подругам. Причем будет здорово, если вы найдете в себе силы удрать из дому именно в тот момент, когда он соберется к вам нагрянуть. Этим вы убьете сразу двух зайцев: погуляете и отдохнете, а ему дадите понять, что на нем одном свет клином не сошелся. Вообще пусть почувствует угрозу своему благополучию. "Я тебе не жена, мне с тобой конечно хорошо, но у меня тоже есть личная жизнь, и я не обязана встречать тебя обедом (ужином), когда бы ты ни появился". Или договоритесь с подругой (с родными), берите дочку в охапку и езжайте отдыхать, а своего "дорогого, любимого, единственного" предупредите об отъезде в самый последний момент, чтобы не успел прибежать и поднять крик на тему "ой, как ты мне нужна". Ничего, если очень нужна - подождет. А главное, подобные акции помогут вам почувствовать свою независимость - во-

друг начнет на вас "наезжать", что, мол, бросила-покинула. Мягко объясните ему, что в конце концов с человеком поступают так же, как он поступает с другими.

Конечно, все это потребует от вас определенного напряжения воли. Прекрасно, если свою грусть-тоску вы сможете сублимировать в какой-либо вид деятельности. К тому же, начав работать и, самое главное, зарабатывать, вы сможете почувствовать финансовую независимость. А это очень важно, ибо что еще делать содержанке, как не тосковать ожидая, когда замуж позвуют?

Вы пишете, что порой он ведет себя странно, иногда может сам предложить познакомиться с кем-либо, выйти за кого-то замуж. Ничего странного нет. Так он проверяет вас, свое на вас влияние. К тому же ему необходимо своего рода самооправдание. Такие милые и мягкие эгоисты очень ценят не только физический комфорт. Ему будет гораздо легче знать, что не он бросил, а его бросили, не он изменил, а ему изменили. И все, что бы он ни сделал, превратится всего лишь в ответ на обиду, ему нанесенную. Он "чист" перед самим собой, и ход его мыслей таков: "Хорошо, что я не женился на ней, а то вон как вышло". То же и с его просьбами родить ребенка и отдать ему. Так вы попадете в еще большую зависимость от этого человека - и моральную, и материальную.

Конечно, оставаться ли рядом с этим человеком - решать в конечном счете вам. Только стоит ли, пусть даже вы так безумно любите его, тратить свою жизнь в "рабстве" во имя собственной (или чужой) любви? Ведь ваша жизнь с человеком, который стремится к эмоциональному, моральному, а не

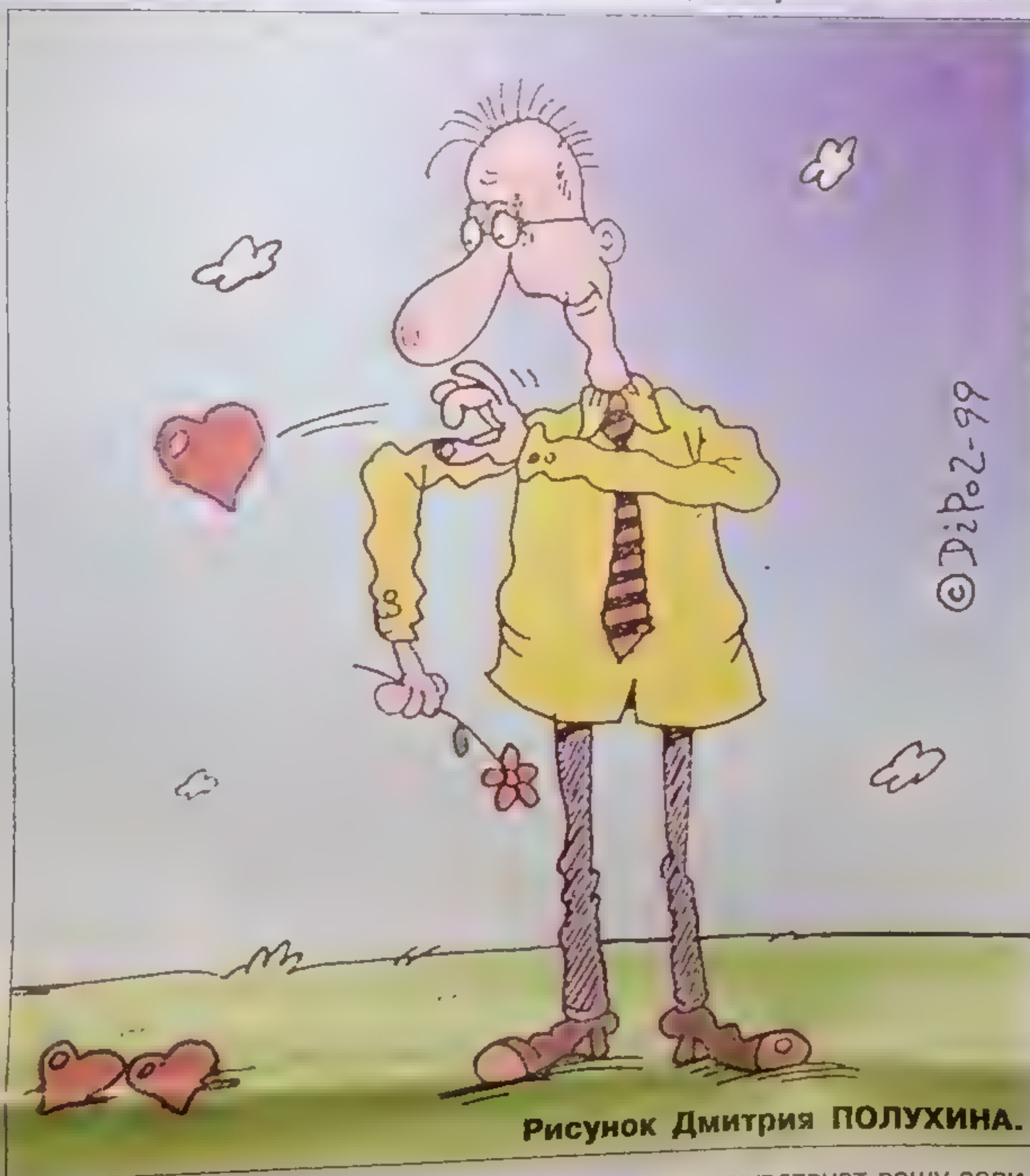


Рисунок Дмитрия ПОЛУХИНА.

тельные, щедрые... эгоисты! Превыше всего ценят они себя, свой покой, комфорт. Взгляни-

тому же он чувствует вашу зависимость и пользуется ею совершенно беззастенчиво.



существование ответственное отношение к женщине. Существует сорт людей, которые очень любят собак - чужих, детей - соседских. Такие охотно играют с вашим псом, придя в гости, пообщаются с ребенком, причем будут делать это с искренним удовольствием. Но вот самым завести собаку... Они прежде всего подумают о том, что это свяжет их, ограничит свободу, создаст хлопоты, которые не нужны. Иными словами, это милые, добрые, обая-



Рисунок Дмитрия ПОЛУХИНА.

тельные, щедрые... эгоисты! Превыше всего ценят они себя, свой покой, комфорт. Взгляните на поступки своего друга под иным углом. Да, он дает вам деньги, приносит продукты, и

тому же он чувствует вашу зависимость и пользуется ею совершенно беззастенчиво.

Конечно, любой женщине хочется стабильности отношений. Но стоит ли так уж стре-

явился". Или договоритесь с подругой (с родными), берите дочку в охапку и взжайте отдыхать, а своего "дорогого, любимого, единственного" предупредите об отъезде в самый последний момент, чтобы не успел прибежать и поднять крик на тему "ой, как ты мне нужна". Ничего, если очень нужна - пождет. А главное, подобные акции помогут вам почувствовать свою независимость - во-первых, а во-вторых, дадут вам в руки отличное оружие, если

этого человека - и моральную, и материальную. Конечно, оставаться ли рядом с этим человеком - решать в конечном счете вам. Только стоит ли, пусть даже вы так безумно любите его, превращать жизнь в "вечный подвиг" во имя собственной (именно собственной!) любви, связывая свою жизнь с человеком, который стремится в эмоциональном, моральном плане только брать, не давая ничего взамен?



дители его поддерживают, их любовь к сыну сильнее, чем желание сохранить семью и наставить его на путь истинный. А так получается, что 10 лет назад приобрел "товар", попользовался, а теперь решил выбросить. У него есть женщина, но это так, только для приятного времяпрепровождения. Для меня это просто удар в спину, не знаю, что делать, как вернуть мужа...

Л.Б. Новосибирск.

Всегда очень сложно бывает разобраться в семейных неурядицах, а уж признать виновной какую-то из сторон просто невозможно. Даже в случаях, когда муж пьет, гуляет, бьет жену и детей, и то порой так и хочется высказать претензии не к нему, а к жене, которая позволила ему так себя вести.

Тем более все запутано, если супруги жили в общем-то неплохо, а потом вдруг оказывается, что благополучие было мнимым, что малейшего толчка извне оказалось достаточно, чтобы семья распалась. Каждый из разводящихся легко приведет массу доказательств того, что он-то любил, вел себя прекрасно, полностью отдавался дому, детям, второй половине. И возникает недоуменный вопрос: за что? Почему мне, такому хорошему, заботливому, приходится начинать жизнь чуть ли не с нуля?

Найти, кто прав, а кто виноват, невозможно по одной простой причине: муж и жена - две половинки одной и той же пары, они как бы единый сверхорганизм, в котором все взаимосвязано. Ведь если болит сердце, которое располагается слева, правая половина тела тоже чувствует себя нехорошо, причем болезнь, поразившая сердце, могла впервые зародиться и справа, и слева, и сверху, и снизу. Так и здесь - если, например, муж гуляет, то в этом виноват не только его мужской темперамент, но и жена, с которой почему-то не хочется этот темперамент удовлетворять.

Поэтому всегда, когда возникает конфликт, стоит очень внимательно посмотреть на себя: что я сделал, чтобы не допустить обострения отношений? Всегда ли я правильно понимаю свою половину, иду навстречу желаниям, привлекаю

в дом, а не вынуждаю искать понимание и поддержку у других?

Но даже если вы ведете себя идеально, гарантии долгосрочности брака все равно нет. Воспитание, пример окружающих, жизненные трудности, нестойкость характера - мало ли причин для того, чтобы любимый человек вдруг изменил взгляды на дальнейшее сосуществование. А в результате - связь на стороне, разочарование в супружестве, развод.

Все мы, а особенно женщины, воспитаны так, что развод воспринимаем как крушение идеалов, признак жизненной и социальной несостоятельности. Семья - незыблемая ячейка общества, престижный признак того, что человек состоялся, пристань в бушующем житейском море. Семье женщина обычно отдает всю себя, ставя карьеру, работу, подруг на второе и третье места. И вдруг - развод.

Годы любви или попыток прижиться с мужем летят насмарку, ухудшается материальное положение, возникают проблемы с детьми и окружающими. Снижается самооценка, кажется, что уже больше никогда не будет счастья, нередко возникает отвращение к мужчинам. И главный вопрос: на что потрачена молодость?!

А между тем и жизнь не кончена, и молодость ушла не зря. Ведь вы все эти годы смеялись

или плакали, переживали, страдали или радовались, словом, жили. И точно так же, как и вы, уходящий супруг тоже вправе сказать: на тебя я потратил лучшие годы...

Стоит ли продолжать супружество, если проявился раскол, как удержать семейный корабль на плаву - дело каждой отдельной пары. Порой женщина пытается сохранить хотя бы видимость семьи, чтобы не осуждали соседи, не шушукались за спиной подружки, не страдали дети. И плывет по жизни надрытое сожительство, в котором каждый день забирает больше сил, чем год в одиночестве, в котором дети приобретают опыт, как не надо строить собственную семью.

На чьей стороне будет старшее поколение - вопрос особый. Конечно, в большинстве родители поддерживают собственного взрослого ребенка: вторую жену он еще найдет, а вторую мать никогда. Но иногда родной сын становится отверженным, а его бывшую жену привечают свекр со свекровью. Сколько людей - столько и вариантов.

Очень плохо, когда поводом для сохранения распадающейся семьи служат обида, желание отомстить за измену, соображения типа "я помучилась, теперь тебя помучаю". Удовольствие от вида униженного супруга никак не компенсируют

нервные, да и физические потери "мучителя". Проще расстаться побыстрее и с меньшими потерями.

Обычно распад семьи протекает в три стадии. Вначале выясняется, что один из супругов не может и не хочет жить в браке, затем следует попытка второй стороны к примирению. И наконец, если примирение не состоялось, вторая сторона постепенно свыкается с грядущим разводом и старается, чтобы все произошло с наименьшими потерями - как моральными, так и физическими, материальными.

Поэтому раз уж муж решил уйти от вас, если ваши попытки сохранить семью не удаются, в какой-то момент лучше признать неизбежность грядущих перемен и вести себя соответственно, в русле событий, а не им наперекор. Счастливая семья - опора человека, несчастная - преддверие ада.







## ОПЕРАЦИИ НЕ ПОДЛЕЖИТ

Оперируется ли врожденный нистагм?

**Светлана СТАРИКОВА.**  
Сочи.

Нистагм (спонтанное неконтролируемое движение глазного яблока) оперативно не лечится. Однако бывает, что движение вызвано каким-либо психоневрологическим заболеванием. В этом случае может помочь врач-невропатолог или психоневролог.

## ПО НАСЛЕДСТВУ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ

У моей дочери (19 лет) увеличение щитовидной железы II степени. Не отразится ли это на ее детях?

**Елена БЕЛОУСОВА.**  
г. Горняк  
Алтайского края.

Увеличение не сопровождается изменением функции щитовидной железы, то есть не передается по наследству. Если же нарушение функции есть, необходима консультация у эндокринолога, который и

Действительно, рябина красная - необыкновенное растение, все части которого издавна служат людям.

Из древесины делают музыкальные инструменты и изысканную мебель, а из коры, веток и листьев изготавливают для тканей натуральные красители красно-бурых тонов, черного и коричневого цветов.

Ну а плоды рябины - отличный источник витаминов С, Р, В<sub>1</sub>, Е, сахара, глюкозы, фруктозы, сорбита, органических кислот, дубильных и многих других веществ и соединений,

нами горячей воды, кипятят 10 минут и настаивают пять-шесть часов. Пьют по полстакана два-три раза в день до еды, добавив в чай сахар или мед по вкусу.

Гурманы и любители необычных чаев могут приготовить очень приятный и бодрящий напиток с рябиновым сиропом. На литр напитка: 200 миллилитров обычной чайной заварки, 150 - рябинового сиропа, вишневого или кофейного ликера - 50 и воды 600 миллилитров.

Гипертоникам и больным, страдающим воспалением почек, рекомендуется пить све-

Чистую холщевую тряпочку намочите в настое, слегка отожмите и, приложив к ране, прибинтуйте. Менять повязку надо через каждые три часа.

Биологической активностью обладают не только плоды рябины, но и ее листья, почки и кора.

Например, свежие листья рябины - прекрасное противомикробное и противогрибковое средство. Свежие листья нужно тщательно растереть, приложить к пораженным грибком участкам и прибинтовать. Повязку менять через сутки.

Варенье из плодов рябины обладает не только лечебным эффектом, но и прекрасным вкусом. Один килограмм плодов залейте холодной водой и дайте постоять сутки. Затем еще два-три раза смените холодную воду. В сахар (1,5 килограмма) влейте три стакана воды и сварите сироп. Опустите в него рябину и на сутки поставьте на холод. Потом ягоды выньте шумовкой и варите один сироп 20 минут. После этого плоды опустите в сироп и варите на умеренном огне еще 20-25 минут, пока сироп не загустеет, а ягоды не станут блестящими.

Из рябины можно сварить и так называемое мужское паренье с горчинкой. Для этого плоды можно собрать в сентябре, не дожидаясь заморозков. Сложите их в стеклянную или эмалированную посуду и на пару суток поставьте в морозилку.

## ЕШЬТЕ ВИТАМИНЫ

У меня "географический язык". Как привести его в норму?

**Наталья КУЛИНИЧ.**  
Краснодар.

"Географический язык" (изменение цвета, появление пятен) - один из симптомов дефицита в организме витаминов группы В. Так что попейте поливитамины, попринимайте (можно в виде инъекций) В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>. Однако если это не поможет, обращайтесь к врачу, так как "географический язык" может быть симптомом целого ряда серьезных заболеваний, в том числе эндокринной и иммунной системы.

## ОРГАНИЗМ СПРАВЛЯЕТСЯ

Излечима ли геморрагическая лихорадка с почечным синдромом?

**Вера МОРЯШОВА.**  
пос. Лаишево, Татария.

Геморрагическая лихорадка - сравнительно новое для России заболевание. Пришла эта инфекция к нам из Африки. Зачастую, к сожалению, она вызывает летальный исход. Однако при своевременном обращении к врачу эта болезнь вполне излечима. Меры по поддержанию жизненно важных систем организма обычно приводят к выздоровлению - организм сам справляется с инфекцией.

## ТЯЖЕЛО ДЫШАТЬ

Чем отличается астматический бронхит от астмы?

**Галина КАШИНА.**

пос. Красногорский,

Марий Эл.

Астма - приступы удушья чаще всего аллергического или неаллергического характера. А астматический бронхит - затрудненное



Если увеличение не сопровождается изменением секреции (выделения) гормонов щитовидной железы, то ничего страшного нет. Если же нарушение функции есть, необходима консультация у эндокринолога, который и назначит соответствующее лечение. Никакое самолечение (прогревание, таблетки) недопустимо. Единственное, что можно порекомендовать, - употреблять йодированные продукты (специальную соль), так как в ряде случаев именно недостаток йода в организме может вызвать увеличение щитовидной железы (базедова болезнь).

А насчет детей не волнуйтесь - заболевания щитовидной железы по наследству не передаются.

**Наталья СЕМЕНОВА,**  
врач.

красно-бурых тонов, черного и коричневого цветов.

Ну а плоды рябины - огромный источник витаминов С, Р, В, Е, сахарозы, глюкозы, фруктозы, сорбита, органических кислот, дубильных и многих других веществ и соединений, входящих в арсенал природных лечебных средств.

Плоды рябины, как правило, собирают осенью, после заморозков, отрывают их от плодоножки и слегка провяливают на воздухе. Затем рассыпают тонким слоем и сушат либо на солнце, либо в сушилке при температуре 60-70 градусов. После этого почерневшие плоды и ненужные примеси удаляют, а сушеную рябину сыпают в деревянную тару и хранят два года.

При дефиците в организме витаминов из плодов рябины и шиповника готовят поливитаминный чай: пол столовой ложки смеси заливают двумя стака-

напиток с рябиновым сиропом. На литр напитка: 200 миллилитров обычной чайной заварки, 150 - рябинового сиропа, вишневого или кофейного ликера - 50 и воды 600 миллилитров.

Гипертоникам и больным, страдающим воспалением почек, рекомендуется пить свежий рябиновый сок, особенно осенью и зимой. Принимают его по столовой ложке три-четыре раза в день до еды. Сок снижает содержание холестерина в крови, повышает устойчивость сосудов к неблагоприятным воздействиям, уменьшает содержание жиров в печени, нормализует обмен веществ.

Чтобы повысить кислотность желудка, нужно за 20-30 минут до еды принимать чайную ложку сока. В той же дозировке сок используют в качестве желчегонного средства при воспалении желчного пузыря.

Настой рябины применяют и наружно - для заживления ран.

Из рябины можно сварить и так называемое мужское варенье с горчинкой. Для этого плоды можно собрать в сентябре, но дожидаясь заморозков. Сложите их в стеклянную или эмалированную посуду и на пару суток поставьте в морозилку. После этого повторите все манипуляции, как указано выше, но перед тем как варить плоды, обдайте крутым кипятком большой лимон или два небольших, нарежьте его небольшими кусочками вместе со шкуркой и опустите в сироп одновременно с плодами. Варите также 20-25 минут. Дайте варенью постоять и в теплом виде разлейте по банкам. Такое сочетание плодов рябины и лимона придаст варенью особый аромат и ту самую горчинку, которые напомнят о лете и украшенной красными гроздьями рябине.

**Евгения ПЕНОВА.**

Чешский бронхит от астмы  
**Галина КАРИМОВА,**  
пос. Красногорский,  
Марий Эл.

Астма - приступ удушья, чаще всего аллергического или невротического характера, а бронхит - затруднение дыхания, вызванное хроническим воспалением бронхов и сужением их просвета. Если бронхит не лечить, он вполне может перейти в бронхиальную астму или пневмонию. Так что при сильном, с мокротой, кашле обращайтесь к врачу. В качестве средства первой помощи при приступах кашля, удушья надо сделать простейшую ингаляцию горячей (не кипящей!) водой. Проще всего зайти в ванную комнату, пустить сильную струю горячей воды и постоять, подышать теплым влажным воздухом несколько минут.

**Наталья СЕМЕНОВА,** врач.

Нашим главным союзником в профилактике усталости является здоровое и сбалансированное питание. Кто придерживается принципов правильного питания, лучится энергией и хорошо соображает. Обязательными компонентами ежедневного рациона являются белки (молоко, йогурты, кефир, мясо птицы и скота, яйца, рыба), углеводы (фрукты, овощи, хлеб), жиры (растительное масло, оливки), а также клетчатка (свежая и сушеная зелень, хлеб, крупы). Кстати, питаться лучше не в одиночку и не второпях. Принимать пищу следует не реже трех раз в день с интервалами в три-четыре часа. Особое внимание следует обращать на первый завтрак. Лучшее меню утром - это черный хлеб с творогом или кукурузные (овсяные и другие) хлопья с кефиром или простоквашей. Благодаря такой пищевой профилактике к 11 часам у вас не появится волчьего аппетита. Не забывайте и об овощах и фруктах, а также о потреблении жидкости.

## СКАЖИТЕ НЕТ УСТАЛОСТИ

Поскольку жизнь подбрасывает нам сегодня постоянные стрессы, мы быстрее устали. Борьба со стрессом помогает регулярное снятие нервного напряжения (например, занятия йогой, прогулки по воздуху, ванны). Все эти методы приносят положительный эффект. Только в моменты расслабления старайтесь не засыпать. Следите также за своим дыханием, которое играет важную роль для правильного отдыха. Вдыхать надо глубоко через нос. Через несколько секунд следует медленно выдохнуть через рот. При таком дыхании клетки организма

лучше насыщаются кислородом.

Если вы на работе проводите больше десяти часов ежедневно, то наверняка чувствуете постоянную усталость. При невозможности изменить режим работы воспользуйтесь некоторыми советами, которые помогут легче переносить самые тяжелые моменты трудового дня.

Когда вы просыпаетесь утром, не лежите в постели до последней минуты. Встаньте пораньше, спокойно примите душ. Сделайте гимнастику перед открытым окном, при этом старайтесь насладиться свежим воздухом.

Вносите разнообразие в

свою работу, например, прерывая ее рутинный ритм, чтобы перебраться парой слов с коллегой.

После работы резко не расслабляйтесь. Посвятите некоторое время тому, чтобы заняться собой и своей семьей. Уикэнды лучше проводить за городом, а не просиживать в квартире. Выберите себе подходящий вид спорта. Физические упражнения позволят вам поддерживать хорошую форму. И усталости будет труднее вас одолеть.

Свои сутки следует разделить на три части: работа, отдых и сон. По вечерам можно пить только легкие напитки, а уж-

нать за два-три часа до сна. Засыпать старайтесь в одно и то же время. Температуру в спальне следует поддерживать в границах 18-20 градусов.

Женщины находятся в более сложном положении, чем мужчины, так как ежемесячно им приходится переживать период менструации, что связано с серьезным расходом жизненных сил. В организме снижается содержание железа, являющегося основным компонентом гемоглобина. А это влечет за собой недостаточное снабжение клеток кислородом. Взрослой женщине требуется 25 миллиграммов железа ежедневно. Во время месячных эта потребность возрастает. Дефицит железа можно восполнить потреблением говяжьей печени, мяса, яичных желтков, сухих овощей, кураги, чечевицы, миндаля, какао и зелени петрушки в больших количествах. Неплохо также ежедневно принимать витамины. Если же усталость не отпускает, следует обратиться к врачу.

**Магдалена БОРКОВСКА,**  
польский врач.



# СТРОИТЕЛЬСТВО ЛИЦА

...созданию. Женщины редко используют упражнения, которые не требуются помощь специалиста. Метод операции, называется фейсбилдинг, это простое упражнение, которое можно делать в любое время и в любом месте, не требует специального оборудования и не вызывает побочных заболеваний.

Не секрет, что тренировка мышц лица давно уже превратилась в ежедневное занятие для большей части "вечных" голливудских звезд. Более того, в то время как все искусственные косметические методы омолаживания кожи дают временный эффект и требуют постоянных повторов, упражнения системы фейсбилдинг, отнимающие всего десять минут в день, дают более долгосрочный эффект.

Эти простые, легко запоминающиеся упражнения гарантируют вашему лицу молодость, а результаты становятся заметными уже через месяц. Одноразовое выполнение всей системы требует всего десять минут, и даже несмотря на то, что поначалу фейсбилдинг может показаться делом сложным, после нескольких попыток упражнения становятся простыми и доступными. Упражнения предназначены для отдельных участков лица, каждый из которых тренируется независимо: есть специальные движения для нижней челюсти, висков, лба, щек, носа и темных участков под глазами. Каждый участок поддается до максимального предела, при этом система в целом сосредоточена на работе мышц. В процессе занятий важно следить за дыханием, поддерживая его в момент рас-

...выполнять упражнения

и сочетать их с простой диетой, вам никогда не потребуются искусственные косметические подтяжки лица. Важно помнить, что каждый потребляемый вами продукт имеет свое особенное воздействие на организм, в том числе и на кожу, и задача натуротерапии состоит в том, чтобы исключить все то, чье влияние имеет негатив-

ный характер. Например, у людей, часто употребляющих рис, кожа будет намного лучше и моложе, чем у тех, кто любит мучное и ест много хлеба.

*Рецепт для здоровой кожи из сокровищницы натуротерапии*

**Утро.** Замочите столовую ложку пшеничных отрубей в чашке воды. **Вечер.** Слейте воду, положите отруби в кусочек чистой ткани и завяжите в узелок. Возьмите чайную ложку черного изюма, несколько сушеных абрикосов и одну черносливу, замочите в чашке с водой.

**Утро следующего дня.** После умывания, но до приема пищи и питья, съешьте сначала отруби, потом сухофрукты вместе с водой, в которой они вымачивались. Добавьте чайную ложку кефира в полстакана теплого молока. Выпейте через два часа. Важно, чтобы молоко не



успело свернуться, потому что, превратившись в кефир, оно потеряет целебный эффект.

Повторять надо ежедневно, и уже через несколько месяцев вы заметите результат.

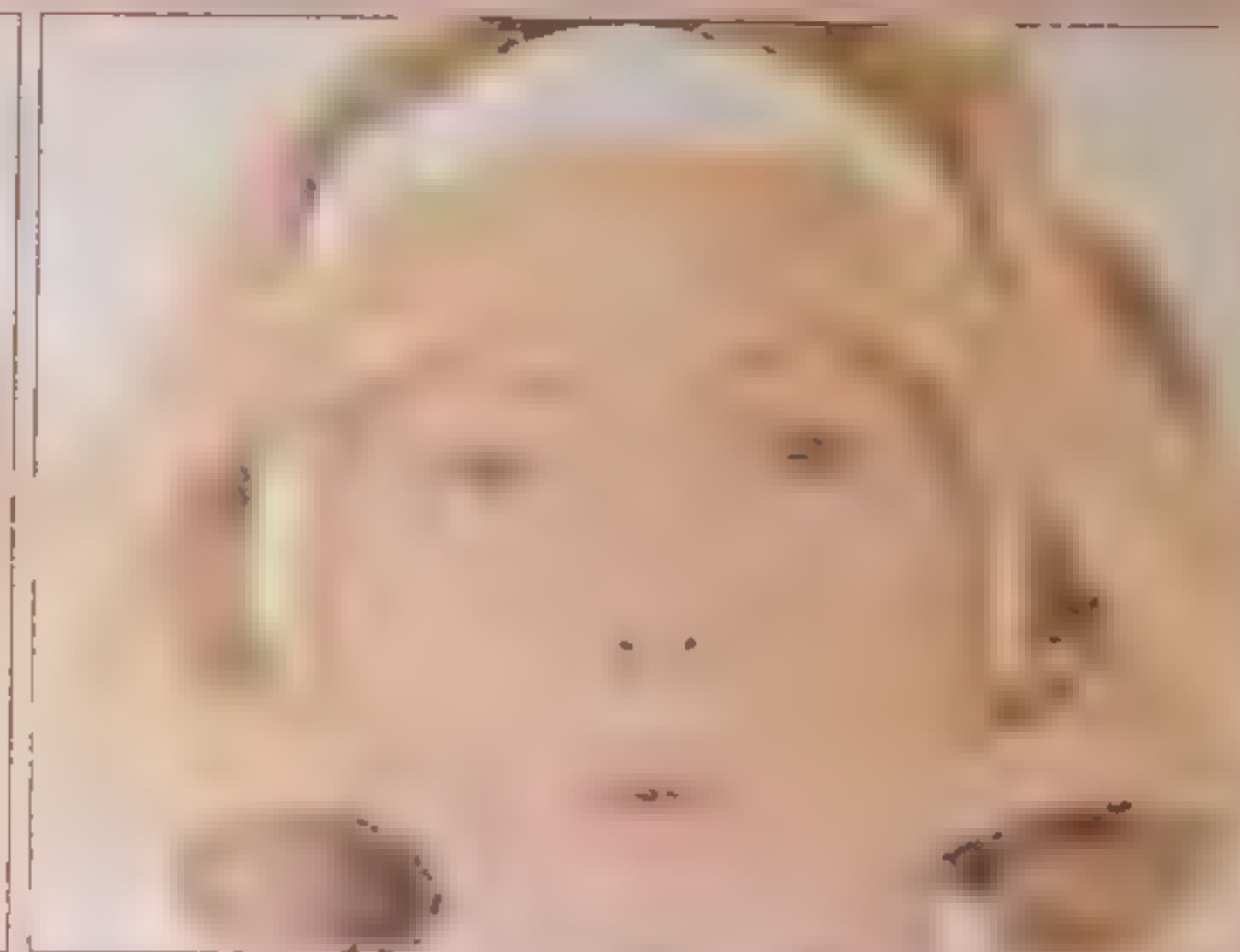
А теперь несколько упражнений из системы фейсбилдинга.

**Укрепление всего лица.** Глубоко вздохните и, делая выдох, произнесите звук "о", следя за тем, чтобы губы закрывали зубы. Не меняя положения рта, начинайте поднимать щеки на счет 5, как будто улыбаетесь, стараясь, чтобы улыбка была "до ушей". Сохраняйте это положение в течение десяти секунд, дыша через нос. На счет 5 вернитесь в нормальное состояние. Повторите пять раз. Если вы делаете упражнение правильно, между линией роста волос и внешними уголками глаз не должно быть складок.

**Упражнение для шеи.** С усилием оттяните нижнюю губу

вниз, обнажая нижние зубы, обращая особое внимание на то, чтобы уголки рта при этом не были задействованы. Если вы правильно выполнили упражнение, с обеих сторон шеи выступят мускулы. Повторяйте тридцать раз в течение минуты.

**Упражнение для рта.** Поднимите уголки рта вверх, словно хотите рассмеяться, задержите их в таком положении в течение пяти секунд. Чтобы предотвратить углубление мимических морщинок вокруг глаз,



указательные пальцы рук в течение всего упражнения держите прижатыми к боковым участкам глазниц, но не давите на кожу. Повторяйте в течение минуты.

**Упражнение для щек.** Сохраняя лицо как можно более спокойным и расслабленным, произнесите "у", замрите и, не меняя положения, досчитайте до пяти. Медленно разведите губы как можно дальше в стороны, одновременно произнося длинное "и", стисните зубы, сохраняя положение, досчитайте до пяти. На счет 5 верните мышцы лица в естественное положение. Повторите пять раз. Если вы делаете упражнение правильно, после его окончания в области рта должно возникнуть едва заметное покалывание.

**Упражнение для глаз.** Смотрите прямо на себя в зеркало. Максимально широко раскройте глаза, на счет 5 медлен-

но поднимите верхнее веко, не поднимая бровей и не моргая. Держа глаза как можно более широко раскрытыми, досчитайте до пяти. Постепенно верните верхнее веко в естественное положение. Чтобы глаза отдохнули, приложите к ним ладони, предварительно потерев их одна о другую для поднятия температуры. Повторите пять раз. Если вы правильно делаете упражнение, над радужной оболочкой глаза должен стать виден белок.

**Упражнение для лба.**

Положите на стол перед собой зеркало. Посмотрите в него, склонив шею и держа спину прямо. Глядя вниз в зеркало, как можно выше поднимите брови. Сохраняя положение, досчитайте до пяти. Начинайте медленно опускать брови. Достигнув самой низкой точки, замрите и досчитайте до пяти. Расслабьтесь и верните лицо в нормальное положение. Повторите десять раз. Если вы правильно выполняете упражнение, вы должны чувствовать движение верхнего века и лба, но наилучшие результаты достигаются тогда, когда вы начинаете чувствовать движение скальпа.

Чтобы лицо было молодым и гладким, помимо упражнений нужно заставить себя отказаться от некоторых мимических привычек, оказывающих катастрофическое воздействие на лицо: подпирать лицо рукой, морщить нос во время смеха, щуриться, сжимать губы, хмуриться и морщить лоб, спать на боку и животе. Отказ от этих негативных привычек в сочетании с правильным уходом за кожей, здоровым питанием и регулярными упражнениями — вот рецепт если и не вечной, то, по крайней мере, очень продолжительной молодости!

Татьяна ВЮЛИНА,  
врач-косметолог.

щенного сердцебиения. Общие изменения в организме могут отразиться и на состоя-

КАКИМ Я НАЧАЛ

О СЕБЕ НАДО



...издается до максимально-го предела, при этом система в целом сосредоточена на работе мышц. В процессе занятий важно следить за дыханием, задерживая его в момент растяжки.

Если выполнять упражнения

**Утро следующего дня.** После умывания, но до приема пищи и питья, съешьте сначала отруби, потом сухофрукты вместе с водой, в которой они вымачивались. Добавьте чайную ложку кефира в полстакана теплого молока. Выпейте через два часа. Важно, чтобы молоко не

ушей". Сохраняйте это положение в течение десяти секунд, дыша через нос. На счет 5 вернитесь в нормальное состояние. Повторите пять раз. Если вы делаете упражнение правильно, между линией роста волос и внешними уголками глаз не должно быть складок.

**Упражнение для шеи.** С усилием оттяните нижнюю губу

На счет 5 верните мышцы лица в естественное положение. Повторите пять раз. Если вы делаете упражнение правильно, после его окончания в области рта должно возникнуть едва заметное покалывание.

**Упражнение для глаз.** Смотрите прямо на себя в зеркало. Максимально широко раскройте глаза, на счет 5 медлен-

на руку и живот. Избавление от негативных привычек в сочетании с правильным уходом за кожей, здоровым питанием и регулярными упражнениями - вот рецепт если и не вечной, то, по крайней мере, очень продолжительной молодости!

**Татьяна ВИОЛИНА,**  
врач-косметолог.

## ЕСЛИ ВАМ ЗА СОРОК...

**Почему своего здоровья не хватает?**  
**Почему рождение ребенка обещано, а не происходит?**  
**Почему вы чувствуете усталость?**  
**Почему вы чувствуете головную боль?**  
**Почему вы чувствуете раздражение?**  
**Почему вы чувствуете депрессию?**

Через это проходят все женщины. Но климакс - не болезнь, а неизбежный физиологический процесс. Хотя в этот период ослабляется иммунная система, и организм становится более подвержен различным заболеваниям. Кроме того, женщину начинает беспокоить то ее роль матери, а порой и партнерши-может сойти на нет.

Причиной климакса являются разлагающиеся за несколько лет до его начала изменения в гормональной системе. Их результатом становится угасание способности к родам и гормональной функции яичников. Связано это с острой нехваткой эстрогенов и пропаданием из организма прогестерона. Дефицит этих гормонов вызывает, с одной стороны, ряд изменений в половых органах, а с другой - множество общих изменений в организме, связанных с изменением обмена веществ, которые называются климактерическим синдромом. Женщину начинает беспокоить то, что у нее бывают приливы жара, то знобит, уча-

щенного сердцебиения. Общие изменения в организме могут отразиться и на состоянии кожи. Возникает опасность заболеваний, связанных с недостаточным кровоснабжением сердечной мышцы, мозга. Следует также остерегаться остеопороза.

Но все эти негативные явления можно предотвратить или, в крайнем случае, значительно смягчить. К профилактике и лечению нарушений в функционировании организма, связанных с процессом увядания, следует приступать задолго до начала периода менопаузы. С чего надо начинать? На этот вопрос отвечает польский врач-доктор медицинских наук **Яцек КОЗЛИК**.

Вот его советы по первоначальной профилактике процессов, связанных с климаксом:

**1. Бросьте курить.** Ведь курение ослабляет защитное воздействие эстрогенов на кости, а также нарушает сердечную деятельность.

**2. Физическая активность** снижает риск сердечных заболеваний и остеопороза.

**3. Следует правильно питаться** следя за тем, чтобы в пище было высокое содержание витаминов, микроэлементов и антиоксидантов. Это предотвратит ожирение, склероз и обеспечит регенерацию костной ткани.

Но только этих мер хватает далеко не всегда. Поэтому есть смысл подумать о гормональной терапии. Решение о ее проведении следует принимать вместе с опытным врачом и после выявления показаний и противопоказаний.

**Татьяна ГУРЬЕВА.**



Рисунок Михаила ЛАРИЧЕВА.

**Понедельник.** Посвятите его режиму. Сколько людей рядом с нами живут наспех. Не каждый умеет выработать разумный режим дня, найти правильное соотношение между работой и отдыхом.

**Вторник.** Задумайтесь: "Достаточно ли я двигаюсь?" Вспомните, как вам бывает плохо, если из-за травмы, болезни вы долго лежите в постели. Недостаток движения - одна из основных причин полноты. Однако и те, кто занят физическим трудом, нуждаются в дополнительном движении. Ведь работа загружает мышцы и суставы односторонне. А потому необходим спорт. И конечно, обыкновенная утренняя зарядка.

**Среда.** Правильно ли вы питаетесь? Садясь за стол, чело-

## О СЕБЕ НАДО ЗАБОТИТЬСЯ...

**Что мешает нам вести здоровый образ жизни?**  
беречь свое здоровье? Лень, утверждение специалистов. Лень - противник досуга, крепкий, но справиться с ней каждый может. Надо только взять на вооружение принцип: не делать что-нибудь для своего здоровья.

век порой набрасывается на высококалорийные блюда, забывая, что даже печенька, перегруженная дровами, и та горит плохо. Сдержанность в еде - главная предпосылка хорошего здоровья.

**Четверг.** А как обстоит дело с вредными привычками? Подсчитайте, сколько денег вы тратите на сигареты и спиртное, а значит, на ухудшение своего здоровья. Необходима сила воли, осознание того, что одними таблетками улучшить здоровье не вернуть. Значит, от вредных привычек надо избавляться.

**Пятница.** А душевный комфорт! Жизнь постоянно подвергает его испытаниям. Стало модным жаловаться на стресс. Но ведь и от вас самих многое зависит. Научитесь радоваться мелочам, находить в жизни что-то хорошее, интересное. Положительные эмоции необходимы для укрепления душевного здоровья.

**Суббота.** Вы, конечно, знаете, что здоровым можно быть только в здоровой среде. Это

улицы и дворы, которые мы не загрязняем мусором, это лес, где мы не оставляем пустых консервных банок, это озеро, в котором мы не моем свою запыленную машину...

**Воскресенье.** Соберите воедино все, что понимается под здоровым образом жизни. Разовые попытки, сколь бы положительными они ни были, ничего не дадут. Каждый знает, что спортсмена к рекордам ведет лишь ежедневная тренировка. Также и наше здоровье - оно укрепляется при постоянном к нему внимании.

**Елена МУШКИНА.**







Какие отцы не хватались за головы при словах "школьный вечер"? Какие матери не поджимали при этом губы? Какие учительницы тихонько не вздыхали, перетряхивая свои скромные гардеробы?.. Чтобы ввести хоть в какое-то русло неистребимое желание отличиться, швейное предприятие "Александрия" предложило для школьных вечеров и неофициальных мероприятий туалеты, по крайней мере, в скромных тонах.

Возможно, даже эти модели вечерних нарядов для старшеклассниц покажутся учителям чересчур изысканными. Зато они относительно просты в изготовлении и вместе с тем оригинальны.

Ольга НОВАКОВСКАЯ.

## ЧТО НАДЕТЬ НА ШКОЛЬНЫЙ БАЛ



Всегда элегантна, всегда модна, всегда актуальна - белая одежда.

**Белый** цвет - сама элегантность. Смотрится в любом материале, будь то мех, шерсть или лен. Слегка приглушенный - цвет слоновой кости - особенно идет немолодым женщинам.

**Черный** цвет рекомендуется для торжественных официальных случаев. Он идет всем, но особенно тем, у кого светлая кожа и волосы. Черный цвет удачно сочетается с другими тонами, лучше всего с желтым, зеленым и белым. Но такие контрасты хороши молоденьким. Женщинам средних лет надо избегать подобных сочетаний.

**Коричневый** цвет очень хорош в шерстяных костюмах спортивного типа. Дополнениями к этому цвету служат изделия из дерева, керамики, меди. Оттенки коричневого - шоколадный, каштановый тоже идут к светлой коже.

А ЭЛЕГАНТНОСТЬ





но особенно тем, у кого светлые кожа и волосы. Черный цвет удачно сочетается с другими тонами, лучше всего с желтым, зеленым и белым. Но такие контрасты хороши молоденьким. Женщинам средних лет надо избегать подобных сочетаний.

**Коричневый** цвет очень хорош в шерстяных костюмах спортивного типа. Дополнениями к этому цвету служат изделия из дерева, керамики, меди. Оттенки коричневого - шоколадный, каштановый тоже идут к светлой коже. Кстати, немолодым женщинам коричневый цвет обычно нравится больше, чем юным.

**Зеленый** цвет раньше многими несправедливо отвергался. Теплый тон его - оливковый очень приятен.

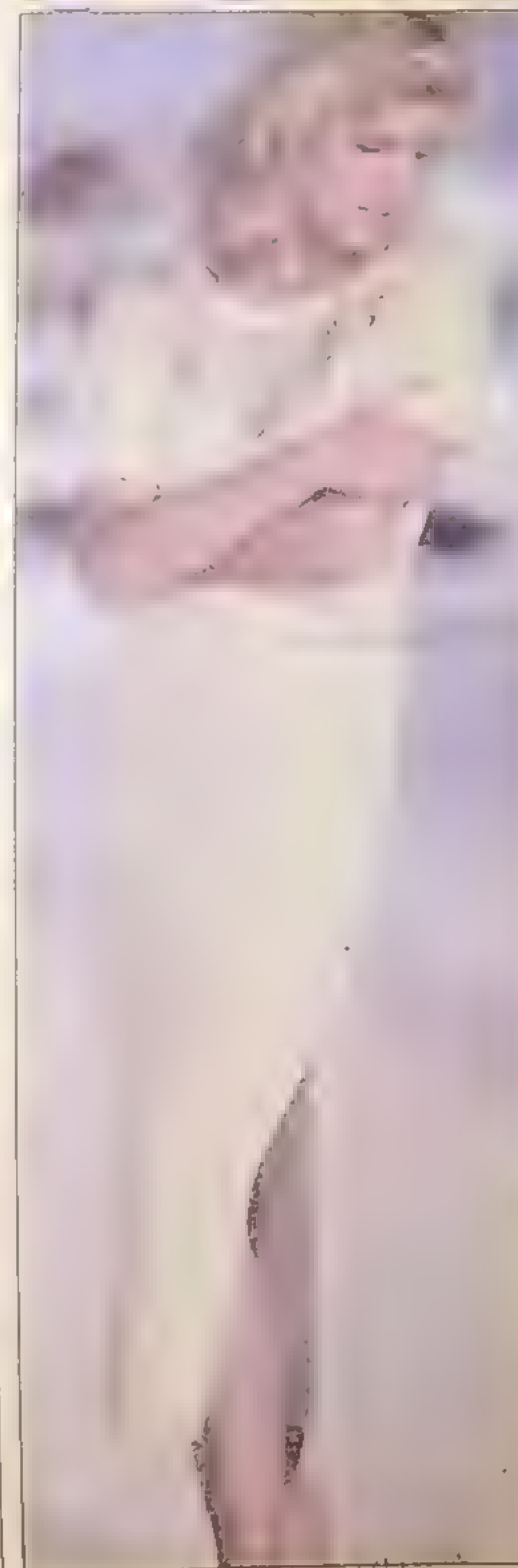
**Красный** - цвет юных. Его классической комбинацией является сочетание с белым или синим.

**Желтый** цвет очень индивидуален. Летом желтая ткань хорошо оттеняет загорелую кожу.

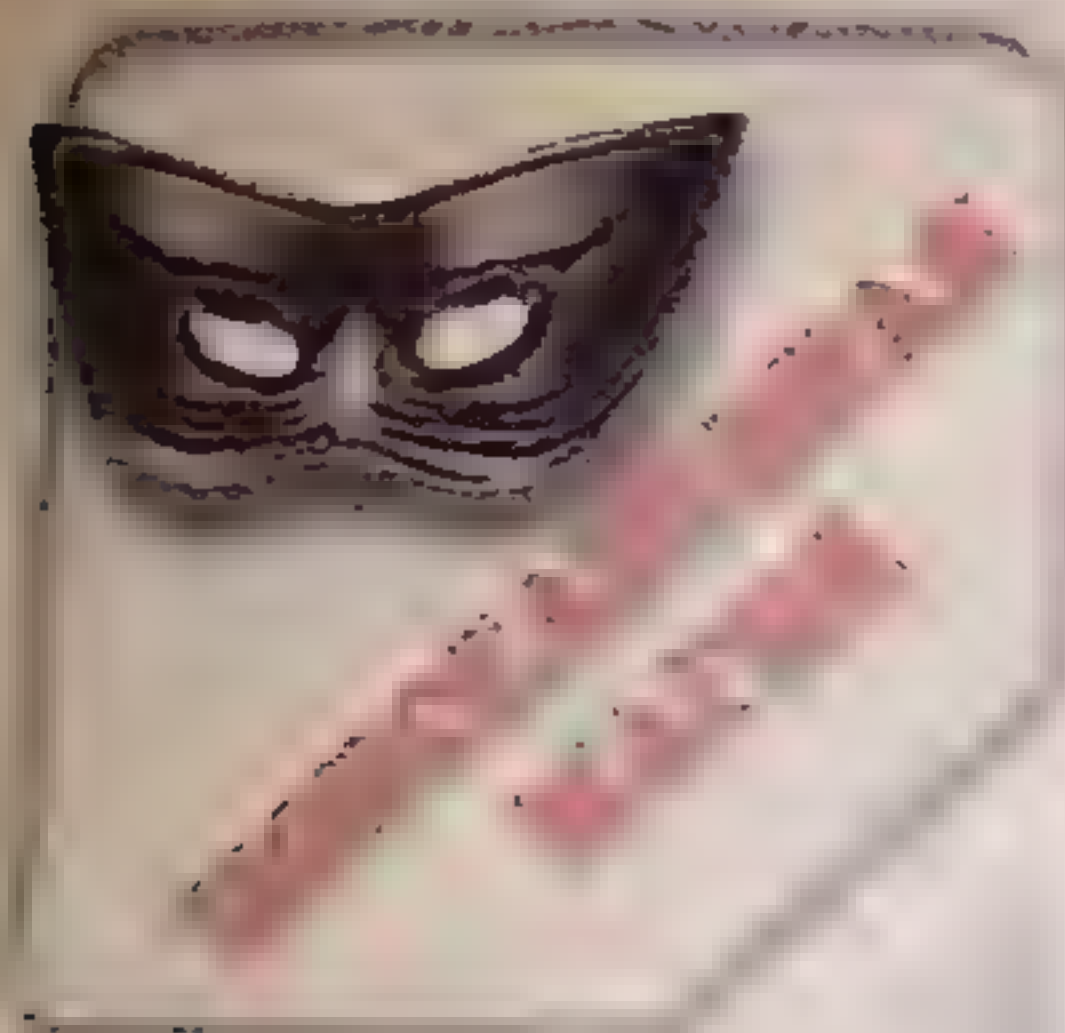
**Синий** цвет более других подходит для рабочей одежды. В сочетании с белым он молодит женщину любого возраста. Синий цвет почти универсален и в классической одежде, и в современной: он идет всем без исключения.

**Елена МУШКИНА.**

САМА ЭЛЕ







## БЕРЕГИ БИОПОЛЕ СМОЛОДУ

Как уберечься от порчи, от сглаза?

Алла ТЕПЛОВА.  
Улан-Удэ.

Возможно, вас это огорчит, но уберечься от порчи практически невозможно. Порча - со-

знательное вторжение одного человека (мага, экстрасенса, колдуна - называйте, как хотите) в биополе другого с целью нарушения естественных законов работы его энергетики, то есть с целью причинения вреда. Сделать это может только специально обученный, грамотный человек. И поскольку такое воздействие подобно выстрелу из-за угла, уберечься от этого очень сложно. К сожалению, сейчас развелось очень много магов-недоучек, которые за ту или иную сумму берутся "наказать обидчика". Что делать, если вы стали жертвой такого, с позволения сказать, специалиста? Прежде всего не паникуйте и подумайте трезво: вы уверены, что те неприятности, которые посыпались на вас, - результат порчи или, как еще говорят, "наведенки"? Первые признаки таковы: среднее количество мелких неприятностей значительно превышает норму, то есть "все не так", все идет наперекосяк; появляется желание замкнуться, никого не видеть, не слышать; откуда-то лезут болячки, вроде бы и не опасные, но угнетающие количеством - здесь ноет, там ломит; ни с того ни с сего повышается до 37-37,2 температура, а через день-два спадает. И как ни странно - куда-то деваются друзья, родные: не звонят, не заходят, когда вы пытаетесь с ними пообщаться, они оказываются заняты или спешат куда-то. Последнее должно насторожить вас - обычно это свидетельствует о том, что порча, наведенная на вас, очень сильна, поле ваше деформировано, и энергетически здоровые люди подсознательно стараются дистанци-

человек шарахается от прокаженного.

В этой ситуации поможет только визит к экстрасенсу, который выправит биополе и уберет все последствия негативного воздействия. Кстати, поинтересуйтесь у него, за что вам напасть такая. Просто так, "за красивые глаза", на вас энергию тратить вряд ли будут - возможно, кому-то вы насолили, перешли дорогу... Да и вообще, с одной стороны, врага полезно знать в лицо, с другой стороны - может, действительно совершили вы что-либо совсем уж нехорошее, и порча эта не порча вовсе, а так называемый откат, кармическое возвращение причиненного вами когда-то кому-то зла. В этом случае осознание своей неправоты, ошибки (не хочу употреблять ортодоксальное слово "грех") - один из залогов успешной работы врачующего вас экстрасенса.

Иное дело - сглаз. Это что-то вроде брошенного камня - убить не убьет, но след оставит, нить долго будет. Сглаз - это разовый посыл негативной энергии, деформирующий биополе человека, иногда весьма значительно. Последствия порой сопоставимы с последствиями порчи. Зато от сглаза вполне можно защититься.

Прежде всего - чисто механические средства: булавка острием вниз, зеркальце в кармане амальгамой от себя; простейшие энергетические приемы защиты, построенные на аутотренинге, - зеркальная сфера вокруг человека и тому подобное. От сглаза это помогает, ибо сглаз - посыл спонтанный, стихийный, а наведение порчи изначально предполагает унич-

зданной искусственно энергетической защиты человека. И старое правило: если не хочешь, чтобы тебя обидели, не давай повода. Иными словами, не выделяйся из толпы. Чаще всего жертвами сглаза становятся заметные, броско одетые, ведущие себя вызывающе люди.

Конечно, это не значит, что надо одеваться серенько и ходить, очи потупя, чтобы тебя не дай бог кто-то заметил. Просто ваш внешний вид, ваш имидж должен соответствовать вашему мироощущению. Представьте себе робкую, неуверенную в себе девушку, усиленно "мажущую подкрутую" и пытающуюся самоутвердиться с помощью одежды - глубокое декольте, вызывающе короткие юбки... Разумеется, в толпе она будет притягивать взгляды. Кто-то посмотрит со спокойным интересом, кто-то - с вожделением, а кто-то со злостью или с завистью. Вот и готов сглаз чистой воды - злой взгляд моментально повредит энергетику, и так ослабленную состоянием внутреннего дискомфорта. В то же время какая-нибудь "ночная бабочка", столь же откровенно одетая, никакого ущерба не получит - хоть злись на нее, хоть завидуй. Ее вызывающий "дизайн" - ее "спецодежда", она так выглядит сознательно. Так что не стоит именно "выпендриваться" - ведь среди десятков людей, глядящих на вас, вполне может оказаться очень недобрый, так называемый латентный маг, то есть человек, не знающий о своем энергетическом потенциале.

Александр ШЕРНОВ

## ГЛАЗА РАССКАЖУТ БЕЗ УТАЙКИ



ние: о том, что было или есть в действительности. Они должны касаться слуха и зрения. Например, какой голос у твоей матери? Какого цвета дом у соседей по даче?

2. Вопросы на придумывание: о том, чего никогда не было и быть не могло. Они также должны касаться слуха и зрения. Пример: как выглядел бы твой шеф, если бы ему на голову надели кастрюлю? Какой звук получится, если мышь лиснет в мегафон?

Предположим, что реакция зрачков была следующей: на первый вопрос человек ответил, взглянув налево, на вто-

- Проверить, правда ли то, что вам рассказывают, на первый взгляд кажется невероятным. Сразу возникает мысль о детекторе лжи. Но оказывается, есть способ не хуже - эдакий детектор лжи в кармане, даже не в кармане, поскольку он совсем не



- Проверить, правда ли то, что вам рассказывают, на первый взгляд кажется невероятной трудной задачей. Сразу возникает мысль о детекторе лжи.

Но, оказывается, есть способ не хуже - эдакий детектор лжи в кармане, даже не в кармане, поскольку он совсем не займет места. Речь идет о глазодвигательных реакциях, о движениях зрачков. Оказывается, у каждого человека есть свой собственный шаблон движения глазных яблок в тот момент, когда он что-нибудь вспоминает или придумывает. Проще говоря, когда человек что-нибудь вспоминает, он смотрит в одну сторону, а когда придумывает - в другую. Эти реакции относительно постоянны в течение всей жизни, и контролировать их практически невозможно.

Как же выяснить типичные глазодвигательные реакции? Ненавязчиво задайте человеку несколько вопросов, подобных приведенным ниже, и наблюдайте за движениями зрачков во время ответа.

1. Вопросы на воспомина-

ние. Пример: как выглядел бы твой шеф, если бы ему на голову надели кастрюлю? Какой звук получится, если мышь пискнет в мегафон?

Предположим, что реакция зрачков была следующей: на первый вопрос человек ответил, взглянув налево, на второй - влево вверх; на вопросы из второй группы: вправо вверх и направо. Следовательно, когда он что-либо вспоминает, то преимущественно смотрит в левую сторону, а когда придумывает - в правую сторону. Выяснив таким образом порядок глазодвигательных реакций, спросите человека о чем-либо конкретном. И когда он начнет рассказывать, проследите за движениями зрачков. Если в этот момент зрачки идут в правую сторону, то можете быть практически уверены, что он лжет. Но имейте в виду, что реакции зрачков у всех людей разные, и прежде чем проверять, лжет вам человек или нет, убедитесь в том, что вы правильно определили шаблоны глазодвигательных реакций, задавая тестовые вопросы неоднократно.

не заходят, когда вы пытаетесь с ними пообщаться, они оказываются заняты или спешат куда-то. Последнее должно насторожить вас - обычно это свидетельствует о том, что порча, наведенная на вас, очень сильна, поле ваше деформировано, и энергетически здоровые люди подсознательно стараются дистанцироваться от вас, как любой

нические средства: булавка острем вниз, зеркальце в кармане амальгамой от себя; простейшие энергетические приемы защиты, построенные на аутотренинге, - зеркальная сфера вокруг человека и тому подобное. От сглаза это помогает, ибо сглаз - посыл спонтанный, стихийный, а наведение порчи изначально предполагает уничтожение естественной или со-

она так выглядит сознательно. Так что не стоит именно "выпендриваться" - ведь среди десятков людей, глядящих на вас, вполне может найтись очень недобрый, так называемый латентный маг, то есть человек, не знающий о своем энергетическом потенциале.

Александр ШЕВЦОВ,  
парапсихолог.

## ПОДАРИТЕ ЕМУ НЕЗАБУДКИ

ляру, то она вполне может преподнести ему букет цветов.

Или такая ситуация. Молодой человек, придя на свидание с любимой девушкой, дарит ей букет роз, а взамен получает скромный букетик незабудок как залог верности. Одним словом, в определенных ситуациях мужчины вполне могут получать цветы в подарок.

Однако не всякие цветы и не во всех случаях рекомендуется

вручать мужчинам. Здесь существуют определенные тонкости.

Во-первых, избегайте дарить мужчине цветы с тонким и нежным ароматом, например гиацинты и ландыши. Второе правило вытекает из первого - не дарите мужчине цветы нежных оттенков. Особенно противопоказан розовый цвет, который ассоциируется с женским началом. Помните, что мужские цвета - красный, фиолетовый и синий.

А чаще всего мужчинам дарят гвоздики, розы, гладиолусы и георгины.

И последнее. Не следует воспринимать правила цветочного этикета как нечто абсолютное. Их, конечно, надо знать и учитывать. Однако не следует забывать о вкусе человека и чувстве меры, а также о пристрастиях того, кому вы собираетесь преподнести букет.

Татьяна ГУРЬЕВА.

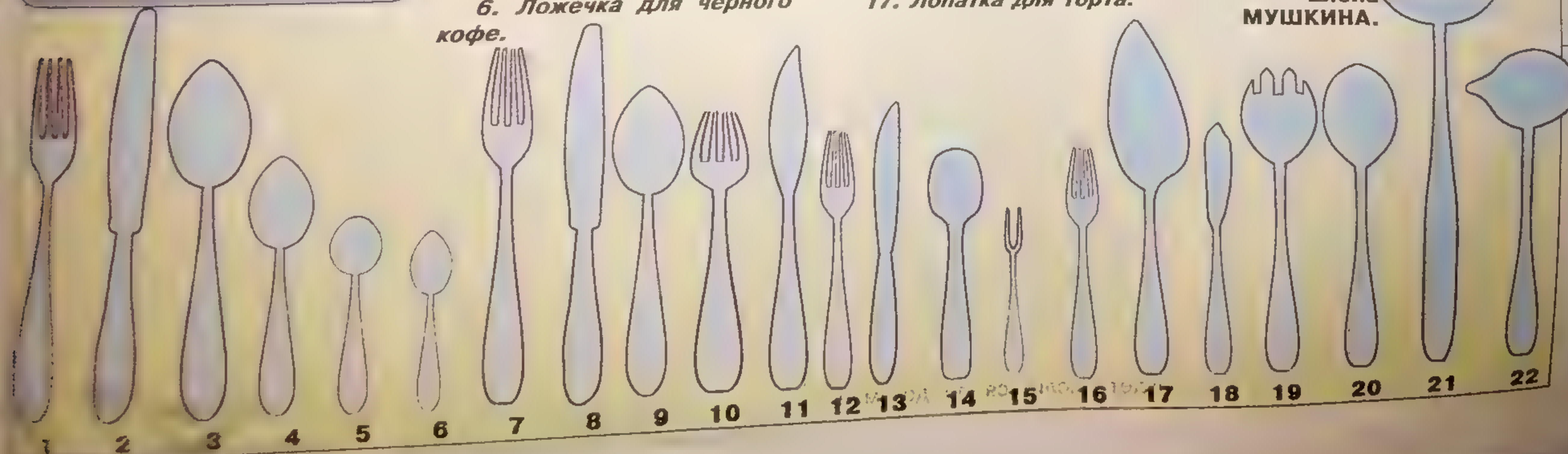
## ЧТО ЧЕМ ЕДЯТ

1. Вилка для мясных блюд.
2. Нож для мясных блюд.
3. Суповая ложка.
4. Чайная ложка.
5. Ложечка для кофе.
6. Ложечка для черного кофе.

7. Вилка для десерта.
8. Нож для десерта.
9. Ложка для десерта.
10. Вилка для рыбы.
11. Нож для рыбы.
12. Вилочка для фруктов.
13. Нож для фруктов.
14. Ложечка для сахара.
15. Вилочка для лимона.
16. Вилка для сладостей.
17. Лопатка для торта.

18. Нож для масла.
19. Вилка для раскладки салата.
20. Ложка для раскладки салата.
21. Разливательная ложка.
22. Соусная ложка.

Собрала  
Елена  
МУШКИНА.







## КАБАЧКОВЫЙ БИСКИВИТ

Для этого возьмите три стакана пропущенных через мясорубку кабачков, два стакана сахара, три столовые ложки смородинового варенья, три чайные ложки гашеной соды, три столовые ложки растительного масла, три яйца, 3-4 стакана муки.

Все хорошо перемешайте и выпекайте 15-20 минут в духовке.

**Аня КОНДРАТЬЕВА, 12 лет.**  
Новокузнецк Кемеровской области.

## Попереписка

Если вы думаете, что бисквиты обязательно делаются из сдобного теста, вы ошибаетесь. Я хочу предложить рецепт очень вкусного бисквита, который делается из кабачков.

## Дарю молчоту

сто шепни ему на ушко, когда вы будете гулять (сидеть в сквере на лавочке), и он по обыкновению возьмет тебя за руку: "Поцелуй меня, пожалуйста!" Парни - они такие: дай им только раз попробовать, так потом не остановишь...

А что касается твоей "ошибки" - лучше ничего ему не говорить. По двум причинам.

*Мой парень очень скромный. Мы ходим вместе уже полгода, а он только берет меня за руку... А у нас с ним все серьезно. К тому же год назад я совершила ошибку - потеряла невинность. Как мне сказать ему об этом? Мне 16, он на год моложе...*

**О.М. Петрозаводск.**

## ЛУЧШЕ ПРОМОЛЧИ

Если вы хотите беседовать, спокойно общаться, то, общаясь с парнем, вы нравитесь, он не будет делать что-нибудь, чтобы показать, что он вас любит. Отсюда и совет: молчи.

Если у вас, как ты пишешь, все серьезно, ваши отношения рано или поздно дойдут до постели. Сообразит он или нет, невинна ли ты, - дело десятое, главное, что ваши чувства будут проверены временем, вы

С буквой В -

Скота жилище,

С Б в конце -

Вид древней пищи.

**(хлеб и хлеб)**

\*\*\*

С М волшебник, чародей,

С Ш - чем шире,

Тем длинней.

**(Мат и Шар)**

\*\*\*

С твердым эл -

как молоко

Иль сметана бел-

ый,

С мягким - где неглубоко.

Там и робкий сме-

лый.

**(глубина и Глубина)**

\*\*\*

С буквой Н - трава

сухая,

С Л - деревня, но

большая.

**(селло и селло)**

\*\*\*

Два А - почет

И уважение,

Два О - таит

В себе значение.

**(слава и слово)**

## ИГРАЛИ БУКВЫ В ЧЕХАРДУ...

Наверное, все любят отгадывать загадки. А вы когда-нибудь пробовали разгадывать шарады? Это очень интересно. Поэтому начните с шарад, предложенных детским писателем Владимиром КРЕННЕВЫМ.

\*\*\*

Слово с Е - колючий,

С буквой У - ползучий.

**(Еж и Уж)**

Просто чудо из чудес:

С буквой Р - сосновый лес,

С Б - подобие фасоли.

Дом родимый его - поле.

**(Бор и Боб)**

\*\*\*

С Ч - родник либо отмычка,

С В - владеет им синичка,

Гусь, орел, павлин, угод.

Словом, весь пернатый

род.

**(Ключ и клюв)**

\*\*\*

С В - часть дерева,

Кустарника,

С эС - основа

Накомарника.

**(Ветка и Сетка)**

\*\*\*

С глухим согласным - хво-

ростина,

Со звонким - малый водо-

ем,

Где караси живут и тина.

В зной ты барахтаешь-

ся в нем.

**(прут и пруд)**

\*\*\*

С Г - весны пернатый

вестник,

С В - хотя и не кудесник.

Но избавит от недуга

Незнакомое, как друг.

**(Гриб и врач)**



## ИЗ БИСЕРА И НИТОК

ких цветочков. Если бисер очень мелкий, их придется собирать из трех ниток длиной около 1 м. Простая и легкая



смеяться, беседовать, спокойно танцевать, то, общаясь с той, которая ему нравится, он побоится сделать что-нибудь "не так": обидеть, показаться глупым, смешным. Отсюда и зажатость, робость, нерешительность. В этой ситуации тебе следует "раскрутить" его на тему, которая ему интересна. Возможно, он филателист или бредит геологоразведкой, или собирается в литературный институт - когда он начнет рассказывать тебе о чем-либо сокровенном и увидит, что ты слушаешь его с искренним интересом, он будет видеть в тебе не просто красивую девушку, которая ему небезразлична, а единомышленника, человека, который разделяет его увлечение. Соответственно он будет чувствовать себя комфортнее, более раскованно. И даже если тебе совсем тошно слушать о том, чем гашеные марки отличаются от негашеных или почему V-образный двигатель "Харлея" лучше оппозитного двигателя БМВ, - потерпи: мужчине нужна слушатель, и если та, которая нравится ему, разделяет (или грамотно делает вид, что разделяет) его хобби...

Понятно, что тебе хочется, чтобы твой молодой человек был порешительнее, поцелованнее. И если он скромненький, подумай: может, виновата ты сама? Скромные молодые люди часто робеют перед активными, агрессивно ведущими себя девушками. Так что попробуй стать - если, конечно, молодой человек тебе нравится - такой "белой и пушистой". Тем самым ты дашь ему возможность почувствовать себя сильным мужчиной. И почему бы тебе не сделать первый шаг? Конечно, не "в лоб". Попробуй споткнуться на улице и повиски у него на шею; попроси посмотреть, что тебе попало в глаз - это идеальные ситуации для первого, случайного поцелуя. Или про-

Если у вас, как ты пишешь, все серьезно, ваши отношения рано или поздно дойдут до постели. Сообразит он или нет, невинна ли ты, - дело десятое, главное, что ваши чувства будут проверены временем, вы будете знать, что любите друг друга, и половая близость станет естественным и гармоничным аспектом любви. Вторая причина, по которой лучше промолчать, - в 15 лет молодые люди склонны преувеличивать значение некоторых символов, в том числе и невинности. Да и сам половой акт для них в большей степени символичен. Поэтому знание о том, что у тебя уже кто-то был, нанесет твоему другу серьезную моральную травму. Отсюда - даже если завтра-послезавтра, научившись целоваться и осмелев, он начнет склонять тебя к интимной близости, не спеши: если ты ему дорога, настаивать он не будет, к тому же ты убедишься, что это с его стороны действительно чувства, а не подростковый гиперсексуализм. Хотя, конечно, повторю, лучше, если он ни о чем не догадается. Так что не спеши ему исповедоваться. Конечно, если ему об этом скажут доброжелатели... На его прямой вопрос должен быть прямой и честный ответ, но с лейтмотивом "я же не знала, что встречу тебя" или "каждый имеет право на ошибку". И последнее. Даже если в результате этой "ошибки" ты кое-чему научилась в интимной сфере - не спеши демонстрировать ему все свое умение. Ведь для молодого человека первый половой акт, как я уже говорила, символичен. Так позволь ему проявить себя мужчиной, пусть не более, так хоть не менее опытным, чем ты.

**Маша ШИЛОВА, эксперт Центра психологических исследований "Гименей плюс".**

В себе значенье.  
(слова и звуки)

## ИЗ БИСЕРА И НИТОК

### ПЛОТНЫЕ БРАСЛЕТЫ

Наберите на нитку четыре бисеринки, затем кончик нитки снова проденьте в первую бисеринку. У вас получится ромбик (рис. 1 А). Наберите на нитку еще две бисеринки, затем кончик нитки еще раз проденьте во вторую из ранее набранных бисеринок, которая теперь располагается в правом углу ромбика (рис. 1 Б). Затянув нитку, наберите еще две бисеринки и проденьте кончик нитки в шестую, то есть последнюю из набранных до того бисеринок (рис. 1 В). И так далее, все время набирая по две бисеринки и продевая нить в крайние правые бусинки вновь образующихся ромбиков. Чтобы фенечка получилась нарядной, чередуйте бисеринки разных цветов (рис. 3 А).

Можно сделать похожую фенечку немного по-другому. Наберите на нитку пять бисеринок и кончик нитки снова проденьте в первую из них точно так же, как показано на рисунке (рис. 2 А). Затем наберите еще две бисеринки и кончик нитки проденьте в четвертую из пяти ранее набранных бисеринок (рис. 2 Б). Потом наберите три бисеринки, а кончик нитки проденьте в последнюю из набранных в предыдущий раз (рис. 2 В). Далее по такому же принципу: две бисеринки, нить в предпоследнюю из набранных до этого, три бисеринки, нить в последнюю из ранее набранных (рис. 3 Б).

### ФЕНЕЧКИ ИЗ БИСЕРА

Существует множество способов изготовить фенечку. Для начала воспользуйтесь самыми

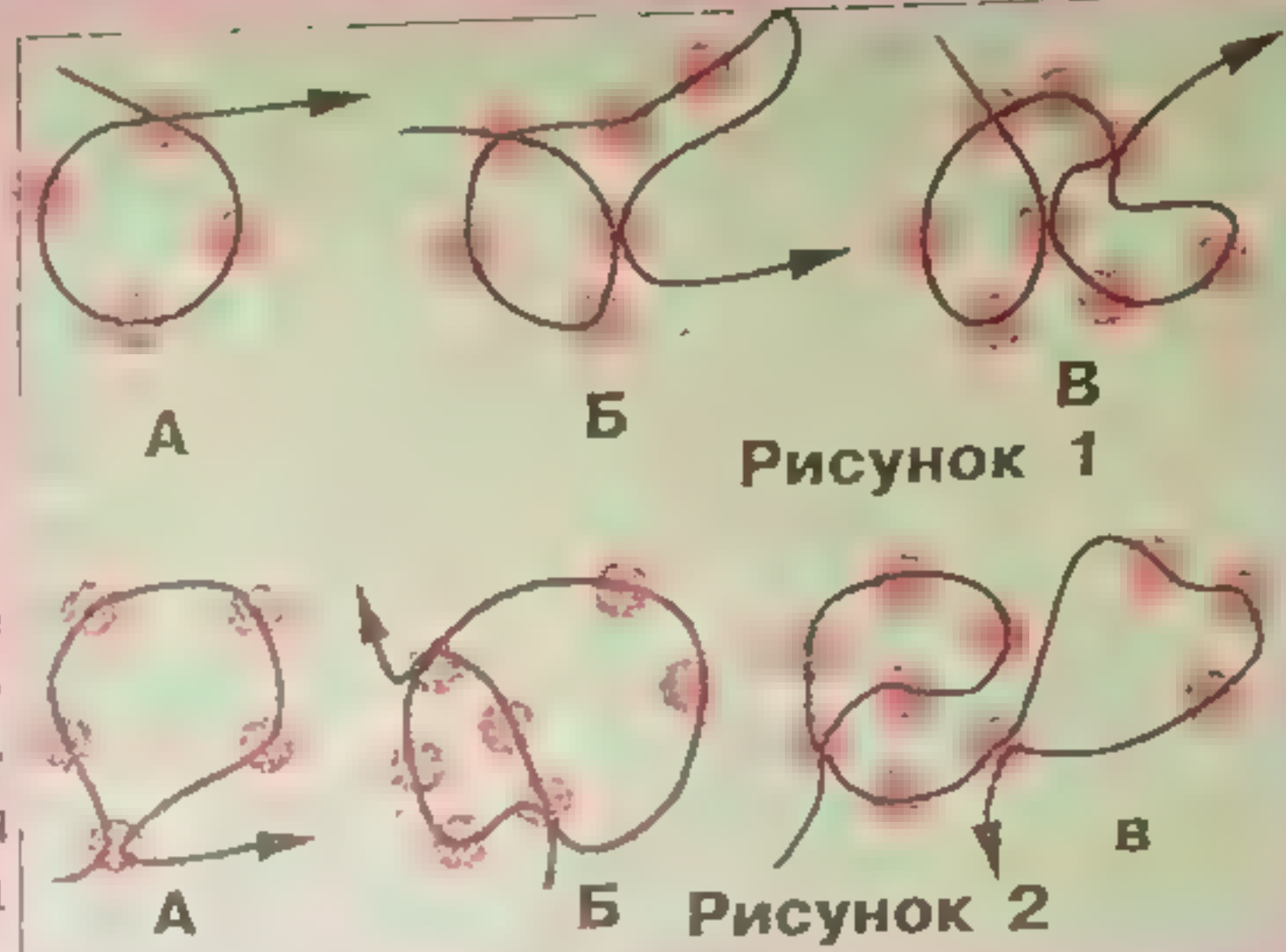


Рисунок 1



Рисунок 2

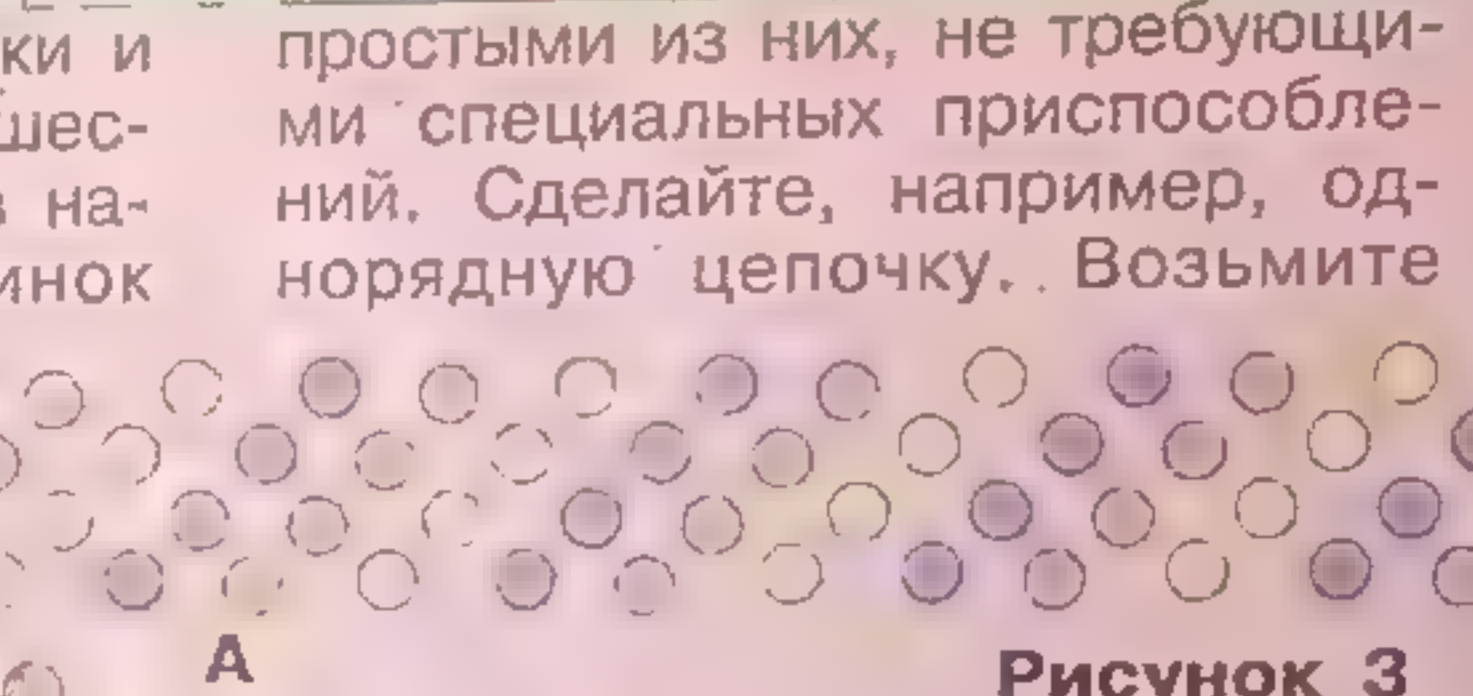


Рисунок 3

нитку длиной 1,5 м, если нить тонкая, сложите ее вдвое, на концы наденьте иголки. На середину нитки наберите четыре бисеринки. Введите правую иголку в крайнюю левую бусинку. У вас получится ромбик. Затем на правую иголку наберите две бусинки, а на левую - одну.

Правую иголку пропустите через вторую бусинку на левой нитке. Так и продолжайте работу, набирая на правую иголку по две бусинки, а на левую - по одной. Не забывайте при этом туго натягивать нитку, чтобы изделие вышло аккуратным. Чередую цвета бусинок, можно получить множество узоров.

Очень красивы фенечки из мел-



Рисунок 1

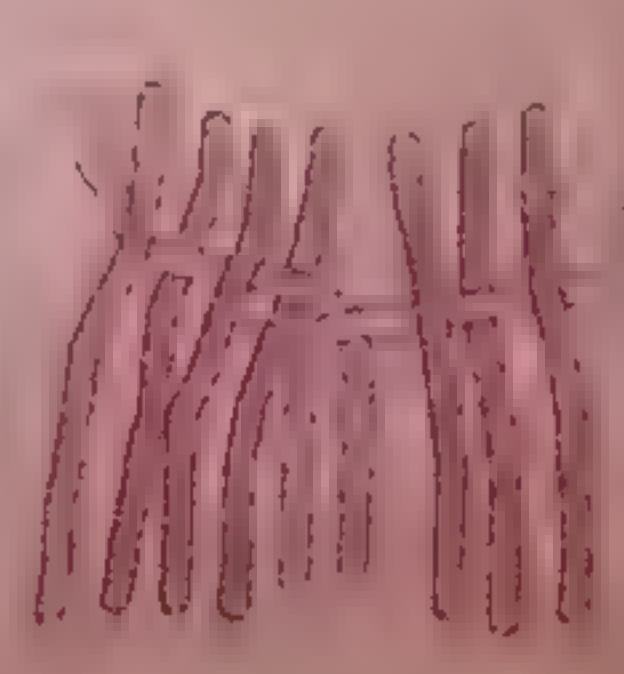


Рисунок 2



Рисунок 3

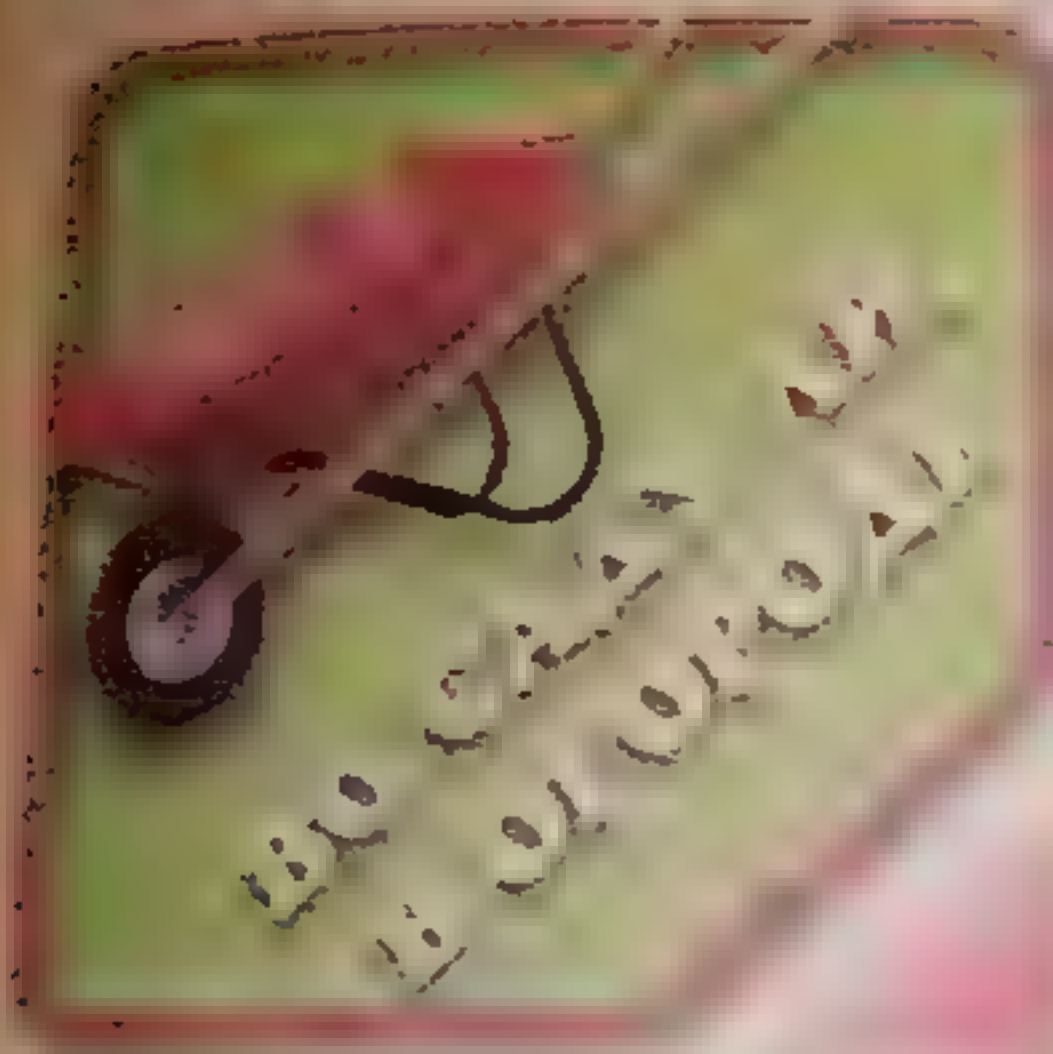
ких цветочков. Если бисер очень мелкий, их проще всего собирать из трех ниток длиной около 1 м. Проденьте сложенные вместе концы ниток в первую бисеринку. Потом разделите нитки, на левую и правую наденьте по 3 бисеринки, а на среднюю - одну бисеринку другого цвета для серединки цветка. Потом все три нитки снова проденьте через одну бисеринку и продолжайте сначала.

### РАЗНОЦВЕТНАЯ "ШТОПКА"

Вам хочется сплести фенечку, но в доме нет бисера? Не беда, можно использовать обыкновенную разноцветную штокку. Возьмите нечетное количество нитей (от 5 до 9). Нитки должны быть натянуты, для этого вы можете наматывать их свободные концы на булавки, а булавки воткнуть в подушечку для иголок. Разделите нитки на две части так, чтобы в левой было на одну больше. Возьмите крайнюю левую нить и начинайте "штопать" ею к середине остальные нитки с этой стороны (рис. 1). Когда дойдете до середины, эта нить присоединяется к правой части, и в дело таким же образом идет крайняя правая нить (рис. 2). Так и продолжайте плести, захватывая крайние нити то справа, то слева и присоединяя их к противоположным частям (рис. 3). Из цветных ниток получится красивая фенечка, почти не уступающая браслетам из бисера.

**Анна КАЛИНКИНА.**





Раздел ведет  
обозреватель  
"Друга дома"  
- агроном,  
цветовод и  
фитодизайнер  
Михаил  
ВОРОБЬЕВ



# ТЕХНОЛОГИЯ MATCHING

Магония падуболистная не является тропическим растением, однако, несмотря на суровый климат, осенью этот кустарник листья не сбрасывает. Подобная особенность делает магонию весьма привлекательной для оформления приусадебных участков.

Магония - это небольшое растение высотой около метра. Листья темно-зеленые, глянцевые. Осенью они приобретают красноватый или бронзовый оттенок, но при этом не желтеют и не опадают. Весной кустарник цветет пышными ярко-желтыми соцветиями. В конце лета на их месте образуются небольшие синие ягоды. Они несъедобны, однако служат дополнительным украшением этого необычного растения. Еще одна интересная особенность магонии - ее теневыносливость. Кустарник

прекрасно растет в тени под кронами взрослых деревьев. Поэтому низкорослые разновидности магонии нередко используют в качестве почвопокровных растений.

Эффектные ветви магонии можно использовать для зимних букетов. В засушенном состоянии ее листья теряют свою форму и становятся хрупкими. Однако если свежесрезанные ветки поставить на 2-3 недели в раствор глицерина (смесь с водой 1:1), то они будут сохранять первоначальный вид около года. Правда, при этом их окраска изменится на светло-коричневую.

Магонию падуболистную можно размножать корневыми отпрысками или черенками. Делить сами кусты не рекомендуется, так как растение плохо переносит пересадку, равно как и другое повреждение корневой системы.

В этом году я посадила несколько сортов кабачков. Когда пришла пора плодоношения, плоды оказались окрашенными совершенно по-разному. Среди них были желтые, белые, зеленые и даже пестрые. Почему так произошло? Может быть, они переопылились?

Елена КРИВЦОВА. Екатеринбург.

Ваши опасения напрасны. Дело в том, что в последнее время селекционеры создали немало новых сортов кабачков, которые отличаются не только урожайностью и сроками созревания, но и окраской. Традиционные сорта имеют плоды белого или слегка зеленоватого цвета. Кроме того, существуют желтоплодные, или, как их еще называют, золотистые кабачки. Как правило, кожица у

таких плодов более толстая, что весьма положительно сказывается на их лежкости. Золотистые кабачки могут храниться до

# КАМЕННЫЙ САД



получившемуся холму придают желательную форму путем допозирования.





такие кабачки. Как правило, кожица у таких плодов более толстая, что весьма положительно сказывается на их лежкости. Золотистые кабачки могут храниться до марта-апреля. Зеленоплодные кабачки относятся к сортогруппе цуккини. Плоды окрашены в темно-зеленый цвет. Впрочем, на этом фоне могут быть белые или желтые полосы или пятна. Кабачки цуккини предназначены для потребления в свежем виде. Они долго не грубеют, а их мякоть остается сочной и упругой. Правда, именно по этой причине цуккини не могут долго храниться.



Альпинарий представляет собой искусственную горку из камней, среди которых посажены растения, главным образом альпийского происхождения.

Не стремитесь сделать большую альпийскую горку на небольшом участке, соблюдайте соразмерность с окружающими элементами. Небольшая горка площадью 3-5 квадратных метров, приподнятая над поверхностью на 40 сантиметров, достаточно для размещения разнообразных видов растений с продолжительным цветением.

Для начала нужно решить, где лучше разместить альпийскую горку. Оптимальное расположение горки - вытянутое с востока на запад с уклоном на южную сторону. Если дом на-

ходится в глубине участка, то ее можно расположить на газоне перед домом или на повороте дорожки, окаймляющей лужайку, либо в зоне отдыха. В любом случае выбирайте достаточно освещенное место, тогда вам будет легче подобрать необходимые растения.

Строительство горки начинается с дренажной основы. Возьмите веревку и положите ее вдоль предполагаемой границы горки. Затем выкопайте котлован глубиной 20 сантиметров и отложите в сторону плодородный слой земли, он вам еще пригодится для укладки поверх горки. В котлован заложите любой строительный мусор, скопившийся на участке: гравий, мелкие камни, битый кирпич, щебень или иные не гниющие материалы, придавая

получившемуся холму приблизительную форму будущей горки. Поверхность холма засыпьте слоем песка около 20 сантиметров высотой и хорошо все пролейте. Основе горки требуется усадка в течение двух месяцев. Поэтому лучше всего создать дренажную основу осенью, а остальное строительство горки отложить до весны.

Весной поверх дренажа насыпьте плодородную землю слоем 20-30 см. Теперь можно приступать к важнейшему этапу работы - раскладке камней. Подберите камни разного размера и приблизительно одинакового цвета. Набор камней для небольшой горки может быть следующим: 3-4 крупных (25-35 см), несколько средних (10-20 см) и мелкие размером 5-10 см.

Подбор и размещение камней на горке требуют определенного опыта. Почти наверняка с первого раза не все получится. Начните с установки крупных валунов, фиксирующих контур горки и являющихся основанием нижней террасы. Валуны заглубляйте в землю у подножия горки. В пространство между ними и основой до самой вершины камней насыпьте землю. Так образуется первый ярус террасы. Затем по этому же принципу укладывайте остальные камни, создавая второй и третий ярусы горки.

В образовавшиеся площадки земли следует высаживать растения, но это отдельная тема, и о ней мы поговорим в следующих номерах.

**Анна ЯНИНА,**  
фитодизайнер.



Хоста - это типичное декоративно-лиственное растение. Хотя его цветы тоже не лишены привлекательности. Они чем-то напоминают небольшие гладиолусы.

Впрочем, главное украшение хосты конечно же листья, они могут быть окрашены в различные оттенки зеленого цвета. Особенно эффектно выглядят пестролистный формы. Взрослые экземпляры образуют пышную розетку листьев. Учитывая эту особенность, растения следует размещать друг от друга на расстоянии не меньше 60 сантиметров.

Хосты разных сортов эффектно смотрятся в групповых посадках. Нередко их сажают возле небольших водоемов. Там они себя чувствуют очень неплохо, хотя на самом деле

прибрежными растениями не являются.

Хоста хорошо растет на плодородных влажных почвах. Если место, где находится это растение, слишком тенистое или, наоборот, чересчур солнечное, то декоративная окраска листьев может поблекнуть.

Размножают хосту в основном делением кустов. Что касается семян, то гибридные сорта их просто не образуют.

## РАЗНОЛИСТНАЯ ХОСТА







**НАСТОЯЩИЙ  
МУЖЧИНА**

## А ВЫ ЕСТЬ ОДЕКОЛОНОМ?

Как очистить от потеков канцелярского клея кинескоп телевизора?

**Майя МАРИВАЛЬД.**  
г. Неман  
Калининградской области.

Судя по тому, что у вас возникли трудности, речь, скорее

всего, идет о канцелярском силикатном клее, который действительно намертво пристаёт к стеклу (остальные клеи неплохо поддаются разным растворителям). Однако и на силикатный клей тоже можно найти управу.

Смочите потеки клея одеколоном и подожгите. Когда оде-

колон прогорит, клей, размягчившись, легко снимается бритвой. Если налить одеколон никак не удастся, просто прижмите к потеку клея горящую ватку, смоченную одеколоном (спиртом) на 5-10 секунд. А от копоти и следов одеколона стекло кинескопа отмывается легко.

**Алексей ТУМАНОВ.**

## ГЛАВНОЕ - ПОДГОТОВКА

Как подготовить пол к покрытию линолеумом?

**Людмила РАДЧЕНКО.**  
пос. Верхнеднепровский  
Смоленской области.

Все зависит от того, какой пол. Если деревянный (дощатый), его надо уплотнить, чтобы не было щелей, половицы не "гуляли", не выступали горбом над уровнем пола. Обязательно обратите внимание, чтобы доски были сухие, без гнильцы, не попорченные жучком. Затем на доски можно положить утеплитель (хотя это и не обязательно), а потом уже стелить линолеум. Утеплитель (оргалит) стоит класть еще и потому, что он сыграет роль своеобразной основы. Если его не класть, то в том случае, если половицы разойдутся или какая-либо доска выгнется, линолеум повторит все горбы и щели, получится некрасиво.

Обычный бетонный пол готовить проще. Сначала удаляете старое покрытие, при необходимости "проходите" по полу, заделывая цементом трещины и углубления, чтобы пол стал идеально ровным. Особое внимание уделите тому, чтобы не было щелей между полом и стенами. На бетон с помощью битума или бустилата кладите оргалит, на оргалит с тем же бустилатом стелите линолеум.

Общая рекомендация по подготовке пола к покрытию обязательно снимите плинтусы и линолеум, и основу (утеплитель) надо загонять под них.

**Федор ЗАЙЦЕВ,**  
строитель.

# ХОЛОДНЫЙ БЛЕСК КЛИНКА

сику, причем отечественного производства: финский нож, "алеут", алтайский нож. Очень неплоха серия туристских ножей типа "глухарь", "фазан", "дрофа", "гюрза", хотя стоимость их довольно высока - около 1200 рублей. Нормальный финский нож дошовле - от 300-400 рублей. Фор-

сказать и об отечественных ножах "Ладья", выпускаемых в разной комплектации: прекрасная сталь, удачный дизайн, но уж больно дороги - от 600 рублей и выше. К тому же он великоват. В качестве карманного ножа (перочинного, как их раньше называли) хорош малый "Венджер" швейцарского производства - за 400-500 рублей.

А умельцам, которые любят, чтобы всегда под рукой были все инструменты, можно порекомендовать "тулс" - пассатижи, пила, отвертки, ножовка по металлу, ножницы, надфиль и куча всего остального, не считая лезвия, "в одном флаконе". В сложенном состоянии этот инструментальный носитель в чехольчике на ремне, и по размерам он меньше пачки сигарет. Только учтите - хороший "тулс" стоит как минимум рублей 400-500. Все, что дешевле, - подделка.

Итак, если вы решите, что цена для вас - самый веский аргумент, остановитесь на однолезвийном "складничке" с беспружинным механизмом, где лезвие ложится в откры-

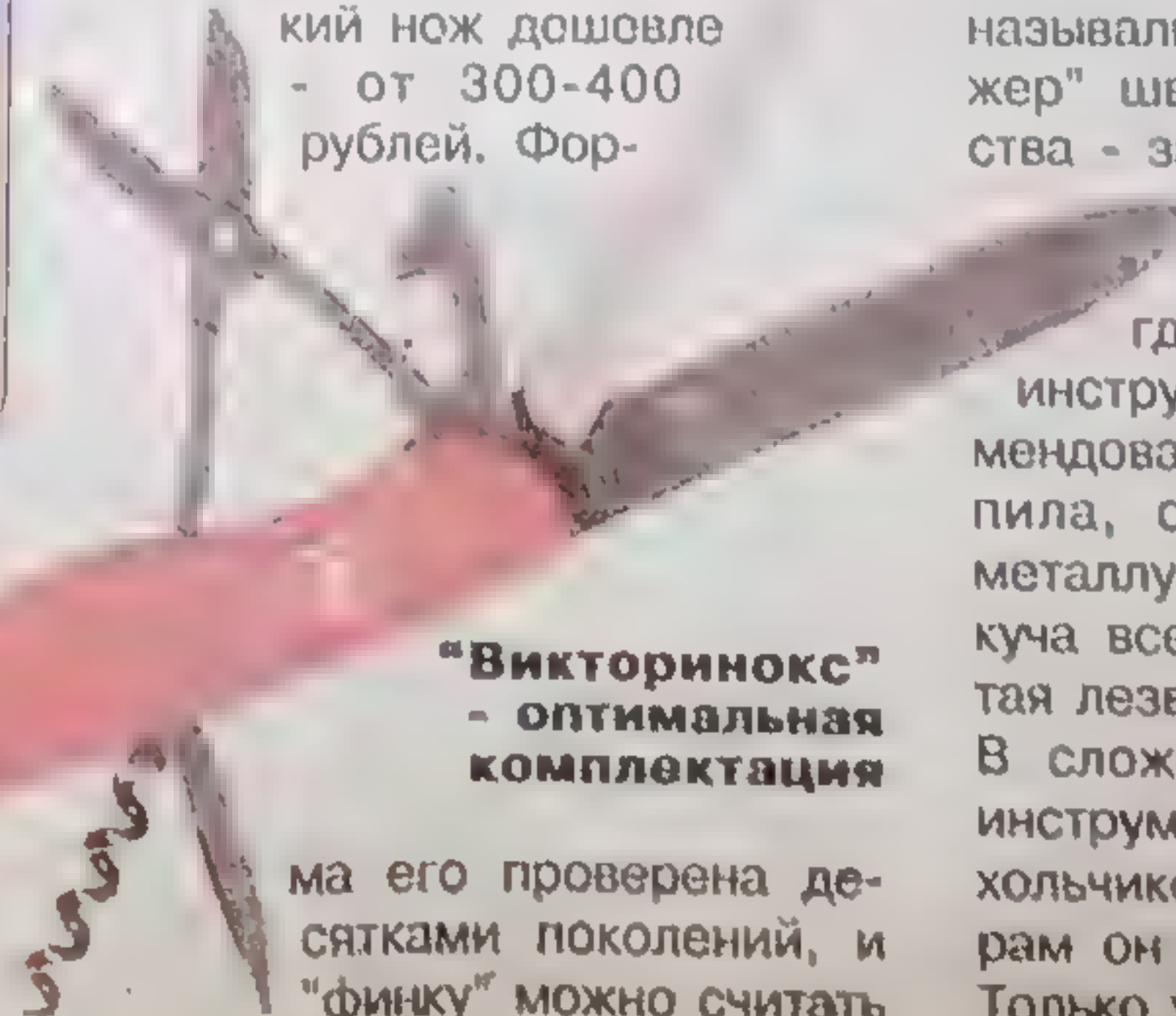
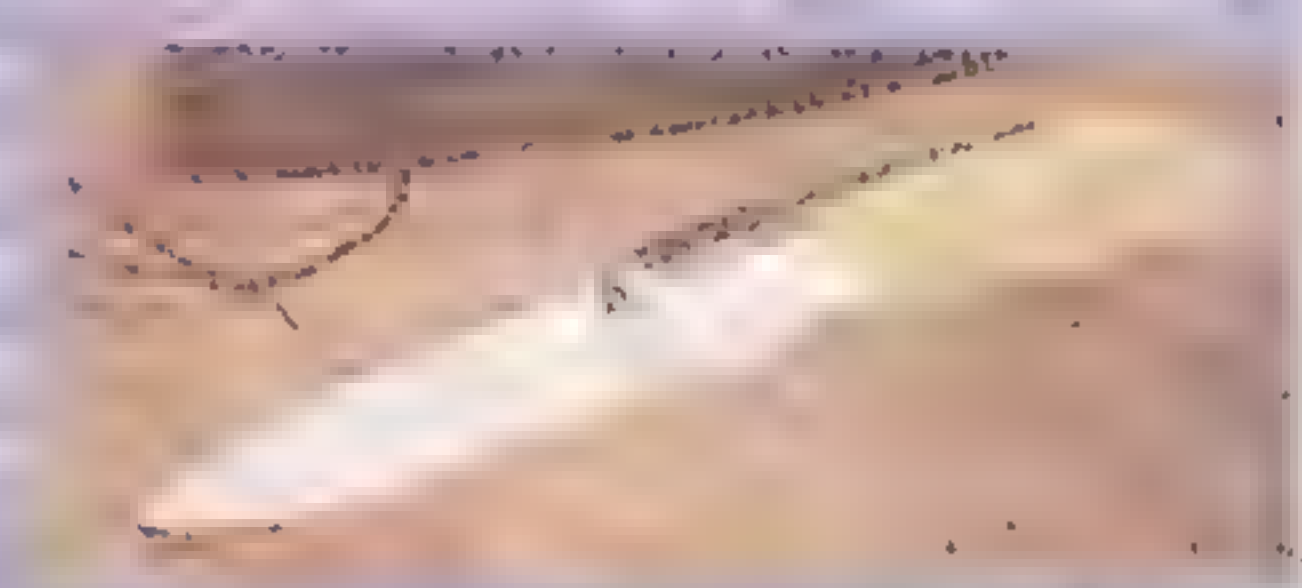
ваться можно только по приговору народного суда: лезвие не режет, не открывается, пила не пилит, ножницы не стригут, шило не прокалывает... При этом пружины не держат, все нормально закрывается в самый неподходящий момент, накладки ручки отлетают. Единственный предмет из комплектации ножа, которым худо-бедно можно пользоваться, - открывалка для пивных

оптимальным рабочим инструментом на все случаи жизни. Общие требования к нескладному ножу - лезвие 10-15 см (больше ни к чему), материал - нержавейка (хромированный клинок после первой же подточки начнет темнеть),

**"Викторинокс"**  
- оптимальная  
комплектация

ма его проверена десятками поколений, и "финку" можно считать

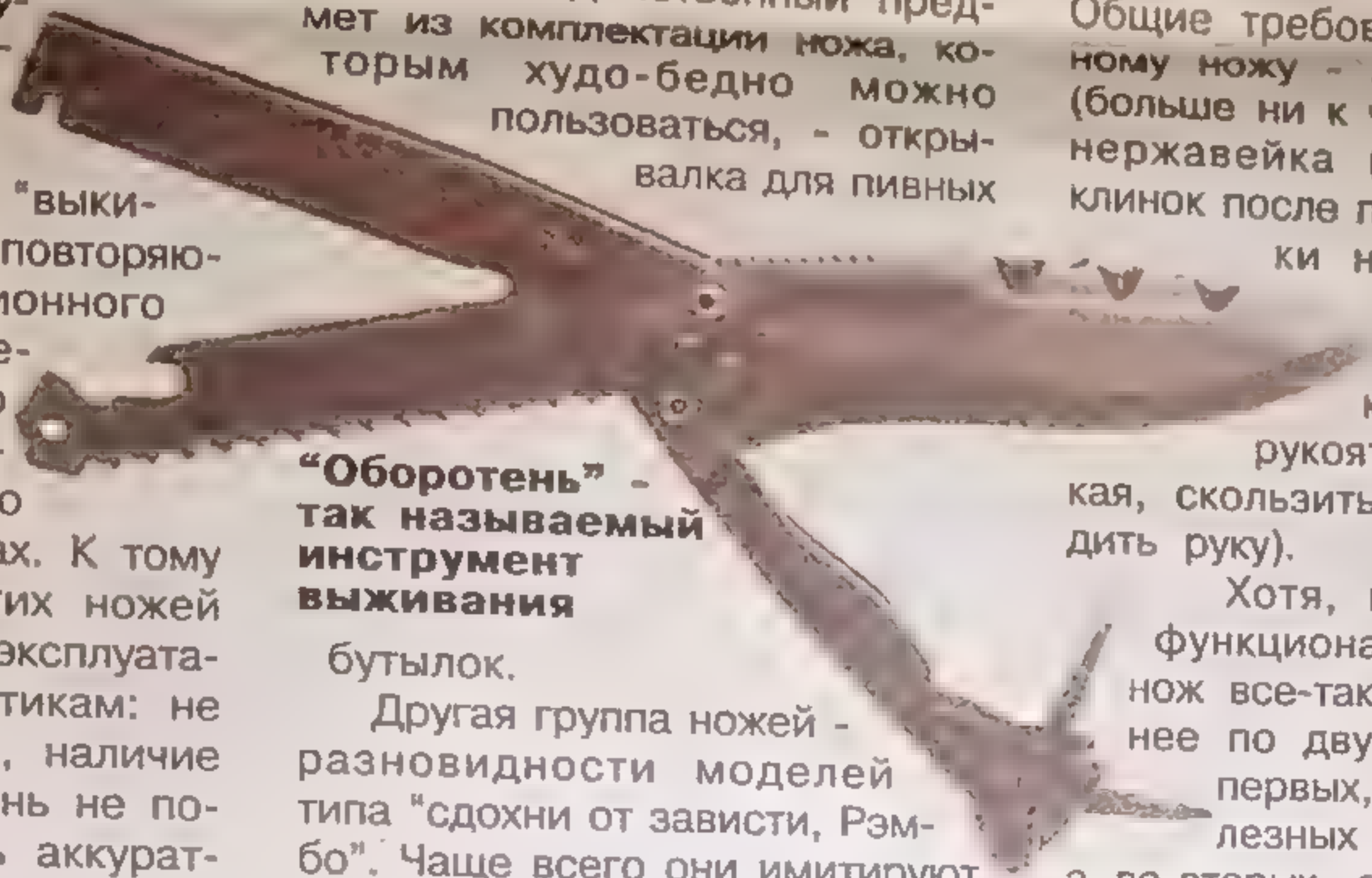
Прежде всего ассортимент, широко представленный на вокзалах, в переходах, - складные, в основном однолезвийные ножи преимущественно китайского производства. Цена этих моделей - около 100 рублей, редко больше. Здесь надо учитывать то, что по форме лезвия, его длине, наличию фиксатора (выбрасывающего механизма) многие ножи попадают в категорию холодного оружия. Например, "бал-... называ-... балоч-





тавать то, что по форме лезвия, его длине, наличию фиксатора (выбрасывающего механизма) многие ножи попадают в категорию холодного оружия. Например, "баллисонг", еще называемый нож-"бабочка", или кнопочная "выкидушка", почти точно повторяющая форму традиционного венецианского стилета и безоговорочно признанная, запрещенной к ношению почти во всех странах. К тому же "картинность" этих ножей часто идет во вред эксплуатационным характеристикам: не очень удобная ручка, наличие грани на клинке (грань не позволит вам отрезать аккуратненький ломтик колбаски на привале, а также снижает КПД ножа при строгании палочек, например, колышков для палатки). Исключение - ножи с так называемой несимметричной заточкой: под правую или левую руку. Что до качества - оно традиционно низкое, как и у всего дешевого ширпотреба, производящегося в

пружины не держат, все норовит закрыться в самый неподходящий момент, накладки ручки отлетают. Единственный предмет из комплектации ножа, которым худо-бедно можно пользоваться, - открывалка для пивных



**"Оборотень" - так называемый инструмент выживания**

бутылок.

Другая группа ножей - разновидности моделей типа "сдохни от зависти, Рэмбо". Чаще всего они имитируют или армейские образцы, или "специнструменты" для выживания. Классический пример - конверсионный вариант штык-ножа для АКМ (без колечка на гарде и защелки на затыльнике), тот еще "подарок": неудобен, непрактичен, к тому



**Кнопочная "выкидушка"**

же продается только по охотбилету. Вообще, как это ни парадоксально, эти ножи достаточно непрактичны, это скорее боевые модели. Лучину для костра ими можно нащепать, только топором это проще сделать; банку консервов им тоже можно открыть, но открывалка из комплекта-"складника" удобнее; можно, конечно, разделявать тушу убитого на охоте зверя, но для этого существуют скинеры (ножи для снятия шкуры) или классические охотничьи ножи. Однако если уж хотите что-нибудь такое, что вешается на пояс "а-ля Кожаный чулок", выбирайте клас-

ма его проверена десятилетиями поколений, и "финку" можно считать оптимальным рабочим инструментом на все случаи жизни. Общие требования к нескладному ножу - лезвие 10-15 см (больше ни к чему), материал - нержавейка (хромированный клинок после первой же подточки начнет темнеть), материал ручки - дерево или кожа (полимерные рукоятки могут, намокая, скользить, а зимой холодить руку).

Хотя, конечно, многофункциональный складной нож все-таки предпочтительнее по двум причинам: во-первых, в нем куча полезных приспособлений, а во-вторых, стражи порядка к ним меньше придираются. И тут самое время предаться ностальгии: еще лет десять назад на прилавках магазинов был наисовершеннейший выбор отечественных "складников", не очень эстетичных, но дешевых и функциональных. Стандартный набор - лезвие, пара "открывашек" (для банок и бутылок), шило, штопор. Сегодня эти ножи практически вытеснены с прилавков вышеупомянутым китайским ширпотребом - с одной стороны, и дорогими импортными моделями - с другой. Конечно, "Викторинокс" с пожизненной гарантией и 10-15 приспособлениями действительно можно считать оптимальным вариантом складного ножа на все случаи жизни, но у него есть весьма существенный недостаток - цена под "штуку". Конечно, за качество приходится платить... То же самое можно

хотьчику на ремне, и по размерам он меньше пачки сигарет. Только учтите - хороший "тулс" стоит как минимум рублей 400-500. Все, что дешевле, - подделка.

Итак, если вы решите, что цена для вас - самый веский аргумент, остановитесь на одноплезином "складничке" с беспружинным механизмом, где лезвие держится в открытом положении за счет фиксатора. Нож, носимый в ножнах, смело приобретайте отечественный. А вот многофункциональный складной нож лучше брать импортный. Дороговато, зато на всю жизнь. Наша "Ладья" не намного дешевле, и хотя хороша, но пожизненной гарантии на нее не дают, да и инструментов в ней поменьше, чем в том же "Викториноксе". Гоняться за какими-то экзотическими "инструментами выживания", если вы не турист-одиночка, смысла нет. Но уж коли

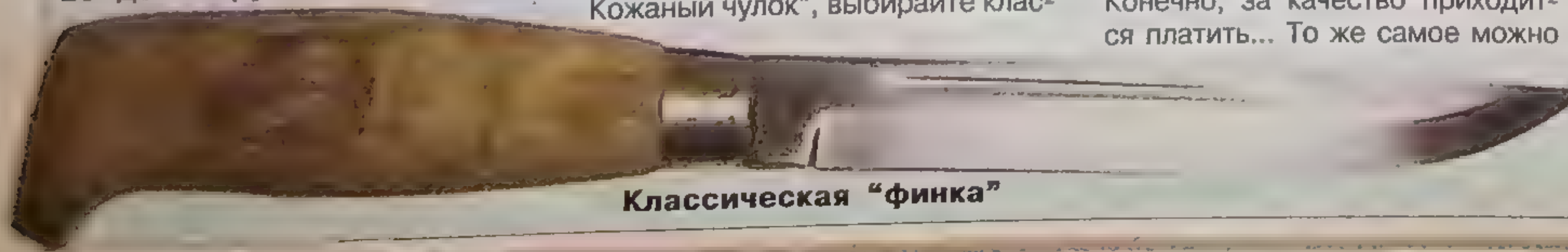


**"Тулс" - все инструменты всегда под рукой**

охота, ищите отечественный "Оборотень", который, по оценкам экспертов, является лучшей на сегодняшний день разработкой в этой области.

И последнее - не стоит носить даже маленький "складничок" в кармане - быстро протрете дырки. Лучше купите кожаный чехольчик на пояс.

**Алексей ТУМАНОВ.**



**Классическая "финка"**

стенами. На бетон с помощью битума или бустилата кладите оргалит, на оргалит с тем же бустилатом стелите линолеум.

Общее правило - перед подготовкой пола к покрытию обязательно снимите плинтусы - и линолеум, и основу (утеплитель) надо загонять под них.

**Федор ЗАЙЦЕВ, строитель.**

## БУДЕТ В ДОМИКЕ ТЕПЛО

*Как утеплить потолок дачного домика для проживания зимой?*

**Анна ЮРОВА  
г. Юрьев-Польский,  
Владимирской области.**

Проще всего засыпать потолок сверху сухой измельченной глиной (толщина слоя сантиметров 15-20) и затем полить глину водой. Потолок будет нормально держать тепло. Единственная проблема - такой утеплитель весит прилично. Если дом у вас крепкий, тогда ничего. А если нет...

Прекрасный утеплитель - опилки. Насыпьте их слоем 20-30 см - вполне достаточно. Опилки легки и недороги, но и у них есть недостаток: в них будут селиться всякие крыски и мышки...

Более оптимальным вариантом утеплителя можно считать керамзит. Слой его в 15-20 см надежно держит тепло. Но лучше не пожалеть денег и купить специальные утеплительные маты. Они не гниют, не горят, мышь в них не селится, а по своим характеристикам гораздо лучше керамзита и уж тем более глины или опилок.

**Валерий ФАДЕЕВ, строитель.**





Считается, что тот, кто сумеет увидеть цветущий папоротник, обязательно найдет клад. Но если вам ни разу не удалось увидеть этот загадочный цветок, не расстраивайтесь. Стебли растения тоже своего рода клад по уникальным свойствам, содержащимся в них. Например, в том же папоротнике болот, который можно использовать для лечения, но, к сожалению, даже в этом случае не всегда удается найти нужный сорт.

## ВОТ ТАК ПАПОРОТНИК!

Вот несколько рецептов, которыми по просьбе Елены АСТАФЬЕВОЙ из Новокузнецка Кемеровской области поделилась в Клубе взаимопомощи "Друга дома" Алла КРИЦКАЯ из Краснодара.

Папоротник-орляк - это многолетнее травянистое растение. В его молодых побегах содержится большое количество белка и витамина С.

На рынках папоротник обычно продается в соленом виде. Поэтому, прежде чем употреблять его в пищу, нужно либо вымачивать, либо несколько раз отваривать его, чтобы убрать соль.

### ЗАКУСКА "ЛЕСНАЯ"

Папоротник промойте несколько раз в холодной воде, доведите до кипения. Слейте воду, снова промойте и опять поставьте на огонь. Для того чтобы соли не осталось совсем, это необходимо проделывать раз 5-6. На растительном масле обжарьте свинину, нарезанную кусочками, добавьте нашинкованный репчатый лук. Папоротник смешайте с жареной свиной, добавьте чеснок, соевый соус, соль по вкусу.

Продукты берутся из следующих списков: свинина - 500 г, чеснок - 10 г, лук - 100 г, папоротник - 300 г, соевый соус - 100 г, соль - по вкусу.

### САЛАТ "ПРИМОРЬЕ"

Папоротник хорошо промойте, отварите и нарежьте соломкой. Кальмары отварите и тоже нарежьте соломкой. Все перемешайте, добавьте измельченный чеснок и заправьте майонезом. Вам понадобится: 300 г папоротника, 150 г отварных кальмаров, 1-2 зубчика чеснока.

### КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП

Картофель нарежьте брусочками. Нарезанные соломкой лук и морковь пережарьте с жиром. Подготовленный папоротник нарежьте кусочками примерно 2,5-3 см и обжарьте.

В кипящий бульон положите картофель, доведите до кипения, добавьте лук и морковь. За 5-10 минут до готовности положите дольки свежих помидоров, обжаренный папоротник, соль, специи. Подавать суп нужно со сметаной.

Вам потребуется: картофель - 300 г, папоротник - 300 г, лук - 100 г, морковь - 100 г, помидоры - 100 г, сметана - 100 г, соль - по вкусу, специи - по вкусу.

## СУШЕНЫЕ ЯБЛОКИ

Я хотела бы рассказать о том, как правильно сушить яблоки. Кажется бы, чего тут сложного, но оказывается, есть много очень важных моментов.

Во-первых, яблоки не должны быть поврежденными и слишком сладкими. Лучше брать кисло-сладкие сорта. Яблоки очистите от кожицы, семян и сердцевин, разрежьте на продольные ломтики и "отбелите", чтобы они сохранили цвет. Делается это так: нарезанные кусочки погрузите на четверть часа в ведро с водой, в которой растворена чайная ложка соли, а когда с ломтиков стечет вода (для этого их нужно откинуть на сито), уложите их на железные противни и поставьте на 3-4 часа в печь или духовку, нагретую до температуры примерно 70 градусов. Затем можно сушить на солнышке до готовности.

Такие яблоки прекрасно хранятся в стеклянных банках.

Людмила МЕЛЬНИКОВА.

г. Магнитогорск Челябинской области.



## БУТЫЛКА С ДЫРОЧКАМИ

Если у вашей лейки испортился распылитель ("ситечко" на носике), то можно взять любую подходящую по размеру пластиковую бутылку - главное, чтобы горлышко плотно надевалось на носик лейки или вставлялось в него, и проколоть в ней много дырочек. Это вполне заменит "фирменный" распылитель.

Альфия ХАБИБУЛЛИНА.  
г. Стерлитамак,  
Башкирия.

## ВЫРУЧАЕТ СКОТЧ

Суперобложки у книг часто "разлохмачиваются" по краям, заминаются. Чтобы этого избежать, сразу, как только купите книгу в суперобложке, приклейте по верхнему и нижнему краю с обратной стороны "супера" две полоски скотча. Лента достаточно эластична, и суперобложка надолго сохранит опрятный вид.



ка репчатого лука, 1-2 свежих помидора или 15 г томатной пасты, 800 мл бульона или воды.

### СУП СО ШПИКОМ

Кусочки шпика потушите с нарезанным луком минут 10-15. Затем добавьте кусочки папоротника примерно в 2-3 см и тушите еще 30 минут.

Влейте мясной или овощной бульон и варите 20-25 минут. Заправьте мукой и сметаной, доведите до кипения и подавайте на стол.

Вам потребуется: шпик - 100 г, лук - 100 г, папоротник - 300 г, мука - 100 г, сметана - 100 г, бульон - 1 л, соль - по вкусу.

на сливочном масле, добавляя мелко нарубленное вареное яйцо.

В картофелинах сделайте углубления, заполните их фаршем, сверху полейте майонезом, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке до готовности.

Расход продуктов: на 7-8 картофелин 50 г сыра, 300 г папоротника, 2 луковицы, 2 яйца.

### ПАПОРОТНИК, ТУШЕННЫЙ С КАЛЬМАРОМ

Сало и отварные кальмары нарежьте соломкой и смешайте с папоротником, добавьте соль, специи, сметану и тушите 20-25 минут.



чужнему краю с обратной стороны "супера" две полоски ленты-скотча. Лента достаточно эластична, и суперобложка надолго сохранит опрятный вид.

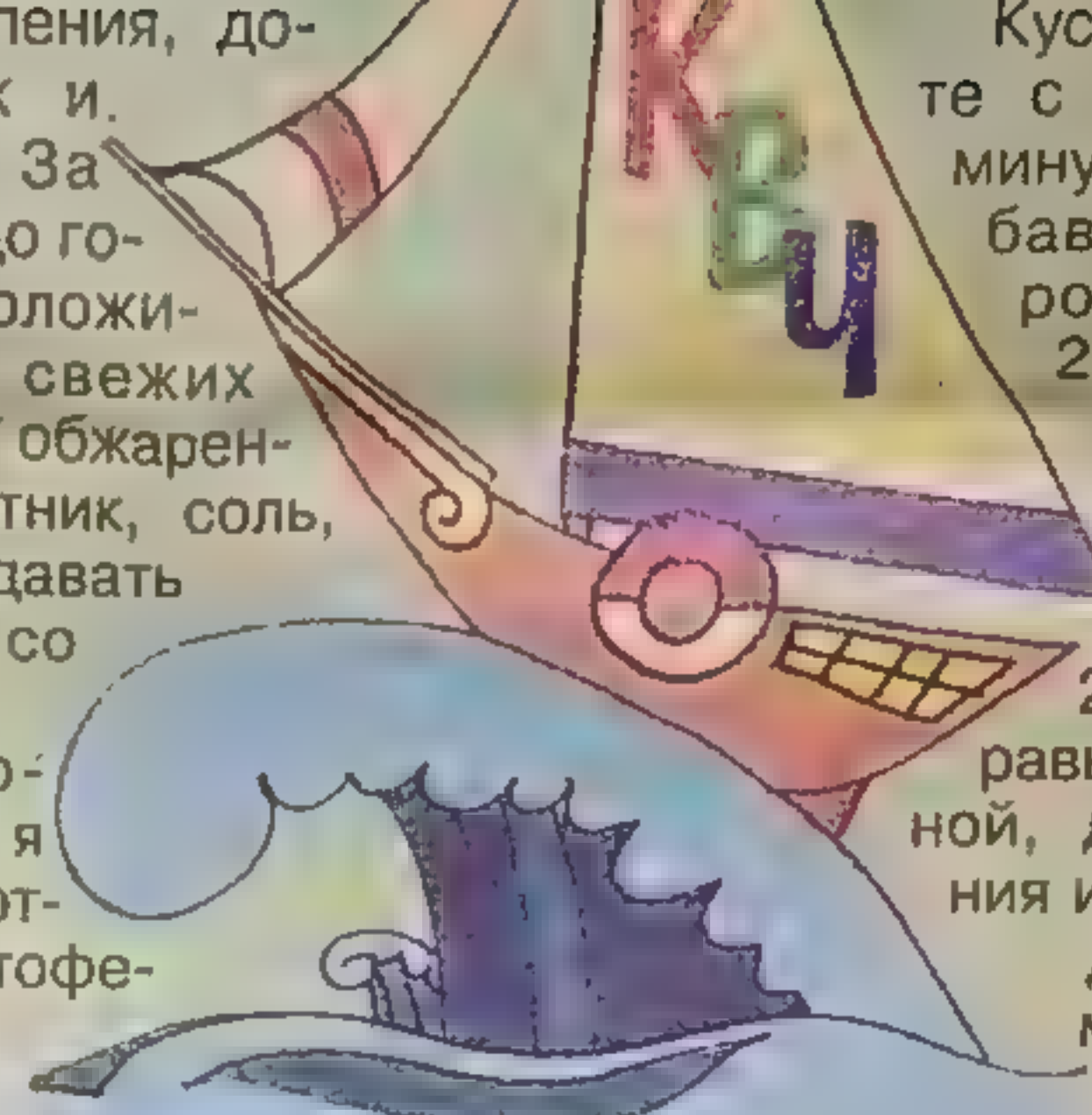
**Ольга  
ОРЕШКОВСКАЯ.  
Новгород.**

доведите до кипения. Слейте воду, снова промойте и опять поставьте на огонь. Для того чтобы соли не осталось совсем, это необходимо проделывать раз 5-6. На растительном масле обжарьте свинину, нарезанную кусочками, добавьте нашинкованный репчатый лук. Папоротник смешайте с жареной свиной, добавьте чеснок, соевый соус, соль по вкусу.

Продукты берутся из следующего расчета: свинина - 500 г, папоротник - 1 кг, лук репчатый - 2-3 штуки, чеснок - 2-3 зубчика, соевый соус - 50 г.

добавьте до кипения, добавьте лук и морковь. За 5-10 минут до готовности положите дольки свежих помидоров, обжаренный папоротник, соль, специи. Подавать суп нужно со сметаной.

Вам потребуется 300 г папоротника, 2 картофелины, морковь, голов-



Кусочки шпика потушите с нарезанным луком минут 10-15. Затем добавьте кусочки папоротника примерно в 2-3 см и тушите еще 30 минут.

Влейте мясной или овощной бульон и варите 20-25 минут. Заправьте мукой и сметаной, доведите до кипения и подавайте на стол. Для супа необходимо: 400 г папоротника, 100 г шпика, луковица, 25 г муки.

зом, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке до готовности.

Расход продуктов: на 7-8 картофелин 50 г сыра, 300 г папоротника, 2 луковицы, 2 яйца.

### ПАПОРОТНИК, ТУШЕННЫЙ С КАЛЬМАРОМ

Сало и отварные кальмары нарежьте соломкой и обжарьте вместе с луком, нарезанным полукольцами. Добавьте вымоченный соленый папоротник и томатный соус. Тушите 10-15 минут. За 5 минут до окончания варки добавьте чеснок.

Вам понадобится: 300 г папоротника, 100 г сала, 250 г отварных кальмаров, луковица, томатный соус.

### БЛИНЧИКИ ПО-ПРИМОРСКИ

На молоке приготовьте пресное тесто и испеките блинчики. Затем сделайте фарш: мелко нарежьте отварные кальмары, папоротник, лук и все обжарьте на сливочном масле, заправив по вкусу специями. Начините фаршем блинчики и обжарьте их во фритюре. Подавать блюдо лучше со сметаной.

Для приготовления блинчиков возьмите 200 г муки, 500 мл молока, 2 яйца, 200 г отварных кальмаров, 200 г отварного папоротника, 2 луковицы.



**А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ  
ВОПРОСЫ,  
ПОСТУПИВШИЕ  
В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ**

Как приготовить грибной порошок?

**Елена ИШМАМЕТЬЕВА.  
Магнитогорск  
Челябинской области.**

Как нужно хранить чеснок и лук? Как правильно плести лук в косу?

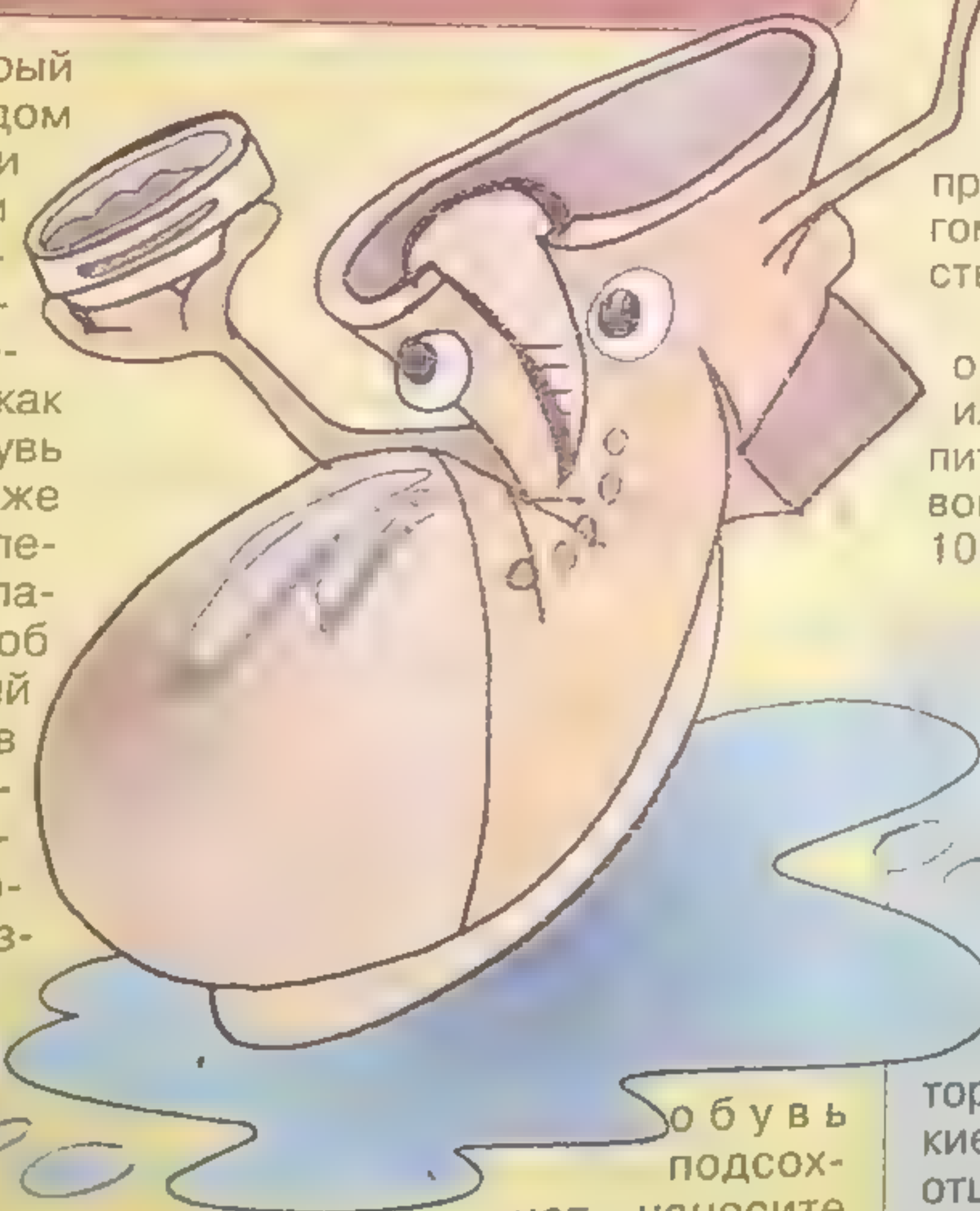
**Вера МОРЯШОВА.  
пос. Лаишево, Татария.**

## ЗАЩИТИ СВОИ БОТИНКИ

Большинство людей не задумывается о том, что обувь, которую мы носим, может быть повреждена из-за влаги и пыли. Поэтому важно защитить обувь от этих факторов, чтобы она прослужила дольше.

Но тот слой крема, который вы наложили перед выходом из дома, - это практически ничто. Крем еще рыхлый и неподсохший. Он очень быстро смывается или смешивается с пылью, а уж в солевых растворах растворяется, как сахар в воде. А от соли обувь особенно портится. У нас же зимой соли для улиц не жалуют. От нее даже провода лопаются - что уж там говорить об обуви! Неконцентрированный солевой раствор вьедается в кожу обуви. Потом вода высыхает, соль остается под кожей, поверхность ее становится бугристой, на местах изгиба она лопается, и считай - ботинки пропали.

А ведь надежно защитить обувь от воздействия внешних факторов довольно просто. Надо только правильно пользоваться обувным кремом. Вечером обувь следует протереть влажной тряпочкой. При этом ни в коем случае нельзя пользоваться ни бензином, ни стиральными порошками - они отрицательно действуют на кожу. Когда



обувь подсохнет, нанесите на ее поверхность обувной крем. Неважно какой - сейчас в продаже имеются качественные как импортные, так и отечественные кремы. При этом следите, чтобы крем обработал ранты, сгибы, то есть места, куда главным образом проника-



ют влага и пыль. Дайте крему подсохнуть, а потом (не менее чем через час) отполируйте обувь. К утру пленка станет прочной: растворитель и вода испарятся из крема. И эта пленка уже так просто не разрушается ни снегом, ни водой, ни соляными растворами.

А если вы обувь утром еще обработаете отечественными или импортными губками, пропитанными силиконовым составом, то защита обуви станет 100-процентной.

**Ольга ФУРСОВА.**

### НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ЗУБОВ

Хочу поделиться опытом своего мужа. Известно, что стекло часов и не стекло вовсе, а пластик, который часто царапается. Эти мелкие царапины можно удалить, отшлифовав стекло зубной пастой. Пасту надо нанести тонким слоем, дать чуть-чуть подсохнуть и старательно протереть мягкой тканью. Царапины станут почти незаметными.

**Галина ЗАДКОВА.  
д. Лубяны  
Костромской области.**

### СВИНИНА С ПАПОРОТНИКОМ

Вымоченный и отваренный папоротник нарежьте кусочками длиной 3 см и обжарьте на жиру с мелко нарезанным луком.

Мякоть нежирной свинины нарежьте небольшими кусочками, добавьте соль, перец и обжарьте. В готовое мясо положите обжаренный с луком папоротник и добавьте сметанный соус. Помешивая, варите на слабом огне минут 10.

Вам понадобится: 200 г свинины, 100 г папоротника, головка репчатого лука, соль, перец по вкусу.

### ПАПОРОТНИК ПО-ВОСТОЧНОМУ

Подготовленный папоротник нарежьте соломкой длиной 2,5-3 см и обжарьте. Репчатый лук, свинину также нарежьте соломкой и обжарьте отдельно. Затем все соедините, залейте томатным соусом и тушите 3-5 минут. Соль и перец добавьте по вкусу. Готовое блюдо заправьте мелко порезанным спассерованным на сливочном масле чесноком.

Для приготовления этого блюда вам понадобится: 500 г папоротника, 200 г свинины, головка репчатого лука.

### КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ ПАПОРОТНИКОМ

Папоротник мелко нарежьте, спассеруйте вместе с луком



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Ее без человека не бывает, по мнению Иосифа Сталина. 4. Что Аристотель считал началом мудрости? 8. То, что может наложить президент. 10. Оно от курицы недалеко падает. 12. Проситель гола на футбольном поле. 15. Сотрясатель поджилок. 18. Бывает голубиная, бывает электронная. 19. Остроумие тех, у кого его нет, по мнению Адриана Декурсе-ля. 20. Педагогическое приложение к кнуту. 21. Что иногда получается, когда лыко вяжут? 25. "Когда судьба вручает вам лимон, постарайтесь сделать из него ..." (Дейл Карнеги). 26. Два квартета. 27. Фруктовое дерево в саду у дяди Ваши (песенное). 30. Один из лучших игроков в футбол советского футбола. 31. Дикая кошка на

спортивной одежде. 33. Подводный "электрик". 35. Оратор, которого проще убить, чем дослушать до конца. 36. Она объясняет, почему ты похож на отца, если похож, и почему нет - в ином случае.

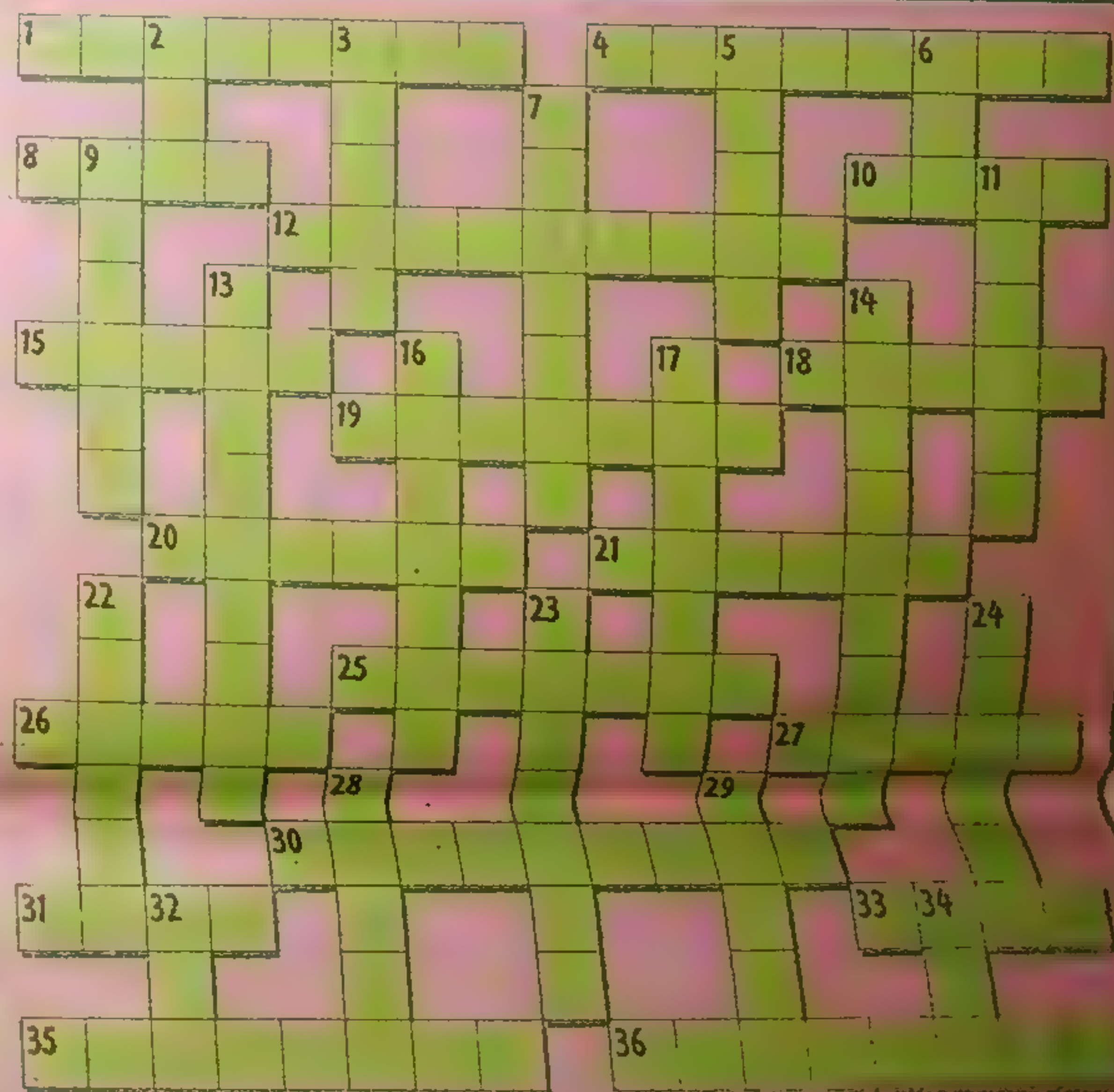
**По вертикали.** 2. Купля-продажа во множественном числе. 3. Сказочник, скрестивший пони с верблюдом. 5. Обитатель мавзолея или пирамиды. 6. Крупнейший специалист по спариванию тварей в плавании. 7. "Фрукт", который по зубам любому снайперу. 9. Один из тех, по кому костер инквизиции плакал. 11. Что никак не выходило у Данилы-мастера? 13. "Горбатая" иномарка. 14. То, в чем может оказаться женщина только с помощью настоящего мужчины. 16. Человек, "оторванный" от коллектива. 17. Получка борзописца. 22. Попугай с хохлом на голове. 23. Зимний вид спорта. 24. Пойманная птичка, радующая больше непойманного журавля. 28. "Порча" на девятой странице паспорта. 29. "Звездатая" деталь воинской одежды. 32. Один из основателей будущего московского ЦУМа. 34. Единственный Цезарь в "Могучей кучке".

## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Любитель "гуляющих сами по себе". 4. Одно из пяти чувств. 8. "Окосевший" пассажир. 10. Классическая мужская стрижка. 12. Чистая немка по крови, ставшая "истинно русской" царицей. 15. И бутылка, и чашка. 18. Финская баня. 19. Женщина, стремящаяся заинтересовать собой. 20. Телосложение, внешнее очертание человеческого тела. 21. Семья по отношению к обществу. 25. Дама в "нескрываемом" возрасте. 26. Имя кутюрье Зайцева. 27. Сочинитель балета "Ангара". 30. Специалист по растиранию тела с лечебными или гигиеническими целями. 31. Имя, которым Сальвадор Дали называл свою жену. 33. Морской деликатес. 35. Лирическое стихотворение. 36. Род пряника.

**По вертикали.** 2. Подходящее место для

колье. 3. Хлопчатобумажная ткань из толстой пряжи. 5. Старинное название сапфира, рубина. 6. "Холодное оружие" на картине Валентина Серова "Девочка с персиками". 7. Вязаная фуфайка без воротника, надеваемая через голову. 9. Возлюбленная капитана Грея. 11. Тонкая, скрытая насмешка. 13. Российская теннисистка. 14. Специалистка по уходу за ногтями пальцев рук. 16. Отзывчивость, душевное расположение к людям. 17. Одна из участниц заговора против царя Салтана. 22. Итальянская обувная фирма. 23. Привкус гари в подгоревшей пище. 24. Самый известный сериальный персонаж Луселии Сантос из Бразилии. 28. Отдача имущества под ссуду. 29. В старину: четкий, прямой рукописный шрифт для особо важных грамот. 32. Не надобен и клад, когда у мужа с женой ... (поговорка). 34. Член семьи.



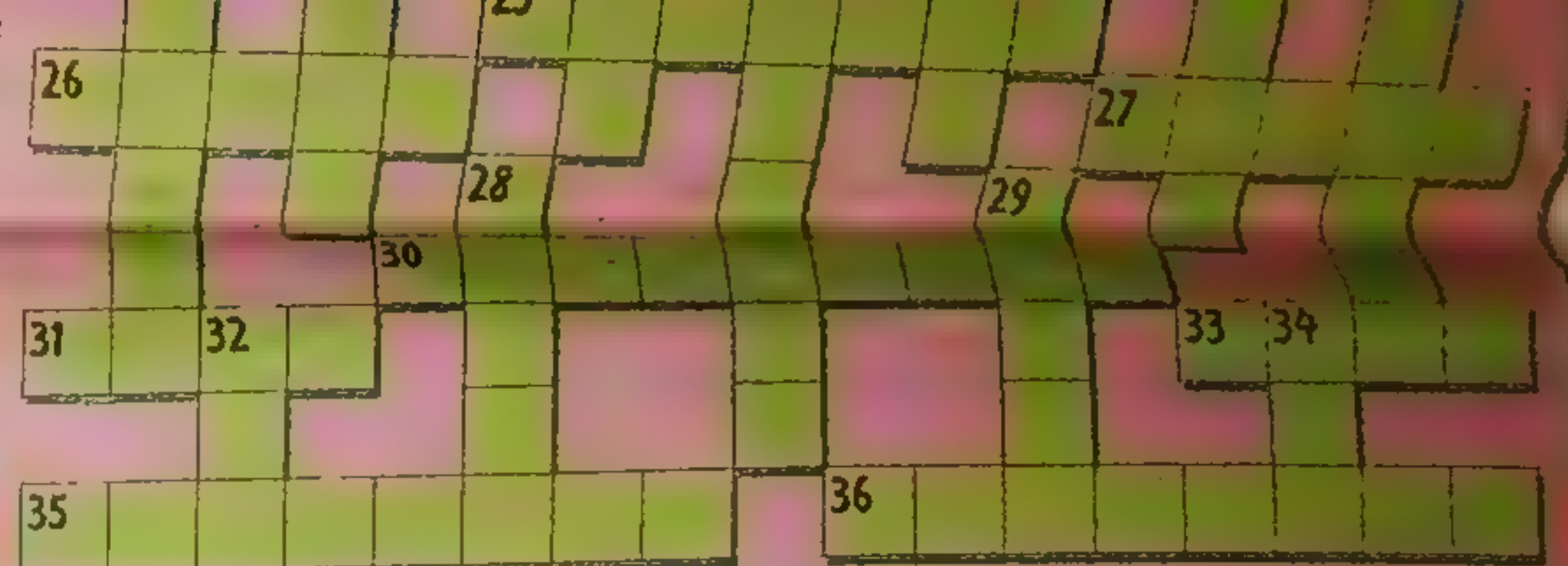
## ОТВЕТЫ

кальный из друзей Незнайки. 14. "Кла-



...когда получается, когда лыко вяжут? 27. Когда судьба вручает вам лимон, постарайтесь спелать из него ... (Дейл Карнеги). 28. Девятое (песенное). 30. Один из лучших игроков в истории советского футбола. 31. Дикая кошка на

хохломе на голове. 23. Зимний вид спорта. 24. Пойманная птичка, радующая больше непоиманного журавля. 28. "Порча" на девятой странице паспорта. 29. Звездатая деталь военной одежды. 32. Один из основателей будущего московского ЦУМа. 34. Единственный Цезарь в "Могучей кучке".



## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 25

### ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Блюдец. 4. Гаврош. 7. Филе. 8. Альт. 10. Ратмир. 13. Июнь. 14. Алик. 16. Сноска. 18. Стенка. 20. Мода. 22. Вода. 23. Кварта. 26. Тушь. 28. Гете. 29. Талант. 30. "Максим".

**По вертикали.** 1. Булава. 2. Юфть. 3. Ехидна. 4. Гаер. 5. Вест. 6. Шторка. 9. Тик. 11. Анна. 12. Масло. 15. Ирена. 17. Окот. 18. "Секрет". 19. Костюм. 20. Мат. 21. Альбом. 24. Рога. 25. Агат. 27. Утес.

### ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Бревно. 4. Моника. 7. Шест. 8. Икар. 10. Чистка. 13. Аист. 14. Глюк. 16. Слалом. 18. Протез. 20. Знак. 22. Моно. 23. Италия. 26. Баба. 28. Друг. 29. Пальто. 30. Бобров.

**По вертикали.** 1. Беринг. 2. Елда. 3. Одесса. 4. Матч. 5. Наос. 6. Авраам. 9. Рак. 11. Игла. 12. Талон. 15. Юноша. 17. Веки. 18. Прикуп. 19. Колумб. 20. Зоб. 21. Краков. 24. Лень. 25. Ядро. 27. Агор.

### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Рафаэль. 3. Подруга. 7. Фломастер. 10. Сова. 13. Адам. 14. Кентавр. 15. Стойло. 16. Сахара. 20. Игрушка. 21. Ужин. 22. Винт. 25. Гладиатор. 26. Изнанка. 27. Сверчок.

**По вертикали.** 1. Радость. 2. Элли. 4. Дизель. 5. Артемон. 6. Шапито. 8. Двоеточие. 9. Одобрение. 11. Берлога. 12. Овчарка. 17. Джунгли. 18. Бублик. 19. Котенок. 23. Блин. 24. Кофе.



### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. С колесами, но не машинки, а быстроходные ботинки. 4. Заряд для детского пистолета. 7. Здание для пожарных машин. 8. Ветер, дующий с севера на юг. 9. На ней играют в шахматы. 12. Собрание рукописей, старых документов. 13. Самый музы-

кальный из друзей Незнайки. 14. "Кланяется, кланяется, придет домой - растянется" (загадка). 15. Каменный утес с острыми выступами. 20. Коробка для карандашей. 22. 1000 миллиметров. 23. Картошка, которой намажи бока. 24. Школьный сигнал. 25. Носильщик рюкзака.

**По вертикали.** 1. Многоцветная дуга на небосклоне. 2. Простейший оптический прибор. 3. Любитель азартных развлечений. 4. "Царь-...", которую можно увидеть в Кремле. 5. Королевский стул. 6. 168 часов - одним словом. 10. Персонаж мультсериала "Черепашки ниндзя". 11. Корова из Простоквашина. 14. Устройство для уменьшения скорости автомобиля. 16. Он выдаст иностранца при разговоре. 17. Наиболее тяжелая часть куриного яйца. 18. Сторона прямоугольного треугольника. 19. Подходящее время для зарядки. 21. Группа, оценивающая работу на конкурсе.



Рисунок Алексея ЕВТУШЕНКО

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Валентина БРАГИНА.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Билд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Александра СТРЕЛЬНИКОВА, Анны ЯНИНОЙ.  
Учредитель - ООО «Редакция газеты «Фаворит».  
Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются на рекламной основе.

«Друг дома» принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов «ДД» без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: "Ligo" <ligo@land.ru> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО «ОГФ-НН», г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74. Тираж 130000 экз. Тип. № 05

Цена свободная.



# ДРУГ ДОМА

№27/151  
2000  
ОКТАБРЬ

ЛУЧШИЙ СОВЕТНИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ВЫХОДИТ  
ПОСРЕДОМ  
О ЧАСАХ

## НЕ ДУМАЙ О ПОГОДЕ СВЫСОКА

Когда за окном серый день, да еще и с дождем, на многих накатывает хандра. И этому есть научное объяснение. Медики установили, что 90 процентов людей метеочувствительны, то есть их организм чувствителен к изменениям погоды. Чтобы преодолеть этот вид лабильности, лучше всего перейти в оставшиеся десять процентов. И как это ни парадоксально,...



## ЯБЛОЧНОЕ ДЕСЕРТ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Напоминаем, что награда победителям составляет **300 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 26 приз за разнообразные "Закуски, десерты, ассорти" получает **Галина Петровна ТАРАНЕЦ** из пос. Балахта Красноярского края. Приз за лучший совет присуждается **Людмиле Николаевне МЕЛЬНИКОВОЙ** из Магнитогорска Челябинской области, научившей, как правильно сушить яблоки.

**Поздравляем победителей!**

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ— ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **1500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты...





Чтобы принять участие в розыгрыше призов,  
ответы необходимо отправить до 6.11.2000 г.





# НЕ ХОЧУ УЧИТЬСЯ!

«...от подросткового периода...»

Итак, подростковый период. Сначала определим его возрастные рамки: это возраст, по оценкам разных специалистов, от 9-11 до 19-20 лет.

Ребенку в этот период нужно и важно лишь одно - понимание и принятие его таким, какой он есть. Именно те, кто понимает и принимает его, и становятся самыми близкими друзьями, высочайшими авторитетами. Именно понимание - залог хороших взаимоотношений между родителями и детьми. И именно потому, что родителям понять ребенка, отказавшись от некоторых своих (часто не всегда правильных) предубежде-

очередь самому себе, что он кое-что собой представляет, что он - личность, причем самостоятельная, и его так просто не возьмешь. Он еще мал, но понимает, что, если не пойдет в школу, сильные родители все равно заставят его это сделать, за шкуру притащат. Поэтому он идет в школу сам, но до школы часто не доходит. Естественно, такой поступок вызывает одобрение в среде сверстников, ведь большинство из них

может привести к далеко идущим последствиям.

Нежелание ходить в школу может основываться и на страхе перед учительницей. Не секрет, что некоторые учителя позволяют себе срывать на брань и рукоприкладство. Они забывают, что ребенка может напугать даже простое повышение голоса. В этом случае лучше поменять преподавателя или место учебы.

Построить счастливую семью - задача не из легких. Когда женщина влюблена, ей часто кажется, что любимый понимает ее, нуждается в ней и любит. Она счастлива, что наконец встретила родную душу, с которой проживет вместе долго и счастливо. Она считает, что нашла свою вторую половинку, и, соединяясь, они становятся единым целым. Женщины исходят из принципа, что любовь и полное согласие во всем неразделимы, и пытаются строить свою совместную жизнь соответственно с этим принципом, забывая, что вторая половинка - это все-таки другой человек, отличающийся полом, возрастом, характером, привычками, интересами, взглядами...

Но однажды наступает прозрение, женщина понимает, что рядом живет совершенно другой человек. Возникают обиды и недовольства. Но вместо того чтобы конструктивно решать их, женщины нередко идут совсем по другому пути,

ложил ей выйти замуж, она не сомневалась ни минуты. Да и мать с подругами твердили в один голос: «Хватай мужика, не раздумывая! Где ты такого еще найдешь? А за Генкой как за каменной стеной будешь... Цени! Держись обеими руками...»

Вера и вправду была вполне счастлива и абсолютно уверена в том, что такие, как ее Гена, на дороге не валяются и за него действительно нужно держаться обеими руками. Единственный минус был в том, что муж много работал и иногда возвращался домой уставший до такой степени, что засыпал, прямо сидя в кресле перед телевизором, не успев даже поужинать. Вера старалась ему угодить как могла. Благоустроила их новую квартиру, научилась готовить изысканные блюда, занялась собой, чтобы постоянно нравиться такому замечательному мужу. Но, увы, время шло, а все ее надежды на счастье так и не сбывались. Больше того,

## ОН МЕНЯ НЕ ПОНИМАЕТ...

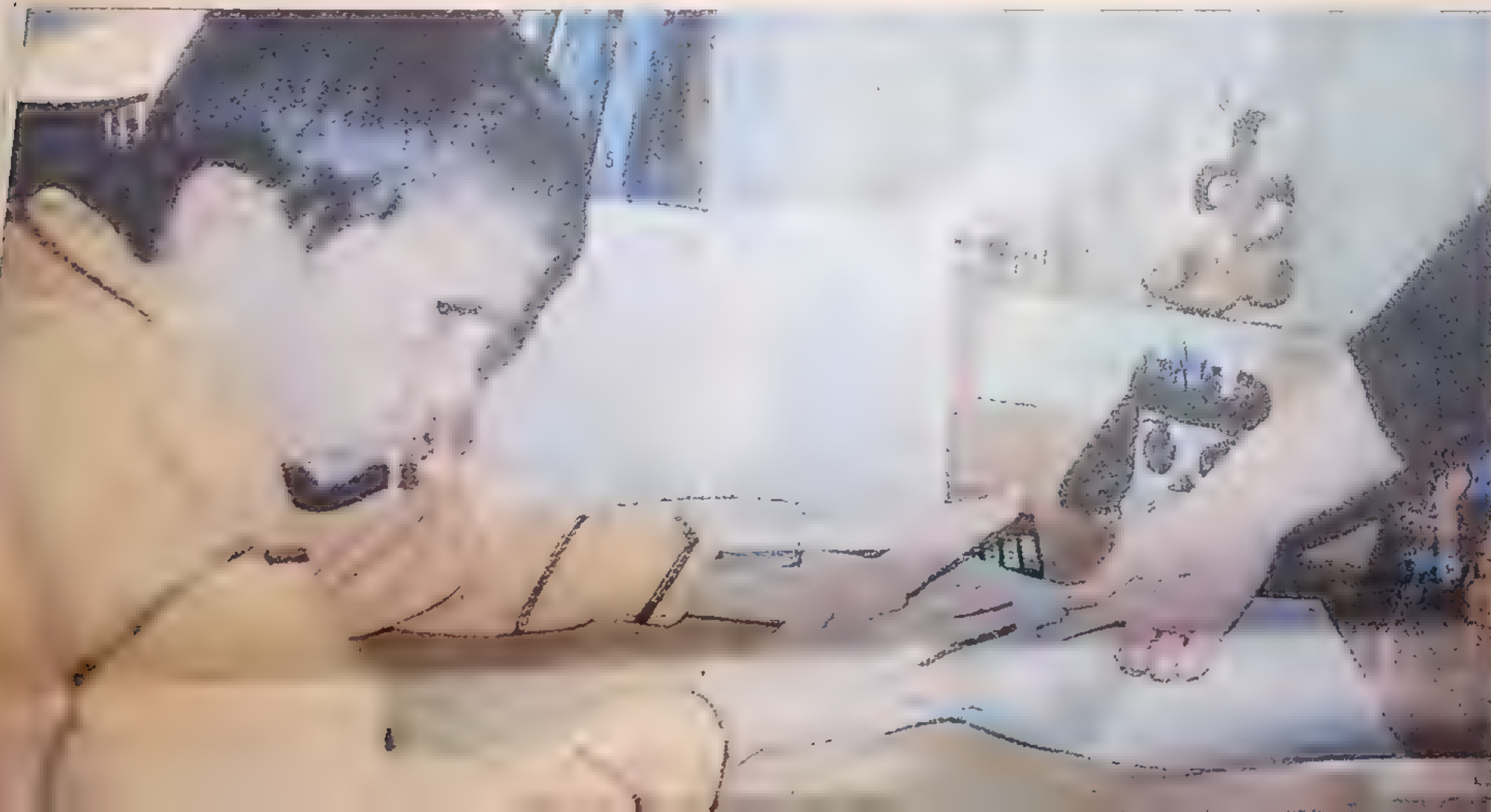
А вы умеете  
ясно излагать  
свое мнение?

исходя, между прочим, из самых благих намерений...

Разногласия и обиды при этом никуда не исчезают, просто они переходят на скрытый уровень. То есть, когда супруги хотят попросить друг друга о чем-то или высказать свое недовольство, они вынуждены маскировать свои просьбы и претензии, чтобы сохранить некий «худой мир». Происходит это примерно так. Вместо фразы: «Мне хочется сходить погулять, а тебе?» жена, веро-

Муж практически не разговаривал с ней, ссылаясь на усталость. А ей так хотелось пообщаться с ним, сходить куда-нибудь, отдохнуть и развлечься.

Она, помня советы матери и подруг, боялась ругаться с Генкой, позволяла себе лишь бросать в воздух некие фразы, на которые он реагировал совсем не так, как бы ей хотелось. На ее слова «мне так одиноко», весь день дома один он... принес ей забавного де-







нии, достаточно трудно, а порой невозможно, ребенку приходится искать одобрения у "понимающей" публики - своих сверстников. Отсюда вытекает разлад во взаимоотношениях с родителями, так как требования сверстников и родителей часто противоположны. Но ребенок должен самоутвердиться и потому идет наперекор семье. Нежелание идти в школу - яркий пример этого противостояния. Например, Женя В., учащийся 4-го класса с утра говорит: не пойду в школу! Таким образом он "проверяет" окружающую его реальность, как бы знакомится с миром, изучая ответную реакцию - а что будет, если я не пойду в школу, ведь другие ребята часто так делают?

Мама, не попытавшись узнать причину, заставляет его встать с кровати и идти. Что в общем-то правильно, но ребенок воспринимает это как давление, угрозу своему "я" и от этого еще больше сопротивляется, чтобы доказать, и в первую

находятся примерно в таком же положении. Если такое поведение сохраняется продолжительное время, то роль семьи, ее мнение уходит на задний план. Так случилось и в семье Жени: изначальная отдаленность родителей от проблем ребенка постепенно усиливалась. Через год мальчик прогуливал больше половины занятий, успеваемость его резко упала, и родители были вынуждены обратиться к психологу. Как надо было поступить в этом случае? Нужно было постараться наладить диалог с парнишкой, уговорить его, а не заставлять делать то, чего он не хочет. Нужно было постепенно выяснить причины нежелания идти в школу.

Вторая причина кроется, как я уже говорил, во внешних влияниях, которые испытывает ребенок. Большую роль при этом играют опять же отношения с родителями. Зачастую родители сами отбивают охоту ходить в школу, превращая поход в школу или делание уроков в пытку, что

Важно создать сильную мотивацию развития познавательных функций у ребенка. Иными словами, необходимо пробудить в нем сильный интерес к учебе, чтобы учиться было его желанием, а не ванием. Например, можно путем постоянных, ненавязчивых объяснений внушить ребенку мысль, что учеба нужна для того, чтобы стать хорошим моряком, военным, пожарным, в общем, тем, кем он хочет быть в данный момент. Или, например, можно привязать познавательную деятельность к положительным эмоциям: долать уроки на природе, почаще шутить, играть с ребенком во время занятий. Позвольте ему делать уроки там, где ему захочется, - на полу, в чулках, в туалете в конце концов. И непрерывно подкрепляйте полученные ребенком знания на практике, в быту: купите набор "Юный химик", сами станьте эксперименты - ускорен, вам будет так же интересно, как и ему. Делая уроки, начинайте с простых заданий. И не забывайте о том, что между школой и домашней работой должен быть перерыв в несколько часов, в который не нужно говорить вообще об учебе - ребенку нужно отдохнуть.

Подводя итог, можно сказать, что нежелание учиться часто является отражением неурядиц в жизни семьи, и, гармонизировав внутрисемейные отношения, создав атмосферу любви и понимания, вы создадите почву для доверительных отношений с вашим ребенком и станете для него авторитетом.

Записал  
Алексей ТУМАНОВ.

исходя, между прочим, из самых благих намерений...

Разногласия и обиды при этом никуда не исчезают, просто они переходят на скрытый уровень. То есть, когда супруги хотя бы попросить друг друга о чем-то или высказать свое недовольство, они вынуждены маскировать свои просьбы и претензии, чтобы сохранить некий "худой мир". Происходит это примерно так. Вместо фразы: "Мне хочется сходить погулять, а тебе?" жена, вероятно, скажет: "Ты давно не был на улице, тебе нужно пройтись, подышать воздухом". Или: "Сейчас такая изумительная погода, я видела, как наши соседи пошли гулять..."

А вот, к примеру, как выглядят скрытые обвинения. Жена просит мужа помочь по дому, а он никак на это не реагирует. Вместо того чтобы сказать: "Ты не слушаешь меня, когда я о чем-то прошу тебя, ты самый настоящий эгоист!" жена заявляет: "На меня никто в этом доме не обращает внимания, что я есть, что нет". Или: "Мир просто глух", "Мне никогда не возло", "Я не умею добиваться своих целей". То есть прячет свое конкретное обвинение еще глубже. И тогда обвинения и просьбы приобретают настолько не понятную, не явную форму, что порой путается и сама супруга, и ее муж, и дети, и другие родственники. И это естественно, ведь они безадресные и совершенно неясно, что с этим делать, кому и как на них реагировать и нужно ли реагировать вообще.

Интересно, что чем более скрытные способы общения используют люди, тем более разлаживаются их отношения. Запутанность ведет к непониманию, появляются еще большая обида и недовольство и своим партнером, и семейной жизнью. И женщина, увы, делает вывод, что "он меня не понимает и не любит, я ему абсолютно не нужна".

...Верочке завидовали все подружки. Еще бы, не муж, а мечта - умный, красивый, любящий, умеет зарабатывать деньги... Когда Геннадий пред-

Муж практически не разговаривал с ней, ссылаясь на усталость. А ей так хотелось пообщаться с ним, сходить куда-нибудь, отдохнуть и развлечься.

Она, помня советы матери и подруг, боялась ругаться с Генной, позволяла себе лишь бросать в воздух некие фразы, на которые он реагировал совсем не так, как бы ей хотелось. На ее слова "мне так одиноко, весь день дома одна" он... принес ей забавного щенка кокер-спаниеля. А на рас суждения о том, что ей очень хочется куда-нибудь сходить и развлечься, записал ее в престижный женский клуб и отправил с подружкой на курорт. Так продолжалось примерно год. Теперь обычно Верочка встречала мужа молчаливым и практически не подходила к нему. А еще через год она решила на развод. Ее муж, услышав об этом, был страшно удивлен, он-то считал, что у них все прекрасно! Для него было просто откровением, что, оказывается, жена мечтала о том, чтобы просто побыть с ним вдвоем. "Что ж ты мне прямо-то не сказала? - совершенно искренне удивлялся он. - Я бы что-нибудь придумал, в конце концов ты мне гораздо важнее, чем работа..."

Эта пара живет вместе вот уже восьмой год, они сумели наладить отношения, и между ними практически не существует никаких недомолвок.

Для того чтобы реально понимать друг друга и сотрудничать, строить счастливый комфортный брак, вы должны научиться высказывать свои мысли, чувства, желания и мнения. Но при этом не задевать и не унижать друг друга. Вы имеете право думать то, что вы думаете, чувствовать то, что вы чувствуете. Вы должны сказать себе: я - это я, а он - это он, я скажу ему то, что мне действительно нужно, и выслушаю то, что он скажет мне в ответ. И мы вместе подумаем, что мы можем сделать, чтобы нам обоим было хорошо...

Алла ПОВОЛЯЕВА,  
психолог.

## Игровая газета для всей се

Призовой фонд  
месяца - 10000 рубл.

Подписавшись на "Фаворит", вы обязательно получите газету вовремя. А значит - у вас будет достаточно времени, чтобы ответить на призовые кроссворды, решить логические задачи или ребусы. В каждом номере также свежая информация из всех уголков мира: политика, история, светская хроника и тайная жизнь знаменитостей. Читайте и выигрывайте! Время работает на вас.





ПОЧЕМУ ОН  
ИЗМЕНЯЕТ?

## КАК ЗАВОЕВАТЬ ЛЮБИМОГО

Польский журнал "Пшиячулка" советует не писать ему писем в стиле пушкинской девушки, а постараться добиться того, чтобы он сам захотел быть покоренным и укрощенным вами. Для этого женщина должна проявлять холодность, держать дистанцию. При этом ни в коем случае нельзя проявлять инициативу или выказывать слабость. Тогда мужчине победа достанется слишком легко, и он еще больше утвердится в своей неотразимости.

Избегайте даже показывать вид, что для вас в жизни существует только один он. Поста-

**Если мужчина за вами ухаживает, всеми силами добивается вашей благосклонности и если вы к нему равнодушны, проблемы нет. Но что делать, когда объектом ваших вздыханий, как и у Татьяны Лариной, является человек, избалованный женским вниманием?**

райтесь вызвать у него ревность, а еще лучше - делайте это периодически. Однако здесь можно и перегнуть палку. Поэтому действовать надо постепенно. А после каждой вспышки ревности окружайте его лаской и вниманием.

После вступления в брак эта модель поведения должна усту-

пить место другой. Правда, делать это надо постепенно, своим видом показывая, что вы открываете в любимом все новые и новые достоинства. Резкий переход от показной холодности к горячему обожанию может навести его на подозрения.

Все чаще отмечайте нежность

своего возлюбленного, его силу, изобретательность. Говорите ему, что он очень надежный, какая у него деловая хватка, какой он расчетливый хозяин. Тогда он станет из всех сил стремиться соответствовать вашему мнению о нем. Если вы даже несколько преувеличите его достоинства, ничего страшного. И это не будет трудно сделать: ведь вы будете выказывать именно те свои чувства, которые маскировали в период ухаживания.

Но, как и в первой модели, не перегибайте палку.

Ольга ФУРЦОВА.

*Я давно перестала кормить, но выделение молока все еще продолжается. С одной стороны, говорят, что это хорошо - не забеременею, а с другой - ведь так не должно быть? Моя подруга по такому же поводу принимала постигор, ей помогло. Можно ли мне принимать его?*

**Татьяна,  
г. Истра  
Московской области.**

Образование молока у женщины происходит под влиянием специфического гормона - пролактина. Гормон вырабатывается в гипофизе, который расположен на нижней поверхности головного мозга. Объем гипофиза около кубического сантиметра, но он считается основной железой внутренней секреции. Обычно уровень пролактина держится на определенных цифрах, и он не способен стимулировать молочные железы к работе.

Гормон усиленно вырабатывается при-

гим половым гормонам, а потому не созревает яйцеклетка - и женщина не беременеет. Так что наблюдательные предки с давних пор считали, что кормление грудью - эффективный способ контрацепции.

Тем не менее это не всегда так. Высокий уровень пролактина способен предупредить беременность не более чем у 42 процентов кормящих женщин, у остальных его не так много, чтобы обеспечить временное бесплодие. Именно поэтому каждая третья советс-



**Юрий ПРОКОПЕНКО**  
врач-сексолог,  
кандидат  
медицинских наук,  
обозреватель  
«Друга дома»

цию (выделение молока), а также при небольшом превышении уровня пролактина врачи уже много лет используют специфический препарат - парлодел.

После родов женщине дос-

## СПЕЦИФИЧЕСКИЙ ГОРМОН

мерно со второй половины беременности и после рождения ребенка. В это время уровень пролактина может превышать

какая женщина беременела в первые полгода после родов, понадеявшись на народный способ.

Итак, уровень пролактина постепенно снижается пример-

точно пролактина в крови, курс лечения, чтобы...

**Сексуальная потребность.** Иные женщины забывают, что секс - потребность, а обратная сторона верности - обязательно удовлетворять супруга в сексуальном отношении.

**Эгоизм.** Некоторые мужья заводят романы, чтобы утолить своему самолюбию.

**Скука.** Некоторые мужчины уходят в связь просто потому, что им скучно.

**Благоприятная возможность.** Успешности, как го-



# СПЕЦИФИЧЕСКИЙ ГОРМОН

обязательно удовлетворять супруга в сексуальном отношении.

**Эгоизм.** Некоторые мужья заводят романы, чтобы польстить своему самолюбию.

**Скука.** Некоторые мужчины вступают в связь просто потому, что им скучно.

**Благоприятная возможность.** Комментарии, как говорится, излишни...

**Порыв.** Любовь с первого взгляда - явление редкое, но страсть с первого взгляда - обычное дело.

**Привычка.** Как и чрезмерное увлечение едой или алкоголем, любовные похождения могут войти в привычку.

**Месть жене.**

Муж, сердитый на жену, может выразить это чувство различными способами, включая измену.

**Отдых.** Некоторые мужчины предпочитают секс в качестве любимого отдыха.

**Приключения.** Для некоторых людей риск - сладострастное чувство.

**Недостаток контроля.** Верность требует самоконтроля, и некоторым мужчинам не хватает дисциплины, чтобы оставаться верными мужьями.

**Возможность выбора.** Женщин слишком много, а мужчин слишком мало.

**Ответный шаг.**

**Старая любовь.** Некоторые женатые мужчины не думают заводить новую связь, но возобновление старой - другое дело.

Подготовил  
Валерий КРАВЕЦ.

мерно со второй половины беременности и после рождения ребенка. В это время уровень пролактина может превышать обычный в полтора раза. Известно, что высокий уровень пролактина, кроме стимуляции выработки молока, не позволяет правильно вырабатываться дру-

гая женщина беременела в первые полгода после родов, понадеявшись на народный способ.

Итак, уровень пролактина постепенно снижается примерно через полгода-год после родов, что приводит к уменьшению количества молока и прекращению кормления. Однако у некоторых женщин выделения из груди продолжают и дальше - от нескольких капель полупрозрачной беловатой жидкости до полноценного молока. В таких случаях можно говорить о каких-то сбоях в регулировании гормонального обмена.

Кроме того, у некоторых женщин выделение молозива или даже молока начинается без беременности и родов - просто так, на фоне достаточного физического благополучия. Как правило, такие женщины страдают бесплодием, нередко ожирением.

В подобных случаях делают анализ крови на пролактин. Если его уровень не намного превышает норму, то, скорее всего, речь идет о функциональном нарушении, которое может пройти само или поддастся лечению. Если же пролактин превышает максимальные показатели в 2-3 раза, то необходимо делать рентгеновский снимок черепа (турецкого седла), чтобы исключить опухоль гипофиза, в котором и вырабатывается гормон. Если выявлена опухоль, ее могут лечить консервативно (таблетками) или облучать, чтобы уничтожить опухолевые клетки. Кстати, опухоль гипофиза не злокачественная, метастазов не дает, жизнь не сокращает.

В тех случаях, когда женщина хочет прекратить лакта-

таточно провести 3-5-дневный курс лечения, чтобы полностью прекратить лактацию. При бесплодии, вызванном высоким уровнем пролактина, пациентка принимает парлодел регулярно и длительно, причем доза препарата подбирается согласно периодическим исследованиям уровня гормона в крови. После наступления беременности (или в случае отказа от дальнейшего лечения) женщина перестает принимать парлодел без какого-либо ущерба для своего здоровья.

В принципе, если уровень пролактина не намного превышает максимальные показатели, лечение можно и не проводить. Конечно, если нет волнений по поводу отсутствия беременности или даже менструаций. Тем не менее, чтобы организм работал слаженно, как хороший оркестр, не стоит оставлять без внимания отклонение уровня какого-то гормона, будь то пролактин или что-то другое.

Что касается постинора, который принимала подруга, то он никак на уровень пролактина не действует. Либо у нее прекращение лактации просто совпало с приемом препарата, либо в устной передаче "парлодел" превратился в "постинор".

Учитывая все сказанное, вам все же следует обратиться к гинекологу - для определения уровня пролактина, а возможно - и для рентгена турецкого седла. Дальнейшее - по результатам исследований.





раз через какое-то время придут, а телевизор вам здоровья все равно не прибавит. К сожалению, у диабетиков фактор физических нагрузок не столь положителен, как у относительно здоровых людей. Но эффект все равно есть, хоть и значительно слабее.

Скажу еще несколько слов об ишемической болезни сердца, которая, как правило, идет рука об руку с диабетом. Есть определенные факторы риска

логу, кардиологу и т.д. В целом же моя формула здорового сердца такова: надо относиться к нему чуточку сердечнее, то есть внимательнее. Например, ни для кого не секрет, что сердечно-сосудистые заболевания передаются по наследству. Допустим, если ваши родители больны гипертонией или ишемической болезнью сердца, то и вы на них практически обречены, к сожалению. Поэтому желательно уже с молодого возраста об-

ничего не потеряно...

Я знаю, многих интересует вопрос, как питаться при заболеваниях сердца. В "Народных лечебниках" есть целые разделы, посвященные этой теме. Например, в Тибете при заболеваниях сердца рекомендуют есть творог (по 100 граммов в день). На Руси считали, что "силу" сердцу дает цветочный мед.

При ослабленной сердечной мышце полезно сочетать мед с продуктами, богатыми витамином С, например отваром плодов шиповника: столовую ложку сухих плодов залить двумя стаканами кипятка, кипятить 10 минут.

Охладить, процедить и добавить столовую ложку меда. Пить по четверти или половине стакана 2-3 раза в день. Помните только, что при диабете мед надо употреблять с большой осторожностью.

Водный настой свеклы красной рекомендуют пить при пороке сердца.

## НЕ БУДЕМ БЕССЕРДЕЧНЫ К СЕРДЦУ

...Института Склифоского... с инфарктами миокарда... болезнью сердца и... научной темой повтор... решил поделиться с...

- Эта проблема может коснуться любого жителя России. И не важно, в каком месте он живет - крошечном городке или огромном мегаполисе. Даже материальный фактор здесь не столь важен, как принято считать! Всегда считалось, что Россию погубят две вещи - дураки и дороги. Рискну добавить еще одну - безграмотность в вопросах собственного здоровья. Часто в неотложную кардиологию попадают больные с сахарным диабетом: в зависимости от того или иного стечения обстоятельств - от 20 до 40 процентов и даже более. (Думаю, по России ситуация еще хуже.) Удивляться, собственно, нечему. Среди общего количества сердечно-сосудистых заболеваний диабет является не только "сопутствующим звеном", но и практически одним из основных факторов риска развития этих заболеваний.

Диабет воздействует на сердечно-сосудистую систему самым кардинальным образом. Ведь он - злейший враг сосудов. Поражается прежде всего сосудистая стенка, а при ишемической болезни, например, этот фактор имеет ведущее значение.

Но самое главное, о чем... сказать - про... 75 у больных диа... в мои... препара... А... вообще не... диа...

ращать внимание на цифры своего давления и, если они выше 140 на 90, обращаться к врачу. Что касается самокорректировки гипертонии, то здесь прежде всего должно иметь место уменьшение потребления соли и жидкости и опять та же склоняемая на все лады физкультура, которая к тому же довольно эффективно снимает стресс - этот всеобщий бич нашего столетия.

Конечно, говоря о физкультуре, я ни в коем случае не имею в виду спорт, а просто занятия 2-3 раза в

Полезны при заболеваниях сердца и овсяные хлопья: 100 граммов хлопьев залить литром холодной воды, настаивать 4 часа, затем варить до густоты.

Если жевать лимонную корку, богатую эфирными маслами, то это улучшит работу слабого сердца.

Попробуйте съедать натощак большую дольку чеснока - порежьте, положите на хлеб и посолите. Прекрасное сердечное средство, полезно и вкусно.

Орехи, сыр, изюм - ежедневное их употребление на-

## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ

*Мне 24 года. Недавно я заметила, что на бедрах появился целлюлит (буквально за месяц!). Когда стоишь или идешь, он незаметен, но когда садишься - зрелище просто кошмарное. Можно ли от него избавиться без хирургических вмешательств?*

**Елена. Омск.**

Судя по вашему описанию, целлюлит у вас в самой начальной стадии (если он замечен только в положении сидя). С таким целлюлитом легко справиться. Достаточно увеличить физическую нагрузку на проблемные места (в газете "Друг дома" уже давали хорошие комплексы упражнений) и несколько поменять ваш рацион. Надо исключить следующие продукты: жирные сорта мяса, птицы, сыров, копченые мясные и рыбные изделия, жареное мясо и птицу, кожу птицы (сдирайте ее при готовке), кондитерские изделия с кремом (торты, пирожные). Нужно ограничить сливочное масло, сало, сахар, соль. Сметану, творог и молоко покупайте с низкой жирностью. Что надо ввести в рацион обязательно: овощи (сырые, вареные и тушеные), несладкие фрукты, огородную зелень. Хлебобулочные изделия лучше есть такие: отрубной хлеб, цельнозерновой, диетические хлебцы.

*Хочу быть худенькой, но ни зарядка, ни диета не помогают. При этом я...*



имеет ведущее значение.

Но самое главное, о чем я хотел бы сказать, - процентах в 70 у больных диабетом, попадающих в мои руки, дозировка препаратов произведена на глазок. А зачастую человек вообще не осведомлен, что у него диабет. Доходит до того, что пациент попадает к нам с инфарктом, а мы здесь, в кардиологии, диагностируем у него диабет. Хотя делать это должны отнюдь не мы. Понимаете, о чем я говорю? Я говорю об отсутствии элементарной профилактики диабета. А казалось бы, все довольно просто: ведь ни для кого не секрет, что диабет передается по наследству. Зная об этом факторе риска, любой человек по идее мог бы вовремя взять под контроль развивающееся заболевание. Но это по идее. Сдать анализ крови на сахар в поликлинике - целая эпопея. Возможно, многих останавливает именно это. И еще: врага надо знать в лицо. Поражает, что люди не сдают кровь на сахар, несмотря на все симптомы диабета - сухость во рту, жажду, слабость, потоотделение...

Как любой кардиолог, я, конечно, не могу не упомянуть о положительном влиянии дозированных физических нагрузок при любых сердечных заболеваниях. Я понимаю, что эти прописные истины давно набили оскомину, но, возможно, человеку будет легче откорректировать свой образ жизни, если он будет знать механизм этих преобразований. Дело в том, что при регулярных, но не чрезмерных физических нагрузках у пожилых людей в сердце начинают расти новые сосуды. Они пробиваются, как тонкие зеленые веточки весной. До чего же мудро все устроила мать-природа! Представляете теперь, как важно сгонять себя с дивана, даже если идет любимый сериал, да к тому же совершенно нет сил? Силы как

ее развития, на которые обычно не обращают внимания - до тех пор, разумеется, пока не "прихватит". Это прежде всего гипертония, курение и малоподвижный образ жизни. Не основной, но очень существенный фактор - сахарный диабет.

Если у вас уже есть диабет, срочно начинайте принимать меры по профилактике ишемической болезни сердца. Помните, что вы входите в группу риска заболевания ишемической болезнью сердца, потому что основное заболевание - диабет - тоже, к сожалению, поражает непосредственно сердце. Поэтому внимательно следите за своим пульсом, частотой сердечных сокращений, артериальным давлением. Если у вас наблюдается учащенный пульс, то это, конечно, еще не обязательно диабет. Это может быть связано с каким-либо проявлением нервной системы или иной сердечной патологией. Поэтому надо для начала обратиться хотя бы к терапевту, который, возможно, направит вас к другим специалистам - эндокрино-

мая, которая к тому же довольно эффективно снимает стресс - этот всеобщий бич нашего столетия.

Конечно, говоря о физкультуре, я ни в коем случае не имею в виду спорт, а просто занятия 2-3 раза в неделю хотя бы по 30-40 минут, которые обязательно должны приносить удовольствие. Перегрузки, напряжение, а также занятия через силу недопустимы.

И конечно, напоследок не могу не сказать о самом страшном факторе развития ишемической болезни.

Это курение. Разговоры о вреде курения велись всегда. И, к сожалению, они так и остались "разговорами в пользу бедных". Сейчас же красочные рекламы, доступность любых марок сигарет совсем притупили бдительность. А пометочка на пачке "Минздрав предупреждает..." как была, так и осталась мертвой буквой. Так вот, курильщикам и желающим бросить курить я хотел бы сказать вот что: всякий раз, выкуривая сигарету, помните, что она дает стойкий спазм сосудов на 8 (!) часов. В течение последующих 8 часов ваши сосуды будут спазмированы, то есть сужены. Получается, что трех сигарет вполне достаточно, чтобы в течение суток ваши сосуды были надежно заблокированы. Можете себе представить, что происходит с сосудами тех людей, которые выкуривают сигарету, допустим, каждый час. Не будьте так бессердечны к своему сердцу, любите его, ведь, по большому счету, именно оно дает нам жизнь, возможность любить и страдать. И пока оно бьется,

ми, то это уже работа

бого сердца. Попробуйте съесть натощак большую дольку чеснока - порежьте, положите на хлеб и посолите. Прекрасное сердечное средство, полезно и вкусно.

Орехи, сыр, изюм - ежедневное их употребление настоятельно рекомендует тибетская медицина. Они укрепляют сердечную мышцу, тонизируют нервную систему, снимают переутомление, головные боли. За один прием надо съесть 30 граммов ядер грецких орехов, 20 граммов изюма и 20 граммов сыра.

Или такой вот рецепт. Желтки, сливки, какао сбить, масло и сало разогреть вместе. Все смешать и кипятить, пока не получится смесь с консистенцией жидкого теста. Закипать должно не более трех раз. Остудить и принимать три раза в день по столовой ложке при заболеваниях сердца.

Плоды абрикоса обыкновенного издавна используют при анемии и сердечно-сосудистых заболеваниях. Содержащиеся в них соли калия хорошо выводят из организма воду.

Курага содержит большое количество калия - ее рекомендуют включать в рацион разгрузочных дней при различных заболеваниях сердца.

И наконец, при любых проблемах с сердцем полезно есть ягоды калины (прямо с косточками).

Все приведенные выше средства, конечно, носят вспомогательный характер при лечении нарушений сердечной деятельности, ослаблении работы сердечной мышцы, проявлениях сердечной недостаточности. И все-таки они могут быть очень эффективны. Правда, как любые лекарства, их тоже можно использовать только после консультации с лечащим врачом.

Записала  
Елена РУЛЕВА.

Хлебобулочные изделия лучше есть такие: отрубный хлеб, цельнозерновой, диетические хлебцы.

Хочу быть худенькой, но ни зарядка, ни диета не помогают. При этом за год я потолстела на 8 кг. Что делать?

Ирина, 18 лет.  
Калининград.

Если вы сидели на низкокалорийной диете (меньше 1000 ккал/день) долгое время (больше месяца), а потом сошли с нее - то все понятно: в таких случаях часто сначала сбрасывают вес, а потом прибавляют больше, чем сбрасывают. Если вы интенсивно занимались гимнастикой, а потом ее сократили или забросили - та же самая картина. Вес может также прибавиться столь значительно в результате каких-либо эндокринных нарушений - в таком случае надо обратиться к врачу.

У меня худые ноги. Как мне стать полнее? Что я только не делала - ничего не помогает.

Таня, 22 года.  
Калининград.

Никакие диеты пользы не принесут, даже если удастся набрать пару-тройку килограммов, то они все равно "свалются". А вот ноги можно "подкачать" - если мускулатура развита, то худоба не так заметна. Я рекомендую вам освоить комплекс упражнений именно для наращивания мускулатуры ног.

Ольга ЗАЙКИНА,  
кандидат биологических наук, ведущий научный сотрудник Института иммунологии МЗ РФ.



Вот, конечно, нехорошо, когда...  
...только что...  
...и...  
...и...  
...и...

## СМОРОДИНА ОТ ДИАТЕЗА

Хочу поделиться очень простым, но эффективным средством от детского диатеза и других высыпаний на коже. Чего мы только не перепробовали, но лишь смородиновый отвар помог моей сестренке и уже не один раз выручал моих знакомых.

Возьмите три небольшие веточки черной смородины (желательно не старые, а помоложе - посветлее), залейте их стаканом воды и прокипятите 8-10 минут на медленном огне. Получается ароматный и приятный на вкус напиток. Процедите и давайте пить ребенку столько, сколько он выпьет. Также несколько раз в день обрабатывайте этим отваром воспаленную кожу. У нас все прошло через три дня.

**Азалия ЗАКИРОВА.**  
г. Прокопьевск Кемеровской области.

Хотела бы рассказать об одном целебном настое, которым всегда пользуюсь сама, лечу детей и внуков, когда болят зубы.

Одну столовую ложку сушеных листьев облепихи залейте стаканом горячей воды. Настаивайте 10 минут, затем процедите. Этим настоем полощите зубы - он быстро снимает боль и к тому же укрепляет десны. Листочки облепихи я собираю в сентябре. Летом, когда растение еще вегетирует, мне его жалко. Но все равно лекарство "работает".

**Валентина ФЕДОТОВА.**  
пос. Кличка  
Читинской области.



**Я хотела бы рассказать про лекарственные растения, которые помогают при гриппе, простуде, оказывают жаропонижающее, противовоспалительное, антисептическое действие. Я всегда лечусь ими. В первых, эффект не хуже, а во-вторых, намного дешевле лекарств в аптеке.**

## В ОГОРОДЕ - БУЗИНА...

Цветы липы и плоды калины. Две столовые ложки смеси залейте двумя стаканами кипятка. Кипятите 5-10 минут, процедите. Пить отвар нужно горячим на ночь по 1-2 чашки.

Возьмите в равных пропорциях шалфей, аптечную ромашку, буквицу. Все измельчите, хорошо перемешайте.

залейте литром холодной воды, поставьте на огонь и кипятите 10 минут. Настаивайте, укутав, 8-10 часов, затем процедите. Пейте отвар по стакану через каждые 2-3 часа. Можете добавить мед, варенье, сахар. Желательно пить шиповник в течение недели, постепенно уменьшая количество приемов.

## СОКОТЕРАПИЯ

Если вы считаете, что по утрам стоит пить лишь апельсиновый сок, то ошибаетесь. Он, конечно, очень вкусный и содержит множество полезных веществ. Но ведь и овощные соки не хуже.

Сок красной свеклы стимулирует работу сосудов, улучшает усвоение пищи, нормализует кровяное давление.

Сок моркови, особенно с мякотью, - хорошая профилактика онкологических заболеваний, очень помогает при упадке сил, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желчнокаменной болезни. А при насморке морковный сок полезно закапывать в нос по 3-4 раза в день.

Сок черной редьки полезен при болезнях печени и желчного пузыря, способствует отхаркиванию при бронхите.

Сок хрена стимулирует кровообращение, улучшает состояние страдающих ревматизмом.

Сок свежей капусты заживляет язвы, а квашеной - повышает кислотность желудка.

Сок репчатого лука повышает свертываемость крови, применяется при заболеваниях верхних дыхательных путей.

Сок чеснока способствует понижению кровяного давления у пожилых людей, стимулирует кровообращение при атеросклерозе.

Сок из листьев и корней петрушки стимулирует работу почек, пищеварительного тракта.

**Людмила КУНШИНА.**  
г. Котельниково  
Волгоградской области.

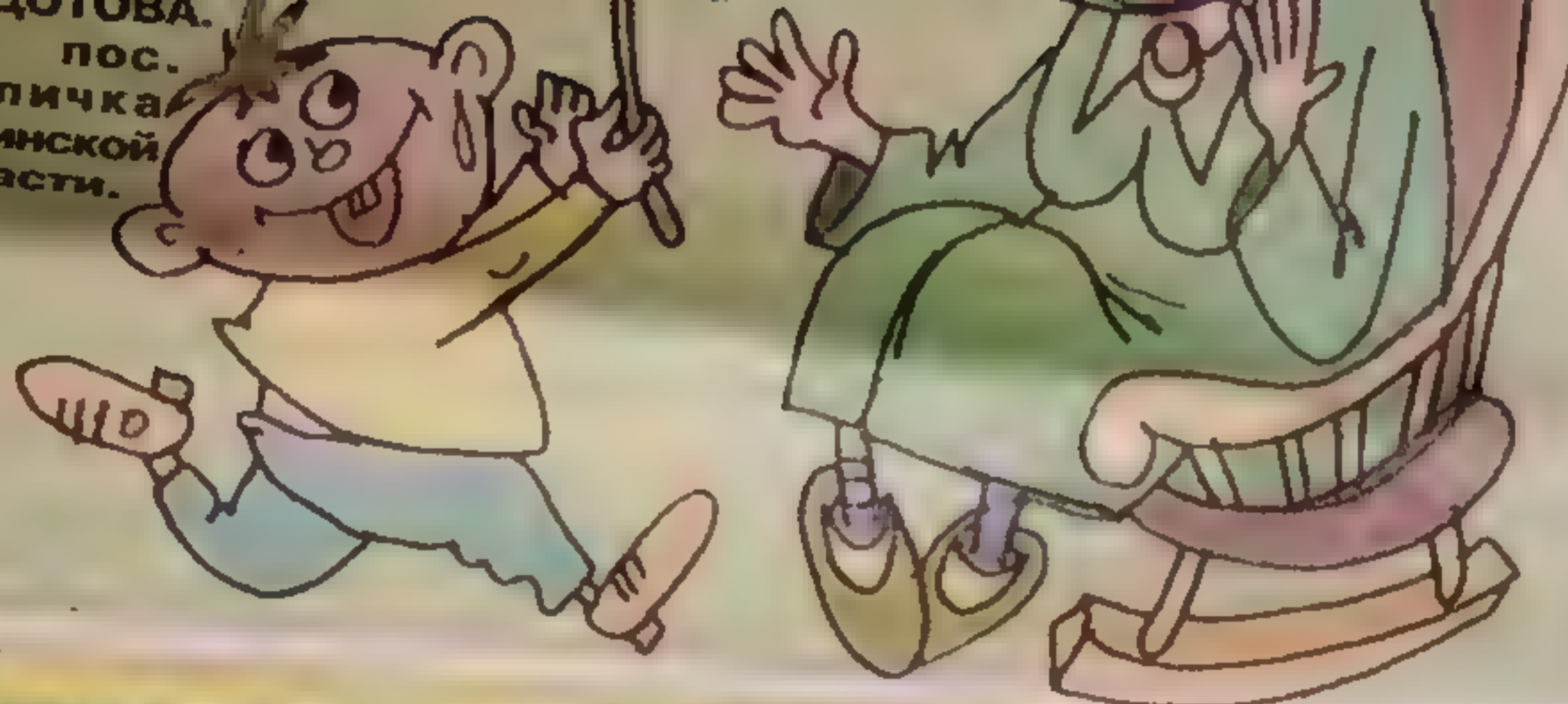
## ЗВЕРОБОЙНОЕ МАСЛО

Моему внуку было всего полтора годика, когда он заболел стоматитом. Температура 39,5. Вызвала врача, она и поставила этот диагноз, дала рецепт какого-то порошка, а его ни в одной аптеке не оказалось. Что же делать? Вот я и решила испытать зверобойное масло, которое приготовила к зиме от гриппа и простуды. Сделала марлевый тампончик, смочила его маслом и обработала полость рта, а заодно и горлышко. На другой день повторила - и все как рукой сняло.

Зверобойное масло очень просто приготовить. Делается оно из цветов зверобоя. Наберите цветов, спелости их, выложите на марлевую полотно. А для того чтобы быстрее, накройте



пос.  
Кличка  
Читинской  
области.



## АЛМАГ - ТРОПАТИ В ТОЧКУ

Так выразился д.м.н. Семенов Ю.А. из Санкт-Петербурга, один из создателей диагностической системы "Динамика-100", после обследования с ее помощью пациентов, лечившихся "Аппаратом магнитотерапевтического бегущим импульсным полем АЛМАГ-01". Выпуск этого аппарата недавно начат на Елатомском приборном заводе.

Удачную конструкцию аппарата АЛМАГ-01 - четыре гибко соединенных индуктора общей длиной полметра - давно просили физиотерапевты и требовали пациенты. Существующие магнитотерапевтические устройства домашнего применения при несомненной эффективности самого метода магнитотерапии имеют общий недостаток: при большой зоне лечения их необходимо перемещать, что самим пациентам с больными руками не под силу, тем более если речь идет о лечении спины. Отличается АЛМАГ-01 и "начинкой" - он лечит так называемым бегущим импульсным полем, которое при лечении болезней и травм опорно-двигательного аппарата, гинекологических заболеваний и т.д. обладает наибольшей на сегодняшний день биологической активностью. Это подтвердили клинические ис-



пытания в НИИ неврологии РАМН, Центральном военно-клиническом санатории, ММСИ им. Семашко и др. По результатам недавней медицинской апробации в Госпитале инвалидов войны и горбольнице №8470/4 Красноярска можно окончательно подтвердить: "боевое крещение" аппарат АЛМАГ-01 выдержал успешно. Получены "...хорошие

результаты при лечении с диагнозами: хр. цистит, остеохондроз, язвенная болезнь желудка и ДПК, хр. панкреатит, варикозная болезнь, облитерирующий атеросклероз сосудов нижних конечностей, а также в послеоперационном периоде в гинекологии".

Адрес для заказа медаппаратов - лауреатов конкурса "100 лучших товаров России" почтой. Россия: 391351, Рязанская обл., г. Елатьма, ЕПЗ, заказ 8914. Цена 429 (МАГ-30-3), 1068 (АЛМАГ), 475 (ПГГ-01), 525 (ППК-01), 854 (УТП-01), 1740 (УЛЧТ-01) руб. плюс 8% почтовый сбор (авиатариф в цену не включен).

Завод (09131) 2-04-57,  
4-38-29. Москва 374-28-24,  
954-46-32, 196-06-12,  
958-26-22, 253-78-00,  
ВВЦ "Здоровье".

E-mail: epz@elat.ryazan.su<mailto:epz@elat.ryazan.su>

## В ОГОРОДЕ - БУЗИНА...

Цветы липы и плоды калины. Две столовые ложки смеси залейте двумя стаканами кипятка. Кипятите 5-10 минут, процедите. Пить отвар нужно горячим на ночь по 1-2 чашки.

Возьмите в равных пропорциях шалфей, аптечную ромашку, буквицу. Все измельчите, хорошо перемешайте. Одну столовую ложку смеси залейте 0,5 л кипятка. Дайте настояться 30-40 минут, укутав в одеяло, затем процедите. На ночь пейте 2-3 чашки горячего настоя, добавив мед. Днем пейте как чай. Если простуда сопровождается головными болями, добавьте мяты - одну часть к основному сбору. Если простуда с ознобом, добавьте цветов черной бузины - одну часть к основному объему.

Возьмите 2 части цветов бузины, 2 части липового цвета, 3 части коры ивы, по одной части цветов пиона, корня солодки и аптечной ромашки.

Две столовые ложки измельченного сбора заварите 0,5 л кипятка и настаивайте 15 минут. Затем процедите. Пейте теплым в течение дня.

Очень хорошо при гриппе и простуде помогает шиповник. Возьмите 5 столовых ложек сухих измельченных ягод,

залейте литром холодной воды, поставьте на огонь и кипятите 10 минут. Настаивайте, укутав, 8-10 часов, затем процедите. Пейте отвар по стакану через каждые 2-3 часа. Можете добавить мед, варенье, сахар. Желательно пить шиповник в течение недели, постепенно уменьшая количество приемов.

Прекрасным лекарством является брусника. Из ягод готовят морсы, а из листьев делают настой. Столовую ложку листьев залейте стаканом кипятка и настаивайте 30 минут. Затем процедите и принимайте по 2 столовые ложки 4-5 раз в день. Иногда делают отвар из брусничных и земляничных листьев. Столовую ложку смеси залейте стаканом воды, доведите до кипения. В отвар добавьте мед и пейте горячим по стакану 3-4 раза в день.

Отвар из ягод калины с медом дает очень хороший эффект при простудных заболеваниях. Стакан ягод залейте литром горячей воды, кипятите 10 минут, процедите, добавьте 3 столовые ложки меда. Пейте по трети стакана 3-4 раза в день.

Наталья КОРЕШКОВА.  
г. Асбест  
Свердловской области.

Я хотела бы поделиться одним рецептом, который помогает вылечить гайморит. Для этого понадобится свекла. Нужно выжать из нее сок, затем пропитать им маленькие кусочки марли и вставить их в ноздри. Походите с тампонами примерно 30 минут - и вы сразу же почувствуете облегчение.

Елена СЫЧЕВА.  
г. Новочеркасск  
Ростовской области.

## ТАМПОН СО СВЕКЛОМ



студы. Сделала марлевый тампоник, смочила его маслом и обработала полость рта, а заодно и горлышко. На другой день повторила - и все как рукой сняло.

Зверобойное масло очень просто приготовить. Делается оно из щегов зверобоя. Наберите цветов, сполосните их, выложите на махровое полотенце, чтобы ушла вода. А для того чтобы просушить быстрее, накройте цветы сверху еще одним махровым полотенцем и немного хлопайте руками. Затем сложите цветы в 3-литровую банку (цветов должно быть больше половины), залейте нерафинированным подсолнечным маслом, если есть - добавьте 150-200 г кагора. Банка должна быть полностью заполнена. Затем накройте ее хлопчатобумажной тканью, сложенной вдвое, и поставьте на окно на солнечную сторону на месяц. Только не забывайте изредка помешивать деревянной палочкой. По истечении срока масса приобретет густой темно-вишневый цвет. Теперь останется процедить лекарство и залить в баночку с плотной крышкой. Хранить его лучше в холодильнике. При гриппе можно капать в нос или принимать внутрь по чайной ложке 4-5 раз в день. При ангине нужно посасывать масло каждые два часа. Лучше всего чайную ложку масла подержать во рту и потом выплюнуть, а вторую, посмаковав, проглотите.

Лидия МУШНИКОВА.  
пос. Урусс, Татария.







# ВЕСЕЛЫЙ ЗООПАРК

Вы любите мягкие игрушки? Я - так очень. Сейчас их, конечно, можно купить в любом магазине, а можно сшить самим. Причем сделать это не так уж сложно, а игрушки получаются такие, каких вам нравится. К тому же если вам в работе будут помогать ваши дети, то за этой работой-игрой можно показать им некоторые приемы швейного искусства.

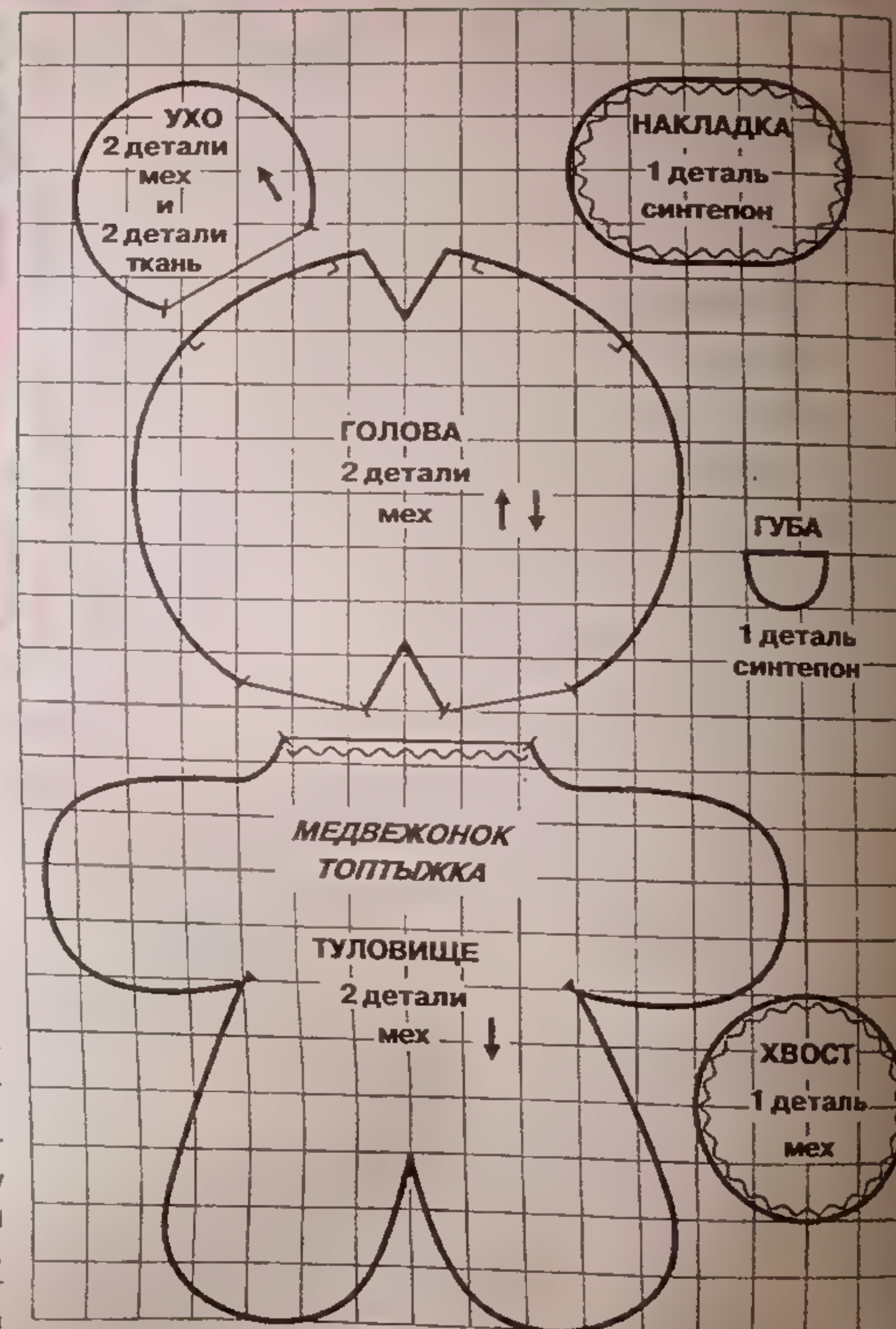
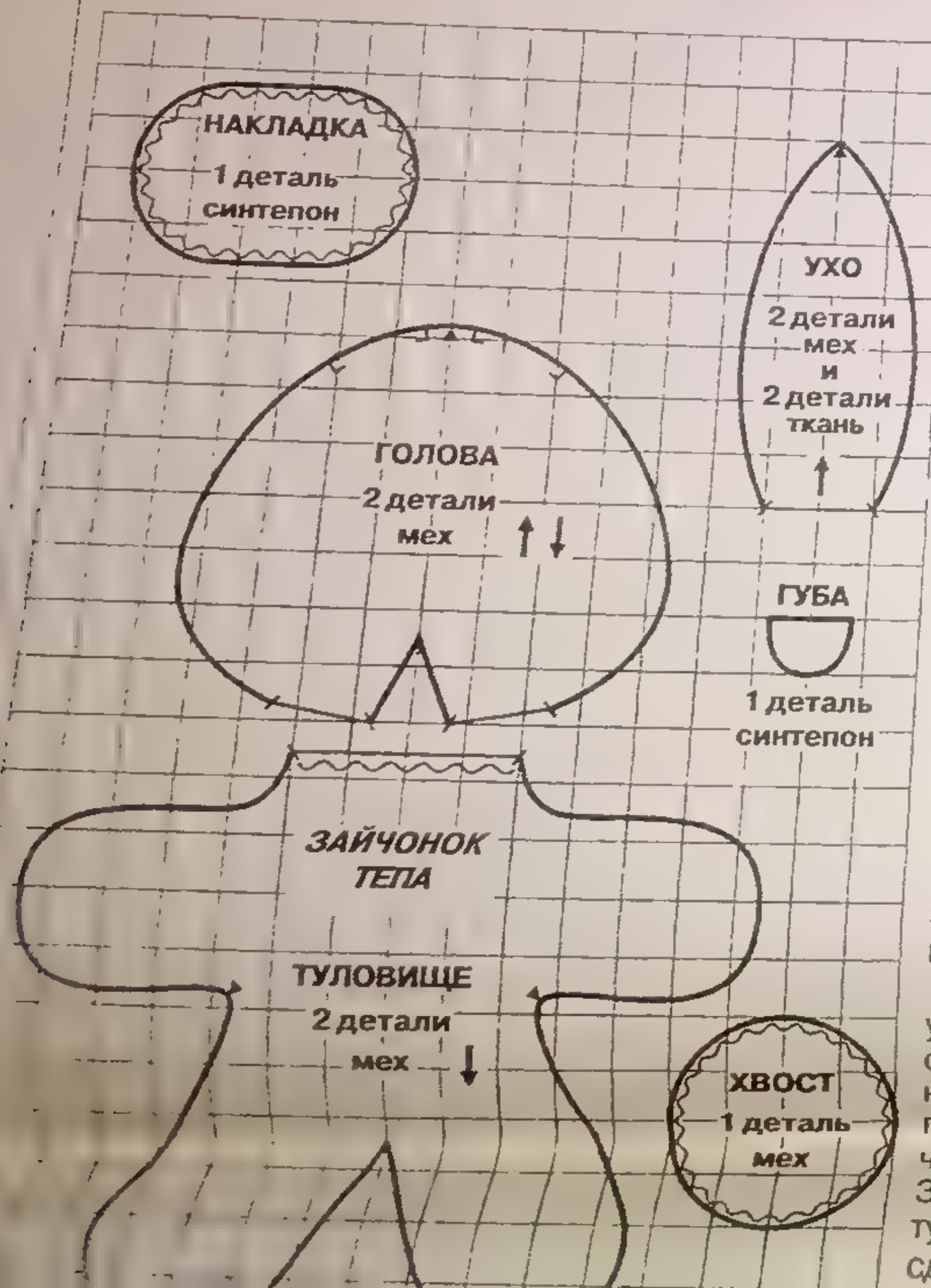
Начинать нужно с изготовления плоских мягких игрушек, туловище которых сшивается из двух одинаковых плоских деталей. Если у вас больше светлого меха, выберите для работы зайчика Тепу, а если больше темного - сделайте медвежонка Топтыжку.

Чтобы линии сшивания меха были незаметными и игрушка воспринималась естественно, напоминая живого зверька, очень важен правильный выбор направления ворса. Вспомните, как вы гладите котенка: мордочку - вверх, затылок - вниз, туловище - назад и вниз. Поэтому на выкройке и проставляются стрелочки, указывающие направление ворса. Если стрелка на выкройке отсутствует, то направление ворса можно выбрать произвольно, например, для изготовления хвостика в виде шарика.

Детали туловища сложите лицевыми сторонами друг к другу. Сметайте их в местах, обозначенных треугольниками, а также в крайних точках шва у линии горловины и в месте резкого перегиба линии в точке расхождения нижних лап. Сшейте детали двойным косым швом через край, оставив незашитой горловину: через нее выверните заготовку туловища и заполните ее набивочным материалом. Проложите по краю горловины шов вперед иголку или просто косой шов через край, слегка стяните и закрепите нитку - горловина станет аккуратнее и будет легче пришивать к ней голову.

Для придания голове объемности на ее деталях делают вытачки. На деталях из меха вытачки вырезаются по контуру лекала и сшивают их противоположные стороны двойным косым швом через край. Сначала нужно изготовить ушки. Сложите детали из меха и ткани лицевыми сторонами друг к другу, причем ткань на 3-5 мм должна выступать за края меха, и сшейте детали стяжком "строчка". Выверните заготовки и расправьте ворс, заполнять ушки ничем не надо.

На лицевую сторону передней части головы наложите уши, расположив их тканевой стороной вниз, а незашитыми срезами - к указанным местам. И приматайте. После этого наложите сверху затылочную часть лицевой стороной вниз, приматайте ее и сшейте все по контуру двойным косым швом через край, одновременно скрепляя обе части головы и уши. Заполните голову набивочным материалом, установите ее на туловище и пришейте швом вперед иголку. Теперь нужно сделать мордочку. Овал из синтепона обшейте по контуру



нитку, вложите синтепон - и у вас получится упругий комочек. Той же ниткой сделайте посередине перетяжку. Нитку не обрезайте.

Теперь сделайте губу. Сложите пополам небольшой кусочек плотного синтепона, вырежьте форму губы, обшейте белой ниткой петельным швом по краю двойной срез и пришейте губу снизу к накладке. Предварительно на губу можно нашить или наклеить красный язычок из клеенки или драпа.

К накладке оставленной ниткой пришейте носик: для зайки - розовую пуговицу или бусину, для медвежонка - черный носик-шарик или черную пуговицу. Пришейте

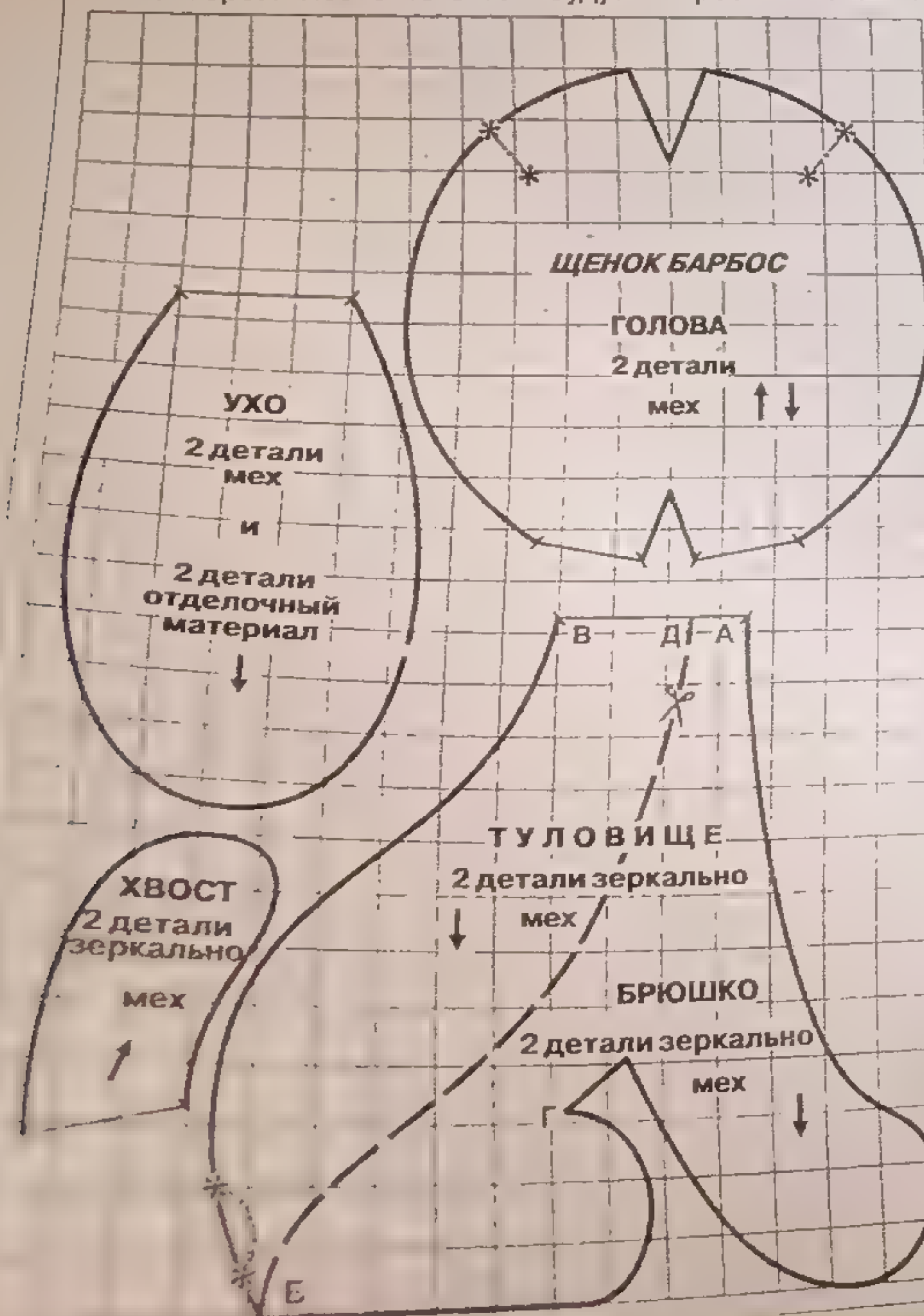




Если изготовление плоских мягких игрушек не представляет для вас никакой сложности, то попробуйте сделать объемную игрушку с проволоочным каркасом, например, щенка Барбоса.

Здесь нужно быть очень внимательным вот в чем: вам придется по одной выкройке туловища изготовить два лекала.

Раскладывая лекала, обращайте внимание на направление ворса. После того как будут выкроены меховые



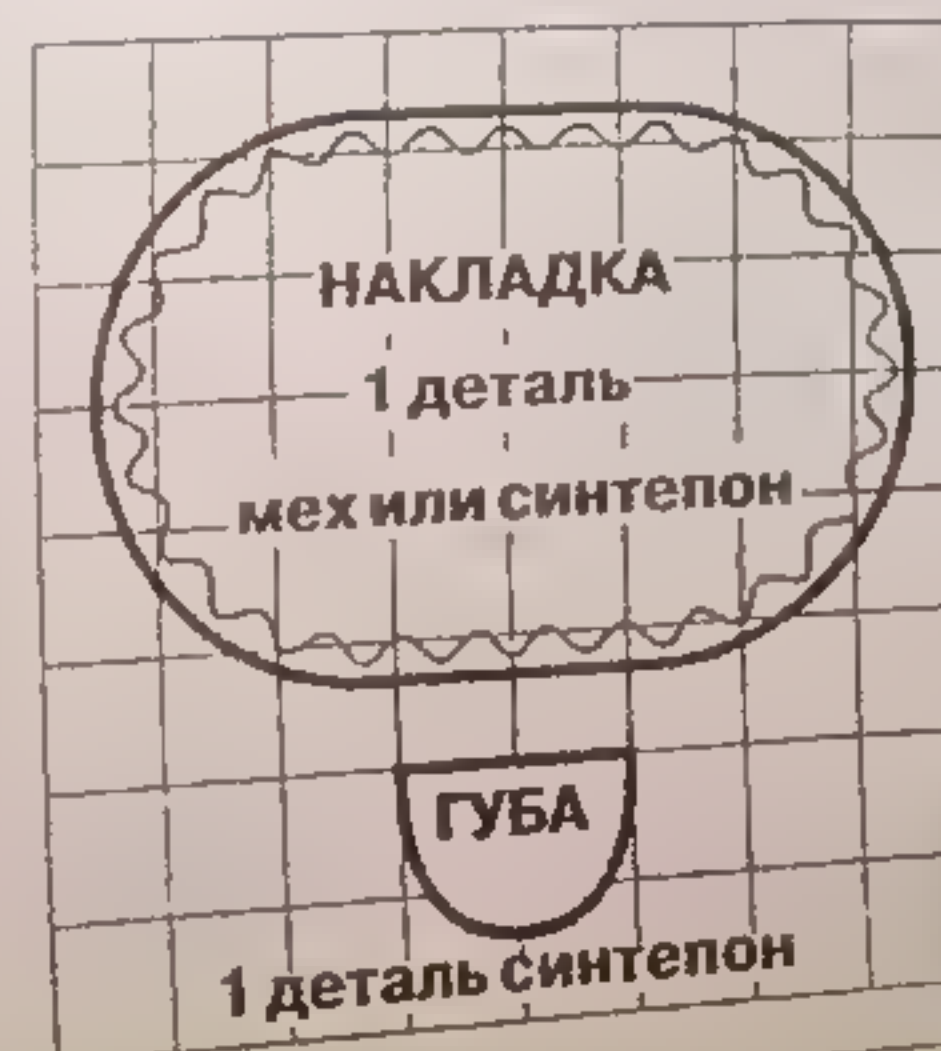
меха, и сшейте детали стяжком "строчка". Выверните заготовки и расправьте ворс, заполнять ушки ничем не надо.

На лицевую сторону передней части головы наложите уши, расположив их тканевой стороной вниз, а незашитыми срезами - к указанным местам. И приметайте. После этого наложите сверху затылочную часть лицевой стороной вниз, приметайте ее и сшейте все по контуру двойным косым швом через край, одновременно скрепляя обе части головы и уши. Заполните голову набивочным материалом, установите ее на туловище и пришейте швом вперед иголку. Теперь нужно сделать мордочку. Овал из синтепона обшейте по контуру розовыми (для зайчика) или черными (для медвежонка) нитками простым косым швом через край. Слегка затяните

детали, выкраивайте детали из отделочного материала. В качестве такового можно использовать мех другого цвета, ткань, трикотаж или замшу.

После этого можно приступать непосредственно к пошиву игрушки. Сложите одну деталь туловища с соответствующей ей деталью брюшка и сметайте их в точках А, Г, Б. Сшейте детали по линии А-Г-Б. То же самое сделайте со второй парой туловища и брюшка. Получатся две половинки игрушки - левая и правая. Сложите друг с другом две детали брюшка, сметайте их в точках Д и Б, сшейте по средней линии ДБ, соединяя две половинки игрушки. Две части туловища сметайте в точке В и сшейте по линии В - Б. Выверните заготовку через незашитую горловину и приступайте к изготовлению каркаса. Для этого возьмите проволоку длиной примерно 70 см и приложите ее к лекалу туловища, "прорисовывая" скелет игрушки. Начиная от горловины, проложите проволоку вниз до кончика одной передней лапки, перегните проволоку круглогубцами, придавая ей форму ступни, и возвращайтесь обратно вверх. Потом проложите проволоку вдоль одной задней лапки, затем другой и вдоль второй передней. Каркас можно забинтовать узкой ленточкой из ткани шириной 1,5-2 см, это придаст ему большую жесткость.

Через отверстие горловины вставьте каркас в заготовку, располагая проволоку вдоль лап. Набейте заготовку синтепоном, заполняя сначала кончики лап.



Теперь можно перейти к оформлению головы. Сложите пары деталей ушек из меха и отделки, сшейте их и выверните. Зашейте вытачки головы, сложите затылочную и переднюю части головы и сшейте, предварительно сметав их. Выверните заготовку и набейте ее синтепоном. Ушки пришиваются к готовой, наполненной набивочным материалом голове, перпендикулярно шву со-

единения передней и затылочной частей. Установите голову на туловище прямо или чуть наклонив ее на бок и пришейте швом вперед иголку.

Сшейте детали хвоста, выверните, заполните набивочным материалом и пришейте на место. Из синтепона или светлого меха сделайте накладку и оформите мордочку. Обратите внимание на то, что форма и размер накладки будут определяться в зависимости от желаемого выражения мордочки. Например, с маленькой накладкой получится задиристый, озорной щенок, а с большой накладкой из меха - спокойный, степенный пес. Размеры детали накладки выбираются следующим образом. Нарисуйте тонкой линией накладку желаемой величины и формы. Измерьте накладку по вертикали и горизонтали. Половину размера по вертикали обозначьте двойными штрихами. Отрезки такой величины отложите вверх, вниз и в стороны от контура накладки и соедините крайние точки отрезка плавной линией. Получится овал, являющийся выкройкой для вашей накладки.

Размеры губы и языка выберите соответственно настроению вашей игрушки: если улыбается - сделайте губу пошире, если поет - поуже, а если ротик закрыт - губу вообще можно не делать.

Подберите из готовой фурнитуры или пуговиц нос и глаза и прикрепите их.

Теперь сделайте губу. Сложите пополам небольшой кусочек плотного синтепона, вырежьте форму губы, обшейте белой ниткой петельным швом по краю двойной срез и пришейте губу снизу к накладке. Предварительно на губу можно нашить или наклеить красный язычок из клеенки или драпа.

К накладке оставленной ниткой пришейте носик: для зайки - розовую пуговицу или бусину, для медвежонка - черный носик-шарик или черную пуговицу. Пришейте глазки-пуговицы. Хвостики сделайте из кружочков меха, так же, как и носик-шарик, и пришейте их сзади.

#### УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ НА ВЫКРОЙКАХ

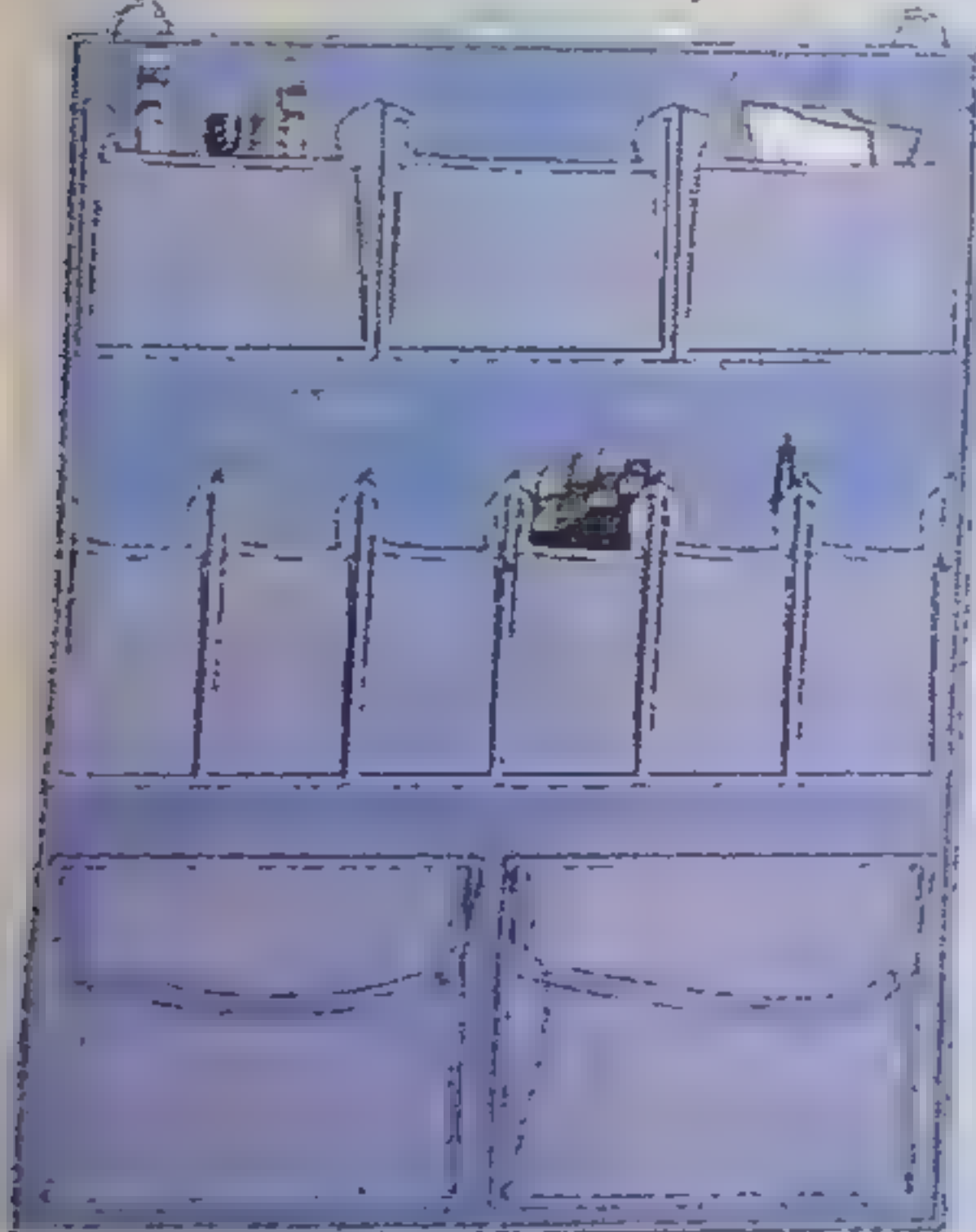
направление ворса или долевой нити (→; ←);  
точки сметывания деталей (—•—; А, Б; —•—);  
места вшивания элементов игрушки (—•—);  
участок, оставляемый незашитым для выворачивания и наполнения заготовки набивочным материалом (—•—);  
места присоединения элементов игрушки (—•—);  
линия прокладывания строчки для сборки (—•—);  
линия, по которой одна выкройка разрезается на несколько лекал (—•—).

Светлана ДОКУЧАЕВА, преподаватель студии "Капитошка" московской школы развития интеллекта и творческих способностей № 1130.



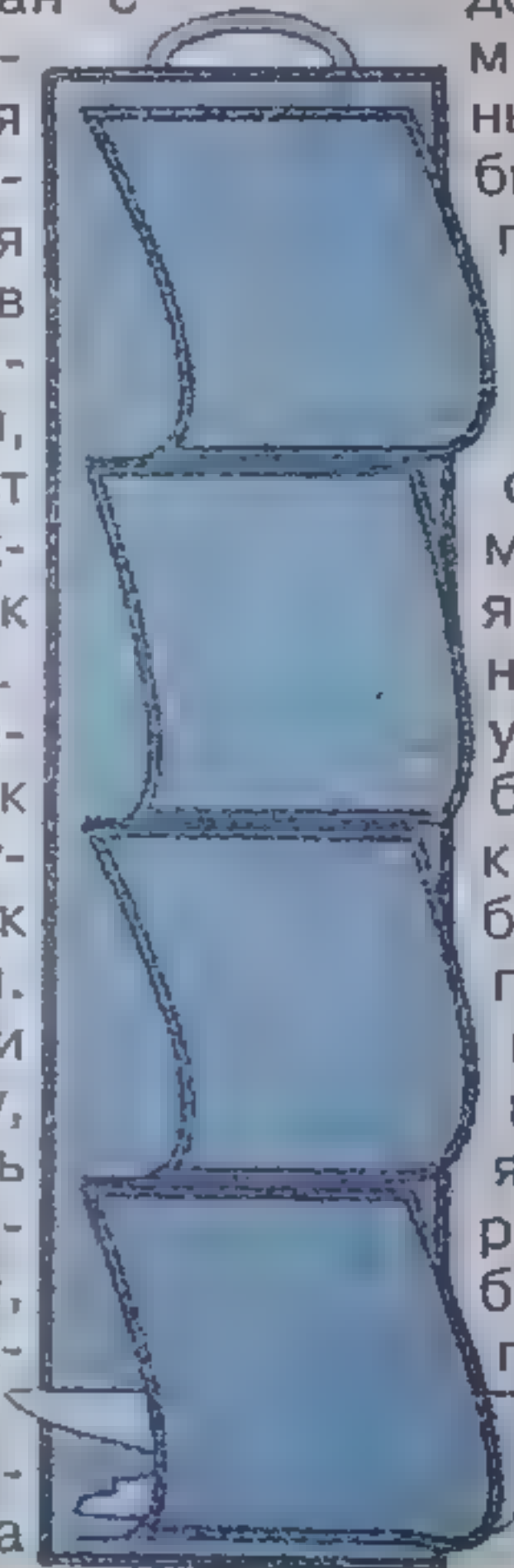
EXHIBIT 10

...  
...  
**ственные принадлежности, инструменты и т.т.** ... разбросаны  
... ножницы,  
...



Однако не всем такие предметы доступны. Поэтому на ри-

Для ванной комнаты или туалета



И конечно, большой красивый карман с множеством ячеек различной величины уместен у рабочего стола ребенка. В нем удобно хранить карандаши, ручки, ластики, блокноты, фломастеры и другие предметы, которые чаще всего разбросаны на столе и под столом. В этом случае ячейки лучше сделать разных размеров. Часть ячеек могут быть прозрачными. Материал подберите яркий, контрастный. Лицевую поверхность украсьте аппликацией, рисунками.

# НАША НМША

[illegible]

ресной, если в плане ее сделать полукруглой. Полки размещаются аналогично предыдущему варианту.

Конечно, варианты д...  
ства пиш множество. Е...  
перед тем как начать...  
таж, следует одо...



светов. безделушек, коллекций, посуды. Возможно устройство декоративной ниши без какого-либо функционального применения. В этом случае она может быть более сложной формы. Для заполнения такой ниши применяются малые скульптурные формы, вазоны, настенные или напольные часы, цветочные композиции.

Ниши могут размещаться в ненужных дверных проемах, в углублениях стен или специально создаваться. Конечно, наиболее рациональный вариант предусматривает устройство ниши в уже существующем углублении в плоскости стены или в закрытом дверном проеме. Такой вариант показан на предлагаемых рисунках.

Довольно часто при изоляции смежных комнат дверной проем стараются заделать кирпичом на всю его глубину. При этом теряется значительная площадь. Можно поступить иначе: установить в проеме довольно тонкую перегородку из четверти кирпича или листа гипсокартона. В этом случае получится ниша, глубина которой зависит от тол-

В некоторых случаях, в зависимости от материала, в котором устраивается ниша, ее форма, размеры и конструкция могут быть различными. В зависимости от материала, в котором устраивается ниша, ее форма, размеры и конструкция могут быть различными. В зависимости от материала, в котором устраивается ниша, ее форма, размеры и конструкция могут быть различными.

щины стены. Кстати, если стена значительной толщины, от 380 до 700 мм, получится одна глубокая ниша или две менее глубокие, ориентированные в смежные комнаты.

Дверной проем следует закладывать заподлицо со стеной для устройства односторонней ниши или отступив на необходимое расстояние от плоскости стены - для двухсторонней. Получится простая прямоугольная ниша, которой можно придать разнообразную конфигурацию и габариты. Это зависит только от вашей фантазии, предназначения и конструктивного материала, который вы собираетесь использовать.

На рисунке 1 представлен вариант прямоугольной ниши, то есть обычного заложенного проема. Для создания более глубокой ниши лучше применить один или два слоя гипсокартона, в зависимости от на-

значения смежных помещений. Если с одной стороны расположена ванная или туалет, предпочтительно использовать водостойкий гипсокартон, кирпич в 1/4 или пенобетон толщиной 50 мм. Прямоугольную нишу лучше всего оборудовать под хранение книг, посуды или для выставки коллекции. Для этого необходимо по высоте проема разместить несколько полок из ДСП или стекла. Полки устанавливаются на предварительно прикрепленные по внутренним сторонам ниши полкодержатели, которые можно приобрести в магазинах. Если такой возможности нет, в качестве опор прикрепите деревянные бруски или металлические уголки. Рабочая зона ниши может начинаться как от уровня пола, так и несколько выше. Декоративное оформление такой ниши разнообразно - обрамление по контуру наличниками, декорирование бордюром, подсветка внутреннего объема, цвето-

вое решение, отличное от плоскости стены, и т.д. В плане ниша может быть прямоугольной, трапециевидной, неправильной формы. Однако следует помнить, что чем сложнее конфигурация ниши, тем дороже обойдется ее оснащение.

Для того чтобы ниша стала более глубокой и приняла декоративный и стильный облик, ее можно сделать в виде арки, установив по бокам пилоны или колонны (рисунк 2). Декоративные архитектурные элементы изготавливаются из гипса, гипсокартона, бетона, пенополиуретана. Такая ниша будет более инте-

ресной, если в плане ее сделать полукруглой. Полки размещаются аналогично предыдущему варианту.

Всегда возникает вопрос:

какой должна быть отделка ниши? Ответ - любая покраска, в тон стен или контрастная. Наиболее изысканный вариант, когда внутренняя поверхность ниши окрашена полуглянцевой краской белого цвета. Соответственно и все архитектурные детали окрашиваются белой краской.

На рисунке 3 показана декоративная ниша с арочным верхом и полукруглая в плане. Такая ниша является декоративным элементом интерьера и не несет никакой функциональной нагрузки. В нее можно поставить малую скульптуру, высокий вазон и аналогичные предметы декора.

Несколько иное решение оформления бывшего дверного проема дано на рисунке 4. В этом случае проем как бы разбит на две ниши, расположенные друг над другом. Представляет интерес нижняя ниша, в которую вставлен витраж. При этом витраж

ний. Если ниша предусмотрена не только в одной комнате, витраж устанавливается на некотором расстоянии от задней стенки проема. Вверху или по бокам уместно сделать подсветку при помощи люминесцентных трубок.

Конечно, вариантов устройства ниш множество. Поэтому, перед тем как начать ее монтаж, следует сделать несколько эскизов.

#### Варианты устройства ниши в различных стенах

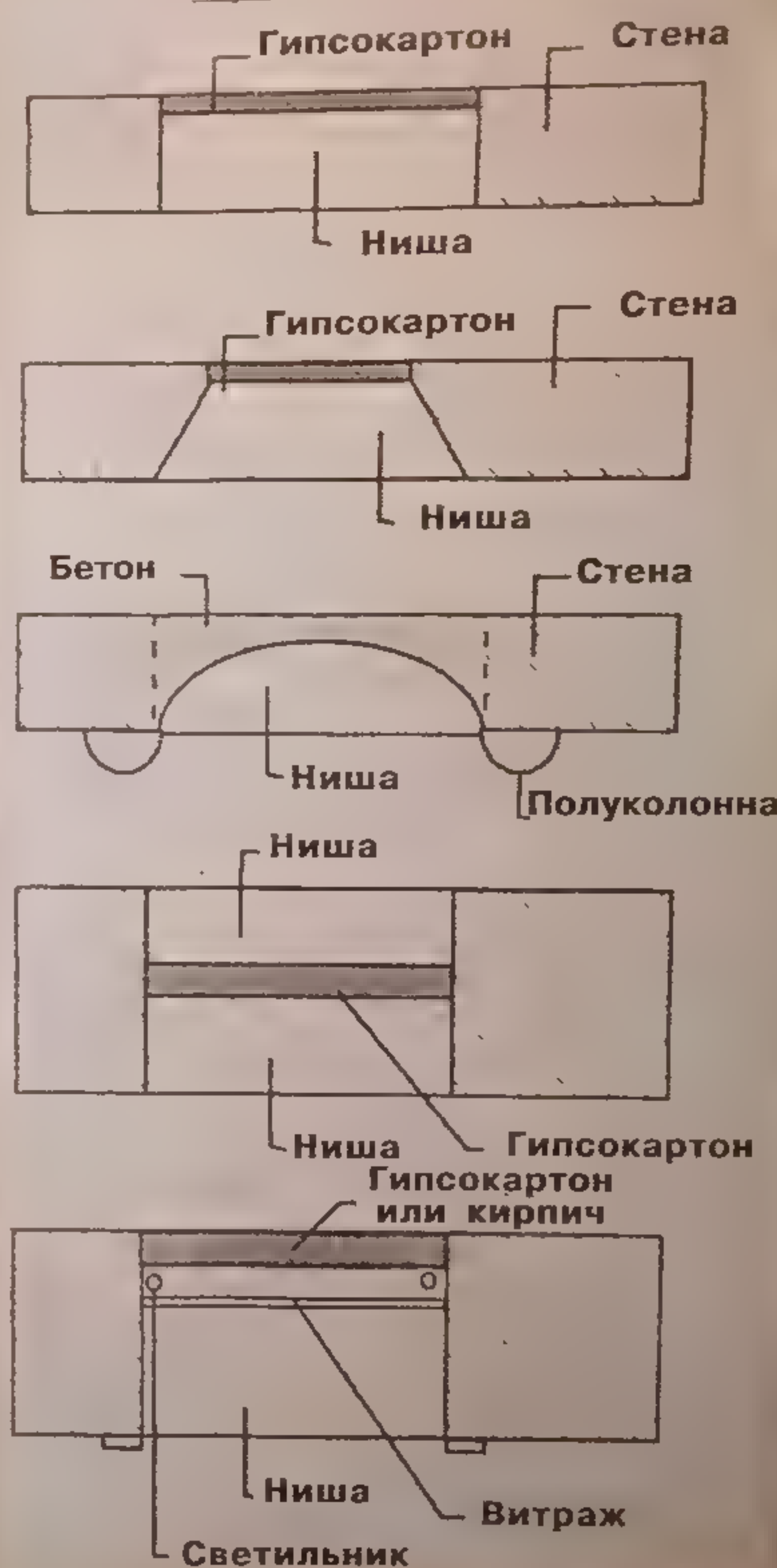


Рисунок 1



Рисунок 2

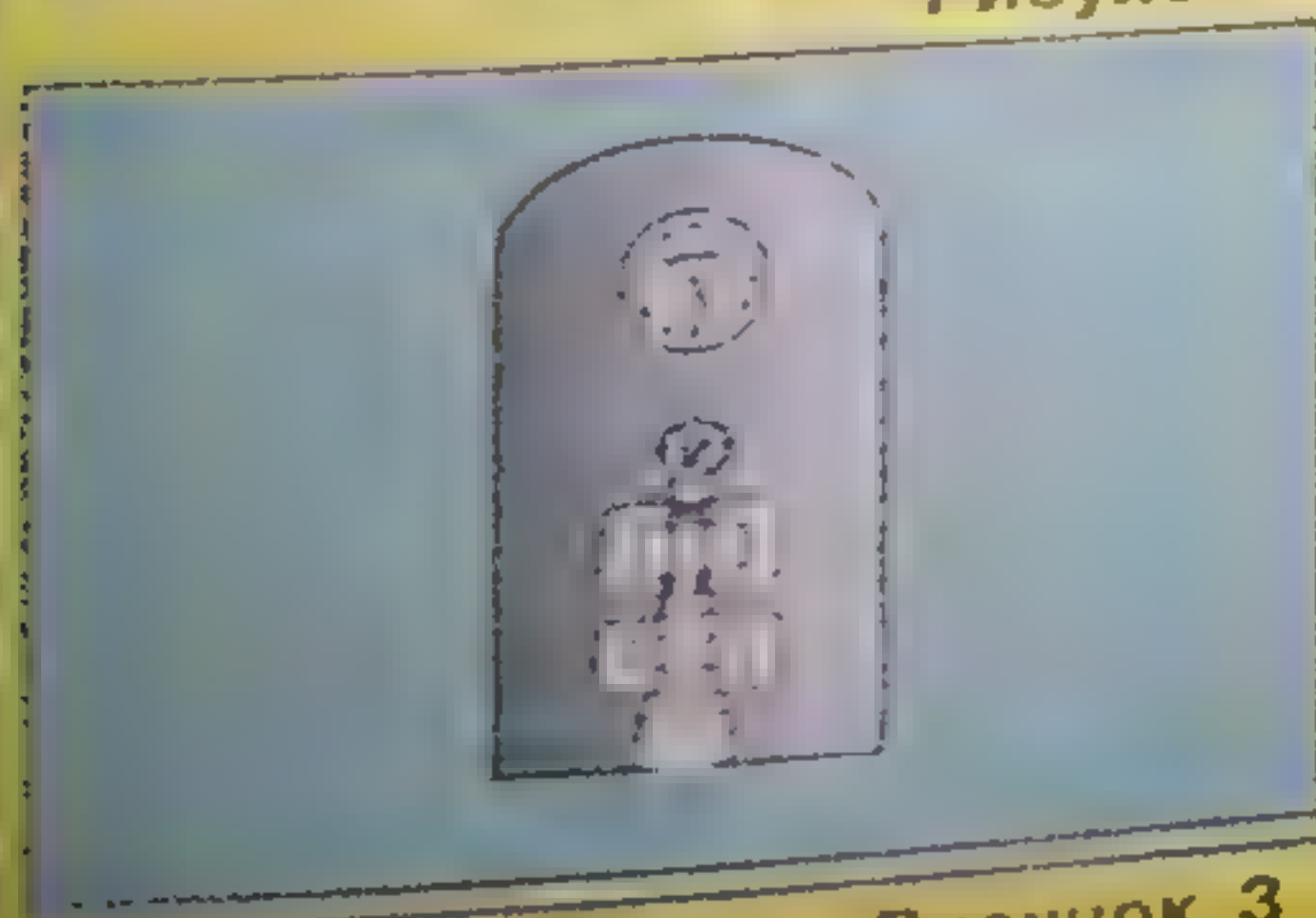


Рисунок 3

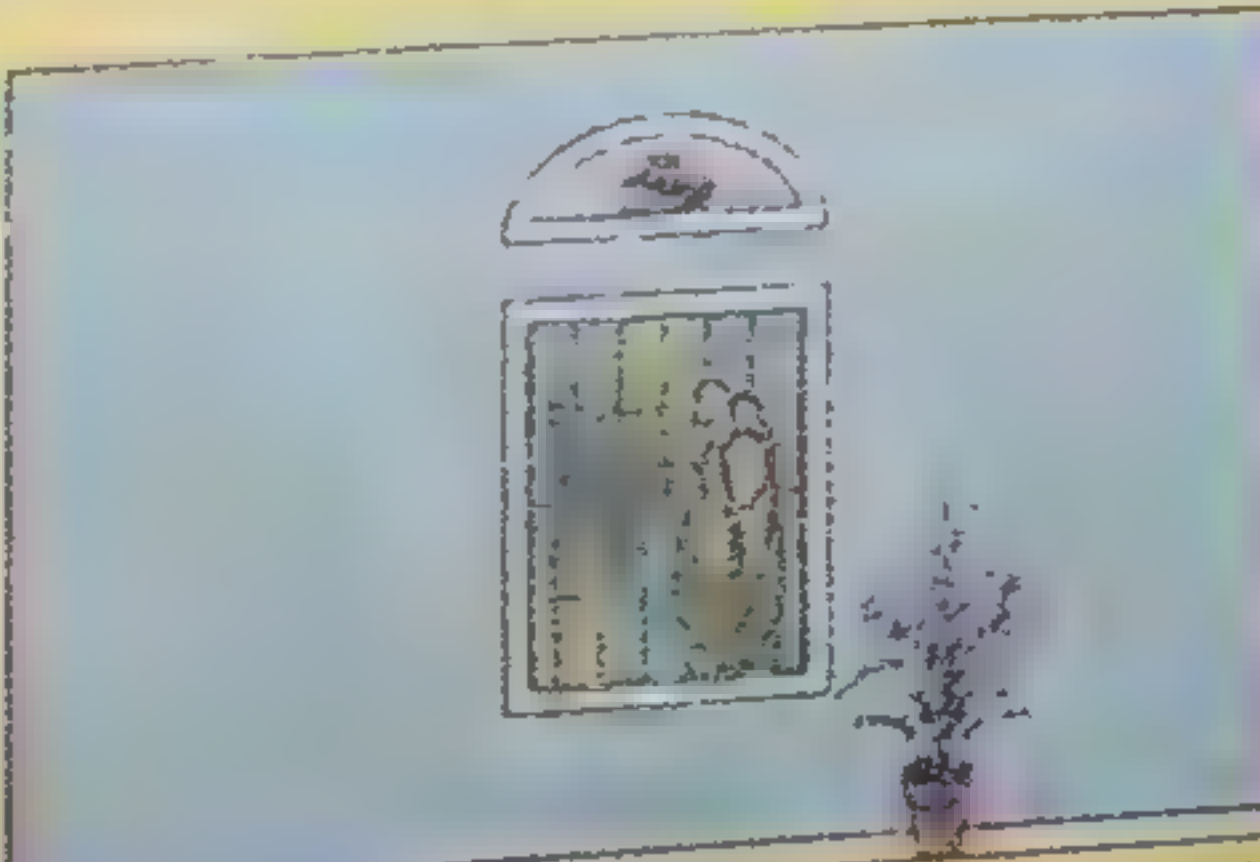


Рисунок 4





Килограмм картофеля хорошо промойте, почистите и натрите на крупной терке. Картофельную массу сложите в большую кастрюлю и поставьте его в глубокую миску. Промойте кар-

## ЧИПСЫ И КИСЕЛЬ ДЛЯ ВНУКА САШИ

тофельную массу под струей холодной воды так, чтобы вода не перелилась через край миски. Воду из миски не сливайте.

Промытую массу выложите на салфетку и промокните. В сковородку налейте стакан растительного масла без запаха, прокалите его хорошенько. Выложите 3-5 ложек картофельной массы. Помешивайте, чтобы чипсы прожарились равномерно. Выложите их шумовкой в салатник и чуть подсолите.

Жарьте следующую порцию.

Осевший картофельный крахмал в миске перелейте в небольшую кастрюлю. Добавьте 1-2 столовые ложки варенья и столовую ложку сахара. Помешивая, залейте горячей кипяченой водой - 2-3 стакана. Доведите до кипения, помешивая, и остудите. Кисель готов! Мой внук Саша с удовольствием ест и то, и другое.

**Валентина КРЫЛОВА.**  
**Улан-Удэ.**

Замесите тесто, как для лапши или пельменей. Раскатайте его и налейте лепешек размером чуть больше, чем для пельменей.

Приготовьте фарш из сырой тертой картошки и небольшого количества мясного фарша. Соль, перец и чеснок добавляйте по вкусу.

На лепешку положите фарш, закройте другой лепешкой и по кругу залепите края. Отварите ленивцы в подсоленном кипятке. Можно бросить бульонный кубик.

Готовые ленивцы выложите в салатник и полейте растопленным сливочным маслом. Подавайте на стол с кетчупом или со сметаной.

**Ирина ЧЕРНОБРОВА.**  
**г. Кулунда**  
**Алтайского края.**



в сливочном масле. Намажьте грибным паштетом и посыпьте тертым сыром. Сверху положите по небольшому кусочку сливочного масла. На 10 минут поставьте в духовку. На стол подавайте в горячем виде.

## БУТЕРБРОД "РАЗНОСОЛ"

На тонкий ломтик хлеба тонко намажьте сливочное масло. Сверху положите тонкий ломтик сыра и тонкий кружочек яблока или лимона. Накройте кусочком колбасы и украсьте ломтиком огурца.

## ТАРТИНКИ

Ломтики белого хлеба обжарьте в масле. Затем натрите чесноком и положите сверху шпроты, ломтики консервированных грибов или помидоров.

## БУТЕРБРОД С ПЕЧЕНОЧНЫМ ПАШТЕТОМ "СУГРОБ"

Вам потребуется 4 ломтика белого хлеба, 50 г сливочного масла, 100 г печеночного паштета, 100 г грибов, чайная ложка муки, 2 столовые ложки сметаны, 100 г сыра, соль и перец по вкусу.

Хлеб намажьте тонким слоем масла и толстым слоем паштета. Грибы мелко порежьте, обжарьте и добавьте муку, сметану, соль и перец. Перемешайте и подержите на слабом огне до густоты.

На хлеб горкой выложите грибы, посыпьте сверху тертым сыром и запеките в духовке.

## ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С ГРИБНЫМ ПАШТЕТОМ "ЛЕСОВИЧОК"

Вам потребуется 200 г сухих грибов, 3 столовые лож-

зом. Капуста, приготовленная по этому рецепту, получается действительно квашеной, а не соленой, как это часто бывает.

## КАПУСТА БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

На 3 кг капусты вам потребуется 1 кг моркови, 1 кг репчатого лука, 500 г болгарского перца, 400 г растительного масла, полстакана сахара, столовая ложка крупной соли, три четверти стакана столового уксуса.

Капусту нарежьте крупно, морковь - тонкими кружочками, лук - кольцами, перец нашинкуйте соломкой. Уложите овощи в эмалированную посуду, перемешайте.

В отдельной посуде смешайте растительное масло, уксус, соль, сахар. Вскипятите и горячим маринадом залейте овощи. Разложите их в небольшие банки и закройте пластмассовыми крышками. Храните в холодильнике, но недолго.

## МАЛИНОВАЯ КАПУСТА

На 8 кг белокочанной капусты возьмите 300 г красной свеклы, 100 г чеснока, 100 г свежего хрена, 100 г зелени петрушки.

Для рассола - 6 л воды, 300 г крупной соли, 300 г сахара.

Овощи тщательно помойте и почистите. У капусты вырежьте кочерыжки и разрежьте кочаны на кусочки весом по 200-300 г. Чеснок и петрушку мелко нарежьте. Хрен натрите на терке. Свеклу порежьте крупными кубиками.

Капусту плотно уложите в эмалированное ведро или большую кастрюлю. Перекладывайте другими овощами. Старайтесь их тоже утрамбовывать.

Приготовьте рассол. Чуть остудите его и залейте овощи. Сверху положите деревянный брусок или тарелку с грузом. На следующий день капусту оставьте в рассоле, а затем вынесите на улицу. Капуста будет готова через 3-4 дня.

## КВАСИТЬ ПО-РУССКИ

КАПУСТА



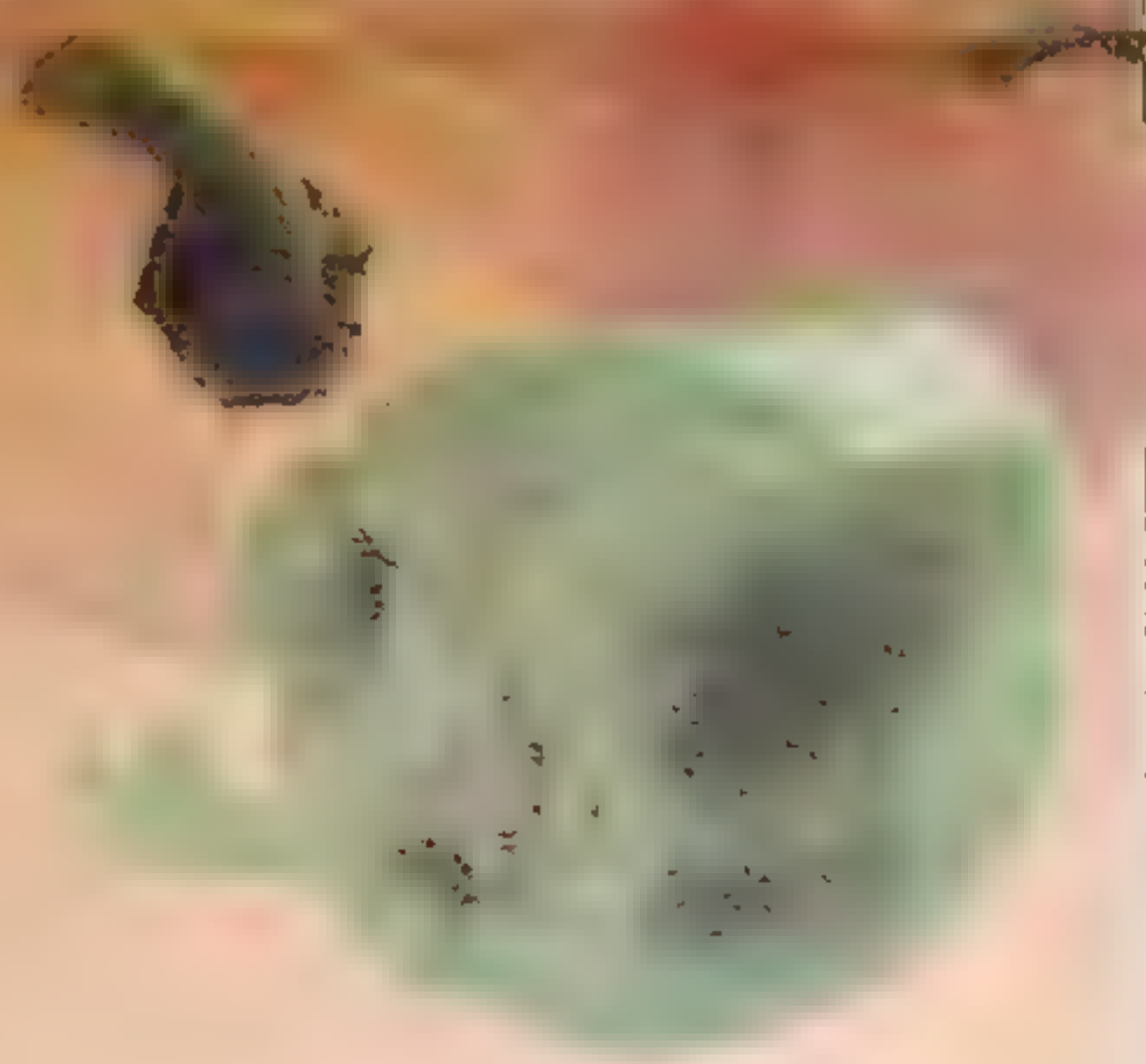
остудите его и залейте овощи. Сверху положите деревянный круг или тарелку с грузом. На двое суток оставьте капусту в комнате, затем вынесите на холод. Капуста будет готова через 5 дней.

#### КВАШЕНАЯ КАПУСТА ПО-РУССКИ

На 4 части капусты вам потребуется одна часть моркови.

Крепкую хрустящую капусту без кочерыжки нашинкуйте. Морковь натрите на терке. Капусту лишь слегка присолите - на ведро капусты идет всего 2 столовые ложки соли без верха. Перетрите руками, чтобы капуста пустила сок, и смешайте ее с морковью. Руками больше не перетирайте, плотно утрамбуйте в эмалированное ведро. Положите деревянный круг и придавите гру-

соль, сахар. Вскипятите и горячим маринадом залейте овощи. Разложите их в небольшие банки и закройте пластмассовыми крышками. Храните в холодильнике, но недолго.



Елена ЧЕРКУНОВА.  
г. Рошаль  
Московской области.

шайте и подержите на слабом огне до густоты.

На хлеб горкой выложите грибы, посыпьте сверху тертым сыром и запеките в духовке.

#### ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С ГРИБНЫМ ПАШТЕТОМ "ЛЕСОВИЧОК"

Вам потребуется 200 г сушеных грибов, 3 столовые ложки сливочного масла, луковица, столовая ложка муки, 3 столовые ложки сметаны, желток, полстакана молока, 100 г сыра, 4 ломтика белого хлеба, соль и перец по вкусу.

Грибы отварите, мелко нашинкуйте. Обжарьте в сливочном масле нарезанную луковицу. Затем добавьте грибы, сметану, муку и потушите несколько минут. В полученную массу вбейте желток, посолите и поперчите по вкусу. Хорошо размешайте.

Ломтики хлеба обмакните в молоко и обжарьте с 2 сторон

сливочное масло. Сверху положите тонкий ломтик сыра и тонкий кружочек яблока или лимона. Накройте кусочком колбасы и украсьте ломтиком огурца.

#### ТАРТИНКИ

Ломтики белого хлеба обжарьте в масле. Затем натрите чесноком и положите сверху шпроты, ломтики консервированного лосося или кусочки печени минтая.

#### САНДВИЧИ

Вам потребуется батон черствого белого хлеба, 75 г сливочного масла, 2 столовые ложки майонеза, стакан очищенных грецких орехов, 3-4 зубчика чеснока.

У батона срежьте

корку и придайте ему прямоугольную форму. Затем разрежьте вдоль на 2 половинки. На одну половинку густо намажьте сливочное масло.

Приготовьте пасту. Через мясорубку пропустите чеснок и орехи. Добавьте растертый с майонезом плавленый сырок. Все перемешайте.

Эту пасту намажьте на одну половинку батона. Другой половинкой закройте и заверните в целлофан. Уберите на несколько часов в холодильник,

чтобы хлеб пропитался пастой. Затем нарежьте на сандвичи, выложите на блюдо.

Светлана СУХАНОВА.  
Оренбург.

## УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ



#### МОЛОДАЯ КАРТОШКА В СМЕТАНЕ

Вам потребуется 500 г молодой картошки, стакан сметаны, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 головки репчатого лука, соль, перец.

Картошку почистите и порежьте на кусочки. Положите в сковородку вместе со сливочным маслом и нарезанным луком. Посолите и поперчите. Залейте сметаной так, чтобы она покрыла картошку. Жарьте до готовности картошки.

#### ДРАНИКИ С МЯСОМ

Вам потребуется 1 кг картошки, 3 небольшие луковицы, 300 г свинины, 300 г говядины, 3 яйца, 2 ломтика белого хлеба, немного муки, растительное масло.

Картофель очистите и натрите на мелкой терке. Дайте немного постоять и слейте образовавшийся сок. Добавьте 2-3 столовые ложки муки, посолите.

Мясо проверните через мясорубку вместе с луком и размоченным в молоке хлебом. Добавьте яйцо. Соль и перец положите по вкусу. Фарш вымесите и на 30-40 минут поставьте в прохладное место.

На сковородке разогрейте растительное масло. Выложите небольшое количество картофельной массы. Сверху положите мясной фарш и накройте другой

порцией картофельной массы. Жарьте с двух сторон.

#### ЖАРКОЕ В ГОРШОЧКЕ

Вам потребуются любое мясо, картошка, любые овощи, грибы, зелень, сметана, специи по вкусу, бульон.

Мясо нарежьте небольшими кусочками и обжарьте. Посолите и поперчите. Картофель нарежьте кубиками и тоже слегка обжарьте. Грибы и овощи спассируйте с луком.

В горшочки уложите сначала мясо, затем картофель, овощи и грибы с луком. Залейте бульон, подсолите по вкусу. На 30 минут поставьте в духовку. После этого в каждый горшочек положите по 1-2 столовые ложки сметаны. Поставьте в духовку еще на 5 минут.

Перед подачей на стол посыпьте зеленью.

#### КАРТОФЕЛЬНАЯ ФРИТАТА

Возьмите 500 г картофеля, 6 яиц, 50 г сыра, неполный стакан томатного соуса, соль, перец, специи.

Картофель почистите, нарежьте мелкими кубиками и пожарьте в растительном масле. Яйца взбейте, добавьте к ним соус и сыр. Приправьте по вкусу специями. Этой смесью залейте почти готовый картофель. Сковородку накройте крышкой и жарьте, пока не запекется края. Затем поставьте в духовку и запекайте 5-10 минут.

Готовую фритату выньте из духовки и украсьте свежими помидорами.

Екатерина ГАЛАЙДА. Москва.



## КАРТОФЕЛЬНЫЙ РУЛЕТ

Из сваренной картошки приготовьте негустое пюре. Из густого рулет получится с трещинами. Добавьте 1-2 яйца, дайте немного остыть массе и выложите на целлофан, смазанный сырым взбитым яйцом. Придайте форму прямоугольника. На середину выложите начинку. Это может быть любой мясной фарш, обжаренный с луком и небольшим количеством моркови. Можно приготовить грибной фарш с овощами. В сезон можно потушить капусту, кабачки, лук, морковь, молодые листья свеклы с чесноком.

Рулет с начинкой заверните, смажьте сырым яйцом и выпекайте в духовке при температуре 200 градусов. На стол можно подавать как в горячем, так и в холодном виде, облив растопленным сливочным маслом.

## ТАКАЯ ВОТ ХРЕНОВИНА

### ЛУКОВО-ЧЕСНОЧНЫЙ БУТЕРБРОД

Смесь для таких бутербродов надо готовить из зеленого лука и листьев чеснока. Причем лука нужно взять вполонину больше. Всю зелень прокрутите через мясорубку, посолите по вкусу и разложите в чистые банки. Берите по мере надобности, добавляя майонез, сливочное или растительное масло.

### ХРЕНОВИНА ИЗ ОГУРЦОВ

Переросшие огурцы нарежьте на крупной терке. Слегка посолите и подсластите. Добавьте пропущенный через мясорубку корень хрена и чеснок. Перемешайте и про-

# СОЛНЕЧНАЯ ТЫКВА

## ПЛОВ С ТЫКВОЙ

Вам потребуется 500 г риса, 300 г баранины, 150 г растительного масла, 2-3 луковицы, 200 г моркови, 150-200 г тыквы.

Рис переберите и замочите на 2 часа в подсоленной воде. Баранину нарежьте мелкими кусочками. В кастрюлю налейте растительное масло и разогрейте его. Положите мясо и обжарьте до золотистой корочки. Прибавьте нашинкованную соломкой морковь и нарезанный полукольцами лук. Жарьте еще 15-20 минут. Залейте литром кипятка или мясного бульона. Добавьте нарезанную кубиками тыкву. Подержите на огне 20-25 минут и засыпьте набухший рис. Положите специи. Когда рис впитает в себя жидкость, накройте кастрюлю крышкой и тушите еще 20-25 минут.

## МАНТУ С ТЫКВОЙ

Вам потребуется полстакана муки, столовая ложка воды, немного растительного масла, зелень, сметана, репчатый лук, тыква, сало, соль и перец.

Из муки, соли и воды замесите пресное тесто. Оставьте его на 30-40 минут. Затем разделите на кусочки и раскатайте лепешки так, чтобы края были тоньше, чем середина.

Мякоть тыквы порежьте на кусочки вместе с репчатым луком и салом. Смешайте с солью и зеленью. Слегка обжарьте.

Готовый фарш разложите на лепешки и закройте сверху края. Смажьте растительным маслом и отварите на пару.

При подаче на стол полейте сметаной и посыпьте зеленью.

## ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ

На 100-150 г

мякоти тыквы

жарьте ее на масле и охладите.

Яйца разбейте в глубокую кастрюлю. Добавьте молоко, соль и перец и взбейте. Смешайте с подготовленной тыквой и выложите в форму для запекания, смазанную маслом. Готовьте в духовке.

Горячую запеканку сразу разрежьте на куски и подайте на стол, полив сметаной.

## БУЛОЧКИ С ТЫКВОЙ

Вам потребуется полстакана муки, полстакана молока, столовая ложка сахара, столовая ложка дрожжей, 3 столовые ложки растительного масла, соль, полтора стакана тертой тыквы.

В подогретое молоко положите дрожжи, сахар, засыпьте муку и тыкву. Тщательно перемешайте массу и взбивайте 15-20 минут. На 2 часа оставьте тесто для брожения.

Подождевшее тесто разделите на кусочки и сформируйте булочки. На сухом противне дайте им расстояться 20 минут и выпекайте в горячей духовке при температуре 200 градусов 20-25 минут. Горячие булочки сбрызните растительным маслом.

## ТОРТ "СОЛНЫШКО"

Для теста вам потребуется 250 г муки, 150 г сливочного масла, чайная ложка сахара, щепотка соли.

## ТЫКВА ПИКАНТНАЯ

На 500 г тыквы возьмите полторы столовые ложки маргарина или 25 г сала, луковицу, яблоко, соленый или маринованный огурец, соль, сахар, зелень укропа.

Нарезанную мелкими кусочками тыкву потушите почти до готовности. Добавьте маргарин или растопленное сало и измельченный репчатый лук. Затем положите порезанные мелкими кусочками яблоко и огурец. Перемешайте и потушите до полной готовности. Соль и сахар положите по вкусу. Перед подачей на стол посыпьте зеленью укропа.

## ТЫКВЕННЫЙ ПУДИНГ

На порцию такого пудинга вам потребуется 80 г тыквы, 2 столовые ложки молока, четверть столовой ложки маргарина или сливочного масла, 80 г яблок, чайная ложка сахара, половинка яйца, 2 чайные ложки манной крупы, 2 чайные ложки панировочных сухарей, соль, перец по вкусу.

Очищенную тыкву нарежьте кубиками и потушите в небольшом количестве молока с маслом до готовности.

Яблоки очистите от кожицы и сердцевинки, нарежьте дольками и потушите в небольшом количестве воды с сахаром до

# НАЕСТЬСЯ ТЫКВЫ НА ВЕСЬ ГОД

## ЗАПЕКАНКА С КАРТОФЕЛЕМ

На 750 г тыквы вам потребуется 2 крупные картофелины, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 100 г твердого сыра, соль, перец.

Нарезанную кубиками тыкву 20 минут поварите в подсоленной воде. Отдельно сварите картофель. Овощи разомните, смешайте и добавьте к ним взбитые яйца, сливочное масло, соль и перец по вкусу. Выложите массу на противень или на сковородку и разровняйте. Посыпьте тертым сыром и запекайте в горячей духовке.

готовности. Смешайте тыкву и яблоки. Добавьте манную крупу и варите до загустения. Охладите массу до 40-50 градусов и введите сначала яичные желтки, растертые с сахаром, затем - взбитые белки. Массу выложите в форму, смазанную жиром и посыпанную сухарями. Разровняйте поверхность, взбрызните маслом и посыпьте сухариками. Запекайте в духовке.

Подавая к столу, полейте маслом или сметанным соусом.

Для его приготовления прокалите на сковородке муку, затем положите масло и размешайте. Сметану подогрейте и смешайте с мукой. Заправьте солью и перцем по вкусу. Проварите 3-5 минут и процедите.

## САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ

Возьмите 400 г тыквы, 2 соленых огурца, 3-4 помидора, луковицу, щепотку лимонной кислоты.



ное масло.

#### **ХРЕНОВИНА ИЗ ОГУРЦОВ**

Переросшие огурцы натрите на крупной терке. Слегка присолите и подсластите. Добавьте пропущенный через мясорубку корень хрена и чеснок. Поставьте на огонь и прокипятите 2-3 минуты. Горячим разложите в банки и закатайте.

Можно смесь остудить и закрыть полиэтиленовыми крышками. Держите в холодильнике.

Для более мягкого вкуса можно добавить пару ложек растительного масла.

**Любовь ВЕТЛУГИНА,**  
пос. Красногвардейский  
Свердловской области.

лепешки и зашипите сверху края. Смажьте растительным маслом и отварите на пару.

При подаче на стол полейте сметаной и посыпьте зеленью.

#### **ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ**

На 100-150 г

мякоти тыквы возьмите 2 яйца, 75 г молока, соль, перец.

Тыкву нарежьте помельче и сварите в подсоленной воде до полуготовности. Воду слейте, тыкву подсушите. Затем под-

**ТОРТ "СОЛНЫШКО"**  
Для теста вам потребуется 250 г муки, 150 г сливочного масла, чайная ложка сахара, щепотка соли.

горячей духовке.

тем положите масло и размешайте. Сметану подогрейте и смешайте с мукой. Заправьте солью и перцем по вкусу. Проварите 3-5 минут и процедите.

#### **САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ**

Возьмите 400 г тыквы, 2 соленых огурца, 3-4 помидора, луковицу, щепотку лимонной кислоты, соль и перец по вкусу, зелень, растительное масло.

Тыкву очистите, нарежьте небольшими кубиками и отварите в небольшом количестве подсоленной воды до готовности. Огурцы порежьте кубиками, помидоры разрежьте на 6-8 частей, лук натрите на терке. Овощи перемешайте и заправьте лимонной кислотой, посолите и поперчите. Полейте растительным маслом. Украсьте измельченной зеленью укропа или петрушки.

#### **ТЫКОВНИК**

У небольшой тыквы срежьте верхушку так, чтобы потом ее можно было использовать как крышку. Мякоть и семечки выберите ложкой.

Для начинки: мелко порезанную говядину обжарьте с луком в масле и сметане, посолите и заправьте зеленью, черным молотым перцем.

Фаршем начините тыкву, плотно накройте ее срезанной верхушкой и закрепите спичками. Положите тыкву в большую кастрюлю и упаривайте в духовке в течение часа.

**Светлана ИЛЬИНА,**  
д. Ваши  
Псковской области.

## **КАРТОФЕЛЬ С ГРИБАМИ И ЛИМОНОМ**

Вам понадобится 600 г картофеля, 400 г грибов, 2 луковицы, лимон, 80 г топленого масла, соль, перец, сухая приправа, петрушка, базилик.

Вымытые и нарезанные полосками грибы потушите с маслом и небольшим количеством воды до золотистого цвета.

Картофель очистите, вымойте и нашинкуйте тонкими ломтиками, лук мелко порубите. Лимон вымойте горячей водой, обсушите салфеткой, натрите на терке цедру и выжмите сок.

Масло разогрейте на сковороде и потушите в нем лук. Перемешайте с лимонной цедрой и соком.

Ломтики картофеля выложите в сковороду, перемешайте, приправьте солью, молотым черным перцем и приправой. Жарьте на среднем огне под крышкой, переворачивая каждые семь минут. За 10-15 минут до готовности к картофелю добавьте грибы.

Перед тем как подать блюдо на стол, можно по желанию посыпать его свежей рубленой зеленью.

**Зинаида МИШУРА.** Минск.

Для начинки возьмите 1 кг тыквы, 100 г сахара, 2 столовые ложки коньяка, 2 яйца, по 4 столовые ложки молока и сливок, щепотку тертого мускатного ореха, четверть чайной ложки имбиря, пол чайной ложки корицы, соль на кончике ножа, тертую цедру половинки лимона.

Смешайте сахар и сливочное масло. Добавьте просеянную муку, соль. Замесите тесто и уберите его на час в прохладное место.

Тыкву очистите и удалите семечки. Нарежьте дольками и уложите на противень. Запекайте в духовке на слабом огне в течение часа, затем протрите через сито. Стакан тыквенной массы смешайте с сахаром, коньяком, молоком, сливками, яичными желтками. Добавьте пряности. Белки взбейте отдельно и тоже соедините с тыквой.

Тесто раскатайте и уложите в форму. Края поднимите повыше. Влейте начинку. Торт поставьте в горячую духовку и запекайте на сильном огне 10 минут. Затем огонь убавьте и выпекайте еще 30 минут.

**Елена ФОКЕЙЧЕВА,**  
г. Ахтубинск  
Астраханской области.

#### **СУП ИЗ ТЫКВЫ**

На 500 г тыквы возьмите 100 г манной крупы или 80 г риса, 1,5 л молока, 3 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки сливочного или топленого масла, соль.

Тыкву нарежьте мелкими кубиками и варите в молоке вместе со сливочным маслом до мягкости. Добавьте соль и сахар. Часто мешайте. Засыпьте манку и держите на огне, пока крупа не сварится.

Если вы используете рис, сначала отварите крупу до готовности в молоке и только потом добавляйте тыкву.

#### **ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ**

На 1 кг тыквы возьмите 250 г картофеля, 50 г сливочного масла или маргарина, 2 яйца, 2 стакана молока, соль и перец по вкусу.

Очистите тыкву и картофель. Нарежьте мелкими кубиками, положите в кастрюлю и залейте молоком. Соль и перец добавляйте по вкусу. Варите 10-15 минут.

Сваренные овощи разотрите в пюре. Смешайте с маслом или маргарином. Добавьте 2 яйца, предварительно их хорошенько взбив.







## ЛОВИСЬ РЫБКА, БЕРЕГИСЬ ЗВЕРЬ.

По-прежнему наиболее популярны бамбуковые удочки и дюралевые спиннинги. Они нарасхват. Купить их в специализированных московских магазинах непросто. Если металлические спиннинги еще можно найти по цене до 150 рублей, то бамбуковых удочек вообще не видно.

Но за последнее время арсенал рыбаков обновился. Более доступны стеклопластиковые удочки. Они тоже недороги. Однако этот материал легко ломается, поэтому, по словам продавцов, такие снасти теперь покупают все реже. Зато можно согнуть в кольцо и не сломать удище, сделанное по особой технологии из карбона - прочного и гибкого углепластика. Эти черные удочки и спиннинги завозят из-за рубежа, и в московских магазинах они стоят от 300 до 3500 рублей. Цена зависит от грузоподъемности и длины. Тут настоящий рыбак за ценой не постоит - такие удища весьма надежны и вечны, ходи хоть всю жизнь на пудового карпа.

Для успешной ловли нужна наживка. Традиционная блесна сегодня обо-

визору "Банджо Гольяна" опозорилась. Дорогая игрушка за 40 долларов цепляется за водоросли, как банальная дешевая блесна. Из того же разряда "причуд для богатых" - электронный сигнализатор поклевки для донки стоимостью 250 рублей. Это



С такого расстояния из СКС можно стрелять только по сравнительно небольшим животным: оленям, косулям, сайгакам, волкам и т.п. А с большей дистанции стрелять даже с оптическим прицелом вообще смысла нет - в мелкого зверя не попадешь, а крупного не убьешь.

Что же касается импортных ружей, действительно в последние годы появились в продаже

## ЗАСИСТУНКА ОГРАНИЧЕНИЙ НЕТ

Слышала, что если ребенку нет трех лет, то разводиться нельзя  
**Ольга С. Волгоград.**

Семейное законодательство не предусматривает ограничений при разводе, связанных с возрастом ребенка, при согласии супругов на развод. При отсутствии согласия на развод единственное ограничение в соответствии

со ст. 17 Семейного кодекса накладывается на мужа, который не имеет права без согласия жены возбуждать дело о расторжении брака во время беременности жены и в течение года после рождения ребенка

## ТАК ЭТО НЕ НАСЛЕДСТВО

По общему правилу в соответствии с законом Российской Федерации "О налоге с имущества, переходящего в порядке наследования или дарения" и изданной на его основании инструкцией Государственной налоговой службы РФ "О порядке исчисления и уплаты налога с имущества, переходящего в порядке наследования или дарения" наследники 1-й очереди обязаны платить налог на наследство, как и наследники последующих очередей. Хотя ставка налога у наследников 1-й очереди несколько иная.

1. При наследовании имущества стоимостью от 850- до 1700-кратного установленного законом размера минимальной месячной оплаты труда ставка налога для наследников 1-й очереди составляет 5 процентов стоимости имущества, превышающей 850-кратный размер установленной законом минимальной месячной оплаты труда.

2. При наследовании имущества стоимостью от 1701-кратного МРОТ до 2550 МРОТ - 42,5-кратного установленного законом МРОТ плюс 10 процентов от стоимости имущества, превышающей 1700-кратный размер МРОТ.

3. При наследовании имуще-

Я получил от отца в наследство дачу. Слышал, что наследники 1-й очереди не обязательно платят налог за наследство. Так ли это?

**Игорь СТОЛЯРОВ.**  
**Санкт-Петербург.**

Налог на имущество, переходящее в наследство (со стоимости дачи), с вас взыскан не будет в следующих случаях:

1. Если вы проживали совместно со своим отцом на даче на день открытия наследства.

2. Если вы являетесь инвалидом I или II группы.

3. Если ваш отец погиб при защите Российской Федерации, в связи с выполнением им государственных или общественных обязанностей либо с выполнением им долга гражданина РФ по спасению человеческой жизни, охране государственной собственности и правопорядка.

Вы также должны знать, что имеете право подать в 3-месячный срок со дня вручения платежного извещения заявление о предоставлении вам отсрочки (рассрочки) по уплате налога. В заявлении вы должны указать причину, по которой вы нуждаетесь в отсрочке или рассрочке по уплате налога.



вечны. ходи хоть всю жизнь на пудового карпа.

Для успешной ловли нужна наживка. Традиционная блесна сегодня обо-



гатилась широким ассортиментом более хитрых приманок. Теперь многие предпочитают ловить на воблера или виброхвоста. Воблер - это имитация крупной рыбки, которая во время проводки постоянно погружается, двигаясь из стороны в сторону. Такие яркие приманки могут быть различных цветов и стоят от 30 до 200 рублей. Но рыба клюет не на дороговизну и не на марку производителя. Здесь все, как и с блеснами: лучше иметь несколько разных цветов, размеров и форм, чтобы угадать самый уловистый воблер для конкретной рыбалки.

Виброхвост - легкая резиновая рыбка, которая мелко вибрирует в воде, имитируя движение настоящей рыбы. Стоит такая приманка от 5 до 30 рублей, но, по отзывам спиннингистов, она не менее эффективна, чем воблеры. Виброхвост особенно подходит для придонной ловли: головка, на которую насаживают резиновую рыбку, не дает цепляться крючку за грунт. А вот широко разрекламированная по теле-

хитроумное устройство ничем не лучше традиционного копейного колокольчика.

Несколько слов для охотников. Подавляющее большинство вооружены отечественными гладкоствольными и нарезными ружьями. Особой популярностью пользуются нарезные карабины. Только в Москве зарегистрировано более 100 тысяч таких стволов. Обычно это охотничье-промысловые самозарядные карабины Симонova - ОП-СКС. Принято считать, что этим оружием можно поразить любого крупного зверя с большой дистанции. Однако испытания, проведенные специалистами-баллистами, показали, что даже энергии специальной охотничьей пули не хватает для того, чтобы со ста метров уложить, например, кабана, лося, медведя.

большей дистанции стрелять даже с оптическим прицелом вообще смысла нет - в мелкого зверя не попадешь, а крупного не убьешь.

Что же касается импортных ружей, действительно в последние годы появились в продаже изделия ведущих мировых производителей - "Бенелли", "Берета", "Браунинг", "Бригант", "Винчестер" и т.д. Но они больше похожи на военные образцы, продаваемые под видом охотничьего оружия, и ничем не лучше отечественных тульских или ижевских ружей, хотя цена их выше в несколько раз.

**Алексей МЯСНИКОВ.**



да.  
2. При наследовании имущества стоимостью от 1701-кратного МРОТ до 2550 МРОТ - 42,5-кратного установленного законом МРОТ плюс 10 процентов от стоимости имущества, превышающей 1700-кратный размер МРОТ.

3. При наследовании имущества стоимостью свыше 2550-кратного установленного законом МРОТ ставка налога для наследников 1-й очереди составляет 127,5-кратного МРОТ плюс 15 процентов от стоимости имущества, превышающей 2550-кратный установленный законом размер МРОТ.

саянный срок со дня вручения платежного извещения заявление о предоставлении вам отсрочки (рассрочки) по уплате налога. В заявлении вы должны указать причину, по которой вы нуждаетесь в отсрочке или рассрочке по уплате налога. Решение о предоставлении отсрочки (перенос предельного срока уплаты полной суммы налога на более поздний срок) или рассрочки (или распределение суммы налога на определение части с установленным сроком уплаты этих частей) принимается начальником налоговой инспекции.

**ДЕЛОВОЕ ПРАВО**

*Если после смерти родителей нет завещания, то кому останется дом, если детей трое?*

**Светлана ВОРОНОВА.**  
г. Ленинск-Кузнецкий  
Кемеровской области.

В соответствии со ст. 532 Гражданского кодекса РСФСР дети являются наследниками первой очереди и в равных долях обладают правом на наследуемое имущество, в том числе и на дом. В соответствии со ст. 559 Гражданского кодекса РСФСР раздел имущества может быть осуществлен по соглашению принявших наследство наследников в соответствии с причитающимися им долями. В противном случае, то есть при недостижении такого согласия, раздел производится в судебном порядке.

**КАК ЕГО СЧИТАЮТ?**

Выплаты по больничному листу рассчитываются по следующей схеме.

Сумма всех выплат за 2 полных рабочих месяца (включая премии и другие выплаты) делится на количество рабочих дней в этом месяце, умножается на количество дней на больничном и на процент оплаты больничного листа.

Если вы в предшествующем больничному листу месяце находились в очередном или административном отпуске, то для расчета больничного листа берутся два предшествующих отпуску полных отработанных месяца.

**Антон ТОНЬШИН,**  
юрист.

*Как начисляется больничный лист по болезни, если я была перед болезнью две недели в отпуске?*

**Людмила КУЗНЕЦОВА.**  
г. Советская Гавань  
Хабаровского края.







нагло вторгается в его энергетику и жрет, жрет, жрет... Другой классический пример - "тетка с кошелками". Наверняка встречали: она каждой бочке затычка, она все знает - и как кашу варить, и как страну из кризиса вывести, она скандалит по любому поводу, ибо вокруг все не так, все не правы. И первый, и второй тип, создавая вокруг себя напряженность, провоцируют окружающих на контакт,

без спора не обойтись, не горячитесь, не заводитесь, беседуйте не "сердцем", а "головой". Заметьте, чем вы спокойней, тем быстрее от вас отвяжется вампир: он же, "раскручивая" вас, тратит энергию, а восполнять ее вы ему не даете. В общественных местах избегайте ввязываться в бытовые склоки. Часто тип "тетка с кошелкой" сам их провоцирует, чтобы подзарядиться.

## ЗАЩИТА ОТ ВАМПИРА

В этом номере мы расскажем о том, как защититься от энергетического вампира. Если вы хотите узнать, как избежать энергетического вампиризма, то вам нужно знать, как избежать энергетического вампиризма. Если вы хотите узнать, как избежать энергетического вампиризма, то вам нужно знать, как избежать энергетического вампиризма. Если вы хотите узнать, как избежать энергетического вампиризма, то вам нужно знать, как избежать энергетического вампиризма.

- Прежде всего давайте определимся с терминологией. Энергетический вампир - человек, вольно или невольно подпитывающийся энергией других людей без конкретного желания им навредить. Вампиризм - способность врожденная (около 30 процентов) либо приобретенная (около 50 процентов). Остальные "вампируются" от случая к случаю, ситуативно, и социально опасными в полной мере их считать нельзя. Например, больной после операции все время просит, чтобы при нем кто-нибудь находился - естественно, он "подсасывает" энергию из окружающих. Как только он поправляется, его вампирство прекращается.

Бессознательные вампиры - те, кто по типу своей энергоподзарядки постоянно тянет энергию из других людей, а сознательные - те, кто делает это осознанно, научившись от кого-либо и поняв, что это довольно легкий способ поправить здоровье, набраться сил.

заставляют их раскрыться и пользуются их энергией. Третий тип, наиболее распространенный и наиболее опасный, - "вампир хнычущий". Чаще всего это приятель или родственник (в основном пожилой). Это существо постоянно жалуется на жизнь, на несуществующие болячки, на недостаток заботы, на погоду, на черта, на дьявола, на проклятых масонов... И послать его неудобно - вроде близкий человек, и общаться с ним больше пяти минут нет никакой возможности. А он, вызывая к себе внимание и сострадание, качает из вас энергию совершенно беззастенчиво. Такие нытики обычно присасываются к кому-то одному, и это крайне опасно. Иногда ко мне на прием приходят люди, которым по несколько лет приходится тянуть одного, а то и двух-трех "халявщиков": всяких теток, дедов-бабок, старых приятелей-неудачников.

А "халявщиков" кормить не надо. Конечно, если вы ухитрились обзавестись персональным

Оно вам надо? Опять же, не обращая на нее внимания и таким образом не кормя ее, вы скоро выпадете из зоны ее интересов. Какой смысл с вами собачиться, если отдачи от вас все равно нет? Кстати, в качестве наказания можно искренне поулыбаться, а то и посмеяться над таким человеком. Этим вы "заведете" его еще больше, заставите тратить энергию и ничего не дадите взамен. Только при этом надо быть искренним, а не злобно-веселым: дублируя эмоции "тетки с кошелкой", вы моментально станете ее жертвой. Нытиков, конечно, слушать не стоит, а уж если отвязаться никак нельзя, пропускайте все их жалобы как бы мимо себя, не вникая в суть проблемы. И не бойтесь прослыть жестокосердным: одно дело - посочувствовать попавшему в беду человеку, другое - день за днем подкармливать ноющего вампира. А разница между нытиком-профессионалом и уставшим от проблем, попавшим в беду видна сразу.

И напоследок один ауто-тренинговый прием. Представьте, что над вами находится таз с своеобразным "жидким зеркалом". Вот он наклоняется - и "жидкое зеркало" выливается на вас, мгновенно застывая и покрывая все тело

Как с первого взгляда определить, скаким человеком приходится иметь дело? Оказываясь, о характере человека очень многое может рассказать форма его ушей.

## УШИ - ЗЕРКАЛО ДУШИ?

Хорошо развитая верхняя часть уха говорит об уме. Развитая средняя часть уха свидетельствует о духовных и душевных качествах. По нижней части уха можно судить о физиологии, здоровье, сексуальных возможностях: чем шире и длиннее нижняя часть уха, тем здоровее его обладатель и тем дольше он проживет. Человек, имеющий острые уши, обычно хорошо развит физически, но если верхняя часть уха сильно заострена (так называемое лисье ухо), то от человека можно ждать любой неприятности: он очень умен и хитер, но занят исключительно собственными интересами. Если у человека уши красивой формы, значит, и поступки его красивы и разумны. У порядочного человека уши должны быть такой же длины, как нос и брови. Большие уши говорят о том,



что человек добросердечен и проживет долго. Маленькие уши свидетельствуют о скупости.

О многом могут поведать и губы собеседника. Прямая линия губ свидетельствует о расчетливости и способности к быстрым решениям и действиям. Если верхняя губа припухлая и выдается вперед, значит, у человека хороший характер, он энергичен. Верхняя губа правильной, красивой формы свидетельствует о том, что у человека хорошо развит интеллект. А более развитая и выдвинутая вперед нижняя губа говорит о пассивности





только он поправляется, его вампирство прекращается.

Бессознательные вампиры - те, кто по типу своей энергоподзарядки постоянно тянет энергию из других людей, а сознательные - те, кто делает это осознанно, научившись от кого-либо и поняв, что это довольно легкий способ поправить здоровье, набраться сил. Вычислить сознательного вампира не просто: отсутствуют внешние проявления "энергопиратства" (о них ниже). Просто иногда замечаете, что неплохой в сущности человек, умный, интересный, очень быстро утомляет, после общения с ним начинает болеть голова... Скорее всего, оттого, что он, общаясь с вами, "обедает" за ваш счет. Хотя, впрочем, и эти вампиры не столь опасны: много не "съедят", от них всегда можно отойти - они обычно не ставят себе цель качать энергию именно из вас. Самое противное, когда к вам привязывается (или оказывается членом вашей семьи) вампир неосознанный: он будет ходить за вами, ныть, шуметь, то есть делать все, чтобы вы обратили на него внимание. Ибо ваше внимание - именно то, что нужно вампиру. По этому признаку в первую очередь их и вычисляют.

Существует тип людей, про которых одна моя знакомая говорит: "Славный парень, но как-то его слишком уж много". Наверняка вы встречали таких: шумный, веселый, душа компании, его напору невозможно противиться, он кого угодно в чем угодно убедит, вступает в споры по любому поводу и по любому же вопросу имеет собственное мнение. Типичный портрет энергетического вампира. Оставшись без компании, он сохнет, вянет, чахнет, злится, когда никто не хочет спорить с ним, старается втянуть в разговор кого-нибудь из окружающих. Он может быть действительно остроумным и эрудированным, но от него жутко устаешь. И действительно - привлекая к себе внимание человека, он

каким-то образом приспосабливается к кому-то одному, и это крайне опасно. Иногда ко мне на прием приходят люди, которым по несколько лет приходится тянуть одного, а то и двух-трех "халявщиков": всяких теток, дедов-бабок, старых приятелей-неудачников.

А "халявщиков" кормить не надо. Конечно, если вы ухитрились обзавестись персональным паразитом, сами вы вряд ли что-либо сделаете: канал откачки энергии крепнет с каждым днем. А от остальных вполне можно и нужно защищаться. Прежде всего не вступайте в споры и склоки по пустякам, по вопросам, принципиально вас не касающимся, с "людьми, которых слишком много", а если

подкармливать ньющего вампира. А разница между нытиком-профессионалом и уставшим от проблем, попавшим в беду видна сразу.

И напоследок один ауто-тренинговый прием. Представьте, что над вами находится таз с своеобразным "жидким зеркалом". Вот он наклоняется - и "жидкое зеркало" выливается на вас, мгновенно застывая и покрывая все тело непробиваемой зеркальной броней. Все - в ваше биополе никто не проникнет! Так надо делать каждое утро. При всей кажущейся простоте очень эффективный прием.

Записал  
Алексей ТУМАНОВ.

решениям и действиям. Если верхняя губа припухшая и выдается вперед, значит, у человека хороший характер, он энергичен. Верхняя губа правильной, красивой формы свидетельствует о том, что у человека хорошо развит интеллект. А более развитая и выдвинутая вперед нижняя губа говорит о пассивности. Если губы тонкие, значит, человек по натуре холоден. И наоборот, толстые и как бы вывернутые губы свидетельствуют, что их обладатель отличается чувственностью и хорошим аппетитом. Приоткрытые губы говорят о том, что хозяин чувствителен к похвалам. А если верхняя губа плохо развита, а нижняя, наоборот, хорошо, значит, у человека завышенная самооценка.

Светлана РАДЧЕНКО, психолог.

## НЕ ТАК СТРАШЕН НАЧАЛЬНИК...

*Ничего не могу с собой поделать - очень боюсь начальства. От этого никак не могу продвинуться по службе...*

Олег Б-ОВ.  
Новосибирск.

- Начальники - существа не такие уж страшные, - считает сотрудник Центра психологических исследований "Гименей плюс" **Антон КРАЙНИЙ**. - Бывают, конечно, злобные самодуры, испытывающие удовольствие, третируя и унижая подчиненных (классический пример - "дедушка"-сержант в армии). Однако таких не столько боятся, сколько не любят, а поскольку чаще всего такие хамы - люди недалекие и не шибко компетентные, общение с ними по производственным вопросам легко свести к минимуму, обращаясь к более квалифицированным руководителям, к заместителям.

Прежде всего дайте себе отчет в том, что "начальник - подчиненный" - всего лишь принятая в конкретной ситуации социальная модель отношений. Ну злой он, ну кричит не по делу - так вас же никто не заставляет общаться с ним во внеслужеб-

ной обстановке. А для того чтобы общаться с ним по работе без страха, прочитайте еще разок свою должностную инструкцию. То есть уясните конкретно, что вы, как сотрудник, должны делать и, простите за штамп, всемерно и неуклонно повышайте свою квалификацию. На порученном вам участке производства вы должны ориентироваться как рыба в воде, и ответ на любой заданный шефом вопрос должен, что называется, отлетать у вас от зубов. Если шеф не дурак, он и не подумает обижать грамотного специалиста, который прекрасно разбирается в порученном ему деле. Скорее, наоборот, он будет вас уважать.

Также неплохо понять, чего шеф ждет от подчиненных. Может быть, он придерживается авторитарного стиля в решении всех производственных вопросов, а от коллектива ждет точного, "от сих до сих", выполнения поставленных задач; возможно, он предпочитает собирать инициативные предложения, обобщать и анализировать их и затем принимать руководящее решение. Иной начальник спит спокойно только тогда, когда члены вверенного коллектива сами ищут себе рабо-

ту... Так что постарайтесь определить модель поведения и стиль требования руководителя и вести себя соответственно.

Но, скорее всего, проблема ваша в другом. Вы пишете, что боязнь начальника мешает вашей карьере. Однако скорее не начальника вы боитесь, а ответственности, боитесь того, что с вас кто-то что-то может спросить. Это наиболее частая причина "шефобии". Чаще всего корни этой боязни кроются в детском возрасте: авторитарные родители подавляли индивидуальность ребенка, строго бранили за каждый просчет. В этой ситуации у ребенка, особенно интровертного, складывается определенный стереотип поведения: "Что бы я ни сделал, меня ругают, лучше я вообще ничего не буду делать". Соответственно переносится этот тип поведения на все сферы жизни. И в вашем лице на работе начальство имеет безответственного, безынициативного работника. Разумеется, никаких эмоций, кроме неприязни, такой подчиненный у шефа не вызовет. Хотя, возможно, дело и не в родителях, а в так называемом синдроме первой неудачи. Вы раз-другой, только придя на службу, провалили

порученное дело, получили от начальства нагоняй - и готов стереотип "начальник злой, у меня ничего не выходит". И в первом, и во втором случае дело не в вашей фобии, а в вашем неверии в собственные силы. Лекарство тут одно, о котором я упоминал выше: станьте квалифицированным специалистом. Как я уже говорил, грамотного "спеца", скорее будут уважать, нежели обижать. И даже если вы по складу своего характера не можете выступать с инициативой (в конце концов, это не каждому дано), не отчаивайтесь: хорошие исполнители тоже всем нужны.

Записал  
Алексей ТУМАНОВ.





**Родина этих собак - остров Ньюфаундленд. Никто точно не знает, откуда произошла порода. Некоторые кинологи считают, что ньюфаундленды - это одичавшие бэренбейцеры (вымершая ныне порода собак) викингов.**

## ЛОХМАТЫЙ СПАСАТЕЛЬ

Более шестисот лет прожили собаки без человека, и лишь в XVII веке на острове появились первые колонии европейских переселенцев. По другой версии, порода истинно американская, и предками ньюфаундлендов были местные ездовые собаки. И наконец, по третьей версии, собак на остров завезли англичане. Так или иначе, но когда европейцы впервые появились на острове, они были поражены красотой, силой и выносливостью этих собак.

У истинных ньюфаундлендов шерсть чисто-черного цвета с бронзовым отливом, но вместе с первыми поселенцами прибыли черно-пегие овчарки, которые смешались с ньюфаундлендами. Так и появились ландсиры, шерсть у которых черного цвета с белыми пятнами.

ды участвовали в войнах: разносили почту, подносили боеприпасы, вытаскивали раненых с поля боя. В "Слове над павшим водолазом" Байрон писал: "Он обладал красотой без тщеславия, силой без высокомерия, смелостью без жестокости и всеми человеческими достоинствами без их недостатков..."

Ньюфаундленды - очень добрые и безгранично преданные своему хозяину собаки, нервные, обожают нянчить детей и играть с ними. В караульную службу их не берут, потому что они очень добродушны.

В еде ньюфаундленды непривередливы. Взрослую собаку нужно кормить один-два раза в день, а щенка - три или четыре раза. Давать корм надо



## ЦЫПЛЯТ ПО ОСЕНИ СЧИТАЮТ



*Хочу развести на даче кур. Как это сделать, что для этого надо, чем их кормят?*

**Анна ИВАНОВА.**  
Москва.

Держать кур можно в любом подсобном помещении, главное - чтобы там было тепло и сухо. Температура никогда не должна опускаться ниже 0 градусов. Полы могут быть деревянными или глинобитными. Но если почва сырая, лучше соорудить специальное покрытие, залив щебень цементом, а сверху горячим битумом. Для подстилки используйте стружки, солому, мох, торф, сухие листья. Мокрую подстилку своевременно заменяйте свежей, предварительно посыпая эти

участки для дезинфекции женой известью. Обязательно оборудуйте для кур насесты, где они смогут отдыхать. Для этого подойдут бруски толщиной 5х5 см с закругленными верхними гранями. Укрепите их на высоте около 60 см от пола. Сделайте кормушки любой конструкции, главное - чтобы птицы не могли высыпать оттуда корм. Вода в курятнике должна быть всегда.

Кормите взрослых кур четыре раза, а весной - пять раз в день. Давайте им цельное и молотое зерно, жмыхи, сочные и зеленые корма. В мешанки для кур добавляйте корнеплоды, зелень, картофель. Обязательно давайте корма животного происхождения - молоко, рыбную муку, мясные и рыбные

бульоны и т.д. Некоторые птицеводы-любители разводят на участке дождевых червей и включают их в рацион. Добавляйте им в пищу соль (предварительно растворив в воде), мел, ракушки и измельченную яичную скорлупу. И обязательно давайте вместе с кормом мелкий гравий. Он способствует перемалыванию пищи в желудке.

Куры яичных пород начинают нестись в возрасте 4,5-5 месяцев, а мясо-яичных - на 1-1,5 месяца позже.

Гнездами для наседок могут служить ящики, выстланные сеном или мягкой соломой. Поставьте их в теплом полутемном месте, давайте курам во время насиживания только сухой корм - зерно или мучные смеси, следите, чтобы у них постоянно была вода. Цыплята вылупляются обычно на 20-21-й день.

Кормить цыплят начинайте через 16-18 часов после их появления на свет. Сначала давайте им протертое крутое яйцо, простоквашу, творог, пшено. На второй и третий день добавляйте в пищу зелень - измельченную крапиву, клевер, люцерну. Можно проращивать зерно, лучше ячмень. Осенью можно давать сушеную зелень. На пятый день можете уже давать им мешанки на основе мясного бульона или простокваши. Добавляйте туда дробленое зерно, травяную муку или зелень, а также корма животного происхождения. На шестой день начинайте добавлять минеральную подкормку и гравий.

И помните: для получения пищевых яиц совсем не обязательно иметь в стаде петуха, но на цыплят без петуха рассчитывать не приходится!

**Анна КАЛИНКИНА.**



го цвета с белыми пятнами на груди, на пальцах и на кончике хвоста.

Ландсирами их называли в честь знаменитого английского художника Ландсира, который написал картину "Достойный член человеческого общества", где черно-белый ньюфаундленд спасает тонущую девочку. Ньюфаундленды - крупные, массивного телосложения собаки: рост их может достигать в холке 75 см, вес - 60 кг.

"Ньюфы" - рабочие собаки. Они помогали рыбакам и охотникам, несли караульную службу, разносили почту. Жители острова так любили ньюфаундлендов, что помещали их изображение на марки вместе с портретом короля. К тому же эти псы - прекрасные пловцы и могут продержаться в ледяной воде несколько часов благодаря удлинённым плавательным перепонкам между пальцами и плотной упругой длинной шерсти, основание волосков которой смазано жиром. Матросы считали, что присутствие на судне ньюфаундленда приносит удачу. Если корабль натёкся на подводные камни, то собака с канатом в зубах прыгала за борт и вместе с лучшим пловцом doplывала до ближайшего берега, где матрос привязывал к дереву или к камню канат, чтобы остальные члены команды могли спастись. Сейчас многие ньюфаундленды работают в службе спасения на водах. Специально для этой работы на основе "ньюфа" была выведена новая порода - московский водолаз. Он стремглав бросается в воду, если ему кажется, что человек тонет.

В разные века ньюфаундлен-



маленькими порциями, чтобы не раздувался животик, не провисала спина и щенок мог бегать и играть. В пищу надо обязательно добавлять немного рыбьего жира (если нет продуктов, содержащих витамин D), чтобы у собаки не было рахита. Для правильного развития щенку необходим белок, поэтому в кашу, мясо или рыбу обязательно добавлять молочные продукты - творог, простоквашу или кефир. Естественно, источником витаминов является зелень.

Чтобы ньюфаундленд был здоров, всегда в форме, ему необходимо много гулять и активно двигаться. С первых месяцев жизни его обучают командам "вперед" и "апорт", так как эти команды легче всего воспринимаются собаками этой породы. Летом можно посылать своего питомца в воду за брошенной палочкой, а зимой впрягать в санки. Сложные команды ньюфаундленд запоминает плохо, поэтому при дрессировке хозяину необходимо запастись терпением и ни в коем случае не кричать на собаку и не бить ее. Ньюфаундленд способен на бесконечную преданность, если человек понимает, что перед ним друг, а не слуга.

**Алиса АЛЕКСЕЕНКО,**  
биолог.

дущая. Палы могут быть деревянными или глинобитными. Но если почва сырая, лучше соорудить специальное покрытие, залив щебень цементом, а сверху горячим битумом. Для подстилки используйте стружки, солому, мох, торф, сухие листья. Мокрую подстилку своевременно заменяйте свежей, предварительно посыпая эти

быть всегда. Кормите взрослых кур четыре раза, а весной - пять раз в день. Давайте им цельное и молотое зерно, жмыхи, сочные и зеленые корма. В мешанки для кур добавляйте корнеплоды, зелень, картофель. Обязательно давайте корма животного происхождения - молоко, рыбную муку, мясные и рыбные

корма животного происхождения. На шестой день начинайте добавлять минеральную подкормку и гравий.

И помните: для получения пищевых яиц совсем не обязательно иметь в стаде петуха, но на цыплят без петуха рассчитывать не приходится!

**Анна КАЛИНКИНА.**

Как считает опытный ветеринарный врач **Валентина Ивановна КОРНЕЕВА**, болезни террариумных животных легче предотвратить, чем вылечить. К примеру, чтобы своевременно уничтожить болезнетворные бактерии, а также для стимуляции аппетита, очень полезно купать чешуйчатых друзей по полчаса ежемесячно в теплой ванне (25-30 градусов) с добавлением бледно-розового раствора марганцовки. Если регулярно смазывать животных растительным маслом, то можно уберечь их от кожных заболеваний и клещей. Летом необходимо дать им возможность позагорать, да и просто погреться на солнышке. Если трудно вывести их на прогулку, используйте в качестве солярия балкон или лоджию. Зимой солнечные ванны заменит облучение кварцевой лампой. Причем ее нужно поставить на расстоянии метра от животных и обезопасить их глаза от прямых лучей. Эта лечебная процедура не должна продолжаться больше 10-15 минут.

Если ваш любимец все же занемог, покажите его ветеринару. Правда, некоторые недомогания можно вылечить и в домашних условиях.

**Авитаминоз.** У черепах при этом заболевании разрушается роговой слой панциря, а у змей и ящериц - кожа. На коже образуются сухие струпья, а слизистые оболочки ротовой полости и конъюнктивы глаз бледнеют.

Для преодоления этого недуга необходимо давать животным витаминизированный корм, очень полезны рыбий жир и поливитамины. Солнечные или

## В ТЕРРАРИУМЕ ВСЕ ЗДОРОВЫ

**Ваши черепаха, ящерица или змея прихворнули? Это тревожный знак, ведь по своей природе земноводные и пресмыкающиеся весьма живучи и, к счастью, редко болеют. И если такое случилось, то, скорее всего, причина в плохом кормлении и неправильном уходе. В террариуме необходимо поддерживать чистоту, соответствующую температуру, хорошую освещенность и вентиляцию.**

кварцевые облучения в этом случае жизненно важны. Пятнадцатиминутные сеансы следует проводить в течение 30 дней через месяц.

Нередко у ящериц и черепах встречаются **глазные заболевания**: опухают веки, слезятся глаза, а порой и гноятся.

Больные глаза промывают 2 раза в день трехпроцентным раствором борной кислоты или десятипроцентными альбucidными каплями.

**Кожные заболевания** (раны, язвы) террариумных животных подлечивают ваннами с добавлением марганцовки, медицинским витаминизированным жиром или смесью масляных концентратов витаминов А и D в равных частях.

Из **заразных заболеваний** холоднокровных чаще всего встречаются клещи, которые поселяются под чешуйками и вызывают сильное раздражение и зуд.

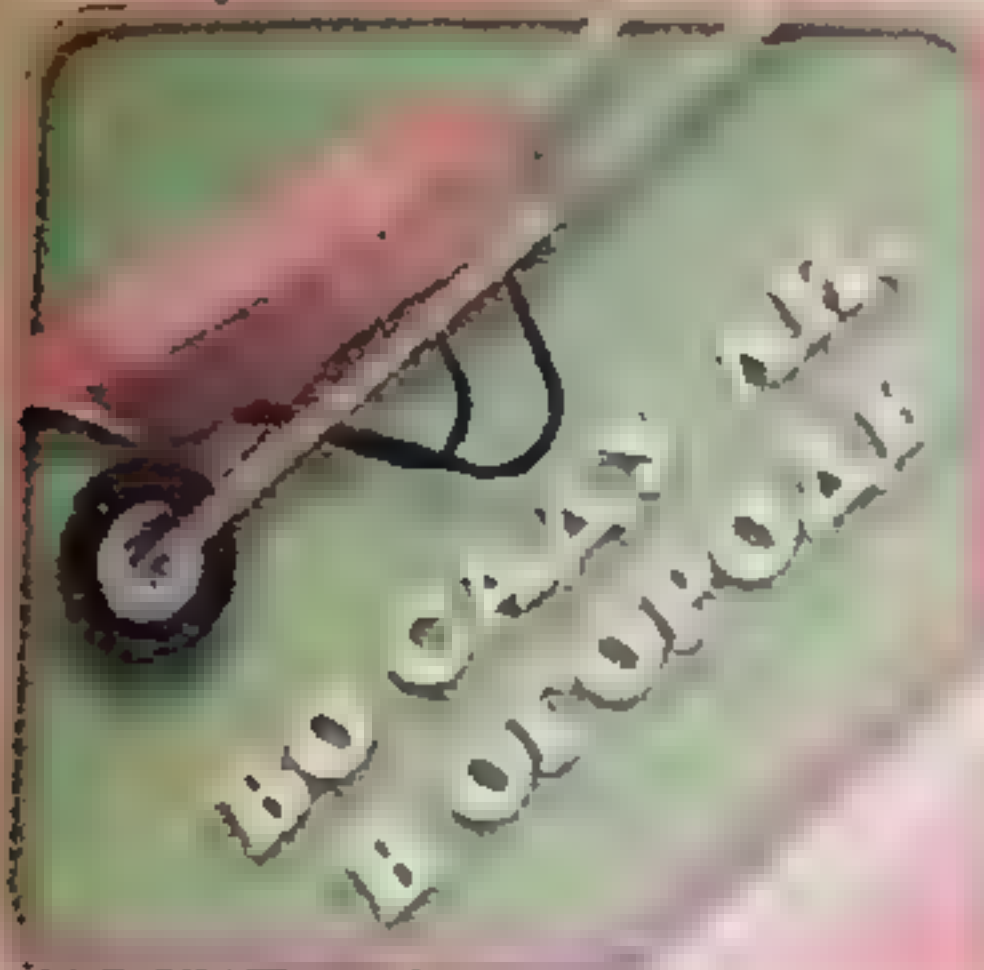
Крупных клещей удаляют

механически, с помощью пинцета. Нарывчики освобождают от гноя и промывают любым дезинфицирующим раствором, а затем или посыпают стрептоцидом, или смазывают пенициллиновой мазью. Если клещи мелкие, то все тело смазывают растительным маслом с добавлением на 100 г масла 10 г порошка ДДТ или пиретрума. Одновременно необходимо произвести дезинфекцию террариума 20-процентным раствором хлорной извести, а затем промыть кипятком.

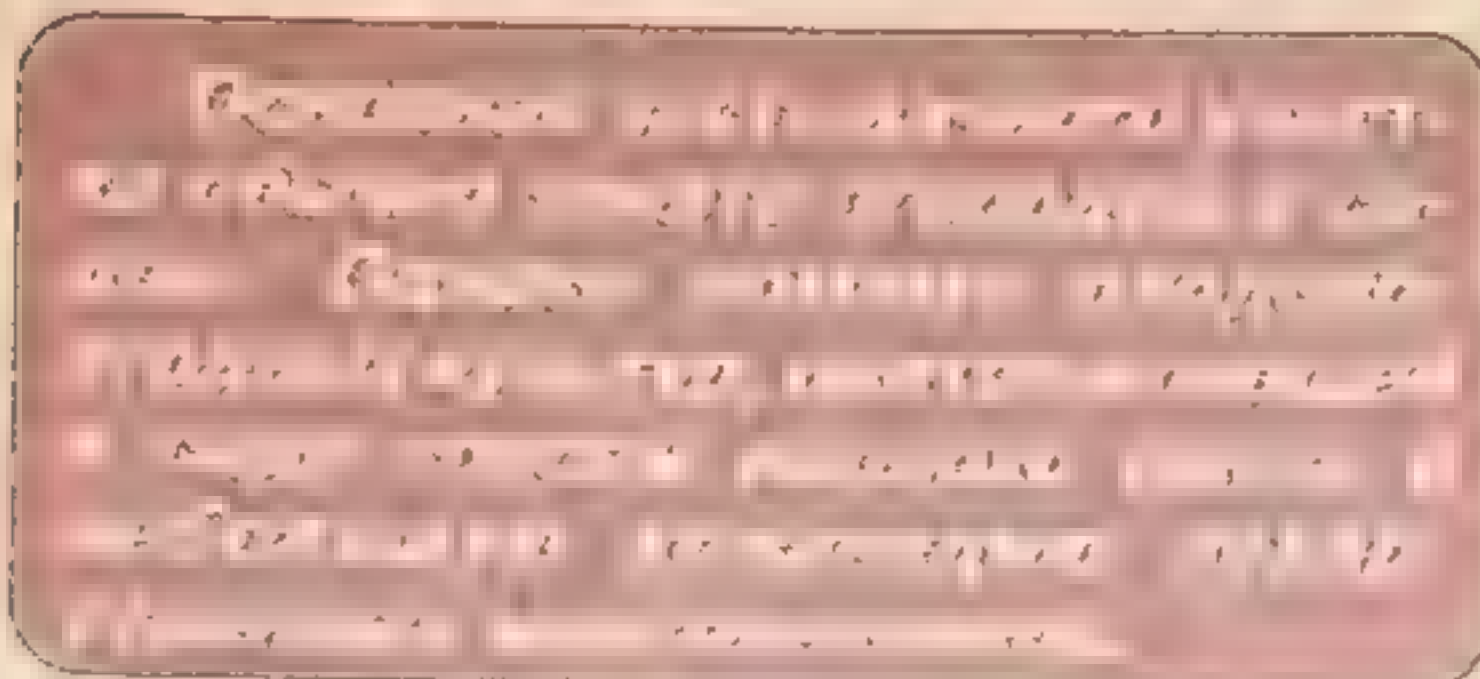
**Наталья МАКСИМОВА.**







## РАСТЕТ В САДУ КУРИЛЬСКИЙ ЧАЙ



Одним из ярких представителей такой коллекции в вашем саду может стать лапчатка кустарниковая, или курильский чай. Это декоративный кустарник около 1 м высотой с серовато-коричневыми распростертыми ветвями. Листья перистые, обычно состоят из 5 листочков, серо-зеленые, часто опушенные шелковистыми волосками с обеих сторон. С июня по август весь куст буквально усыпан золотисто-желтыми или белыми цветками до 3 см в диаметре.

Курильский чай неприхотлив, однако будет лучше, если вы выберете для него открытое солнечное место с умеренным увлажнением. Для посадки выкопайте яму глубиной 50-60 см. На дно ямы насыпьте дренаж из битого кирпича или речной гальки слоем 20 см. Затем заполните яму смесью, состоящей из листовой земли, перегноя и песка (2:2:1). Компактную форму кустам курильского чая вы можете придать, обрезая побеги раз в 3-4 года во второй половине апреля на 8-10 см либо осенью в сентябре на треть длины побегов.

Курильский чай славится своими целебными свойствами. Листья и цветки содержат танин, флавоноиды, органические кислоты, эфирные масла, смолы, аскорбиновую кислоту и даже каротин. Лекарственное сырье - одногодичные облиственные цветущие верхушки побегов длиной 30-50 см. Состригите их секатором, посушите в темном проветриваемом помещении, затем измельчите и храните в стеклянной посуде.

По вкусу и аромату курильский чай похож на лучшие сорта индийского чая. Заваривать его совсем несложно. Возьмите столовую ложку сырья, залейте стаканом кипятка и поставьте на 30 минут в водяную баню.

В народной медицине ку-

рильский чай используют в виде настоев и отваров при желудочных заболеваниях, дизентерии, расстройствах желудка. Применяют его как противовоспалительное, кровоостанавливающее средство, для профилактики гриппа, при ангине, стоматитах и для лечения сердечно-сосудистой системы. Это растение ценно еще и тем, что улучшает обмен веществ.

Помимо лекарственных свойств курильский чай обладает еще и массой декоративных достоинств, ведь он легко переносит стрижку и держит форму. В саду эти кустарники можно высаживать поодиночке или группами около более высоких растений. Отличного декоративного эффекта можно добиться, если посадить лапчатку среди камней в скальных садах или в небольших композициях с многолетниками.

**Анна ЯНИНА,**  
фитодизайнер.



## ПОКА НЕ ГРЯДУТ МОРОЗЫ

**Некоторые однолетние растения украшают сад до тех пор, пока их не погубят первые осенние заморозки. Как ни странно, к ним относятся такие известные комнатные цветы, как герань. Летом эти растения прекрасно развиваются на клумбах или в подвесных вазонах. На открытом воздухе их цветение становится даже более пышным и продолжительным.**



уже при нулевой температуре.

Другой садовый цветок не менее популярен, чем герань. Эти растения, похожие на небольшие ромашки, называются тагетесы. Запах у цветов не очень сильный, однако все части растения обладают терпким

ное время для сбора цветов - осень, потому что совсем скоро растения все равно погибнут. Лепестки желательно собирать в сухую погоду, после чего их сразу же рассыпают тонким слоем и сушат в тени.

Многочисленные лепестки придают весьма необычный вид и махровым сортам однолетнего мака. За сходство с известным цветком это растение иногда так и называют - гвоздичный мак. Семена его несъедобны, а что касается дурманных веществ, то их в растении содержится ничтожно мало. Зато с посевным материалом проблем не бывает. Только в одной коробочке содержится несколько



## СОЧНЫЕ ЦВЕТЫ

На земле есть немало уголков, где...



пышным и продолжительным.



Пеларгония

Кстати, комнатная герань - название не совсем верное. На самом деле это растение называется пеларгония. Настоящая герань зимует в открытом грунте и на свою тезку похожа только формой цветов. Осенью пеларгонию можно выкопать, посадить в просторные горшки и вновь внести в помещение. Главное, сделать это до заморозков, потому что пеларгония - растение теплолюбивое, и погибает она

уже при нулевой температуре.

Другой садовый цветок не менее популярен, чем герань. Эти растения, похожие на небольшие ромашки, называются тагетесы. Запах у цветов не очень сильный, однако все части растения обладают терпким и пряным ароматом. Иногда лепестки тагетесов сушат и используют в качестве приправы к мясным и рыбным блюдам. Оптималь-



Тагетес

многочисленные лепестки придают весьма необычный вид и махровым сортам однолетнего мака. За сходство с известным цветком это растение иногда так и называют - гвоздичный мак. Семена его несъедобны, а что касается дурманных веществ, то их в растении содержится ничтожно мало. Зато с посевным материалом проблем не бывает. Только в одной коробочке содержится несколько тысяч семян. Мак обычно сажают группами, потому что одиночные растения могут быть повалены сильным ветром или дождем.



Мак махровый

стоянии 1-2 метров. Для плодородия растений широкая посадка предпочтительнее, однако в этом случае зеленая изгородь становится чисто декоративным насаждением, она уже не может выполнять роль растительного забора. Определить, что же вы хотите вырастить - непроходимую чащу или плодородную стенку - нужно уже в самом начале. Потому что впоследствии пересаживать кусты будет довольно сложно.

Для поддержания формы зеленой изгороди рекомендуется обрезать не реже двух раз в год - ранней весной и в первой половине лета.



Раздел ведет  
обозреватель  
«Друга дома»  
агроном,  
цветовод и  
фитодизайнер  
Ирина  
Воробьева

им требуется хорошее освещение. Что касается влаги, то иногда этим растениям



На земле есть немало уголков, где климат сухой и жаркий. Сотни квадратных километров занимают пустыни и просто засушливые районы. Осадки там выпадают только в короткий сезон дождей. Тем не менее некоторые растения приспособились даже к таким суровым условиям жизни.

Их легко отличить по внешнему виду. Обитатели сухих мест обязательно имеют утолщенные и сочные листья или стебли. В них накапливается запасная влага. Растения, которые обладают такими свойствами, называют суккулентами. В переводе на русский это означает «содержащие сок». К этой группе растений относятся кактусы, толстянки, разновидности алоэ, молочаи, эхеверии и многие другие виды.

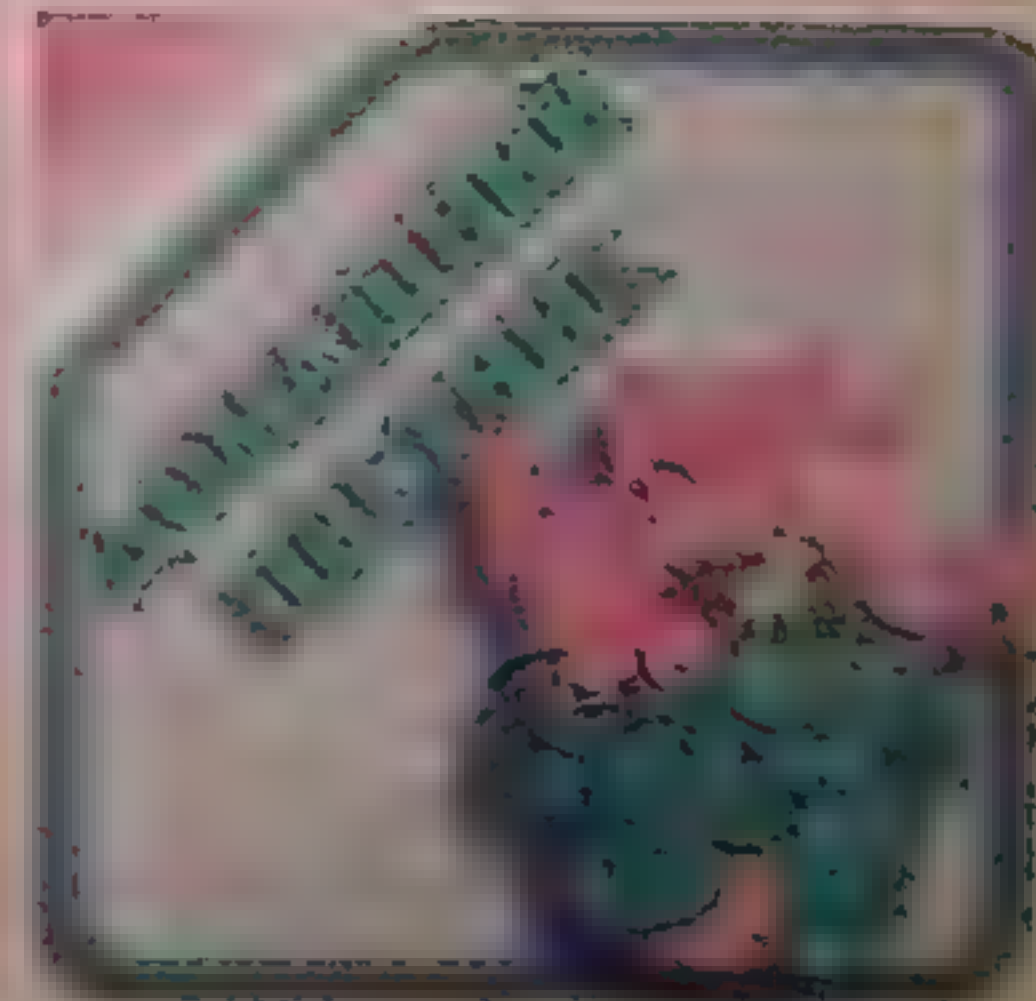
В комнатных условиях подобные растения выращивать достаточно просто, они не погибнут даже в том случае, если вы случайно забудете их полить. Ведь к подобным испытаниям суккуленты вполне приспособлены.

Как правило, эти растения растут достаточно медленно, поэтому их пересаживают не чаще одного раза в несколько лет. Такая особенность позволяет использовать суккуленты для составления небольших декоративных композиций, которые легко помещаются в обычном цветочном горшке. В целом суккуленты неприхотливы, однако для нормального роста

бывает вполне достаточно нескольких капель росы.

Конечно, лучше всего, если условия роста суккулентов будут максимально приближены к естественным. Зимой растения лучше содержать при пониженной температуре. В этот период растения можно поливать 1-2 раза в месяц, а крупные экземпляры могут пережить зиму и вовсе без полива. Начиная с апреля суккуленты следует поливать и удобрять так же, как и другие комнатные цветы. Если погода стоит очень жаркая, то почву нужно увлажнять почти каждый день.

Все суккуленты, как правило, легко размножаются. Кроме того, отрезки стеблей этих растений по вполне понятным причинам долго не вянут. Специалисты даже советуют перед тем, как посадить черенок, подсушить его в течение 1-2 дней. Все это делает суккуленты весьма привлекательными для многих начинающих цветоводов.



## СТЕНА ЯГОД

Можно ли сделать из боярышника зеленую изгородь, но такую, чтобы на кустах продолжали образовываться плоды?

Юлия ЧЕРНЫХ.  
Великий Новгород.



Действительно, такая проблема существует. Формируя зеленую изгородь, или, проще говоря, обрезая побеги до желаемой величины, мы тем самым ослабляем растения. В результате зеленый боярышниковый заборчик высотой менее полутора метров обычно никогда не цветет и соответственно плодов не образует. Выход в данной ситуации только один - кусты должны иметь размеры, сопоставимые с нормальными. Лучше, если высота растений будет составлять около двух метров. Имеет значение и густота посадки. Обычно кусты располагают друг от друга на рас-





## МАСЛО ПОМОЖЕТ

Хочу рассказать о способе борьбы с влагой. У нас окна выходят на реку, все время влажно, и рамы подгнивают. Можно, конечно, купить "Пинотекс", но он многим не по карману. Поэтому я сделал следующее: хорошенько ободрал на рамах краску и пропитал дерево трансформаторным маслом. Теперь влага дерево не берет, и, что хорошо, грибок не появляется. Это попробовали многие мои соседи, и все довольны.

Григорий СУРКИН. Волгоград.

# НАДО ЧАЩЕ ВСТРЕЧАТЬСЯ

Если друг стал богатым другом

Трудились в одном цеху два сборщика. Дружили, в гости ходили друг к другу, на рыбалку ездили. И вот один ушел в автосервис и разбогател. А другой так и остался на заводе - и зарплату за июль в октябре получает. Или другой пример: два друга-врача. Вместе институт закончили, работали в районной поликлинике, детишек в один садик водили, на шашлыки семьями выезжали, на футбол вдвоем ходили. И вот одного пригласили в частную клинику, оклад для районного врача предложили просто фантастический. Стал он в модных магазинах одеваться, с "мужичка" на "японца" перебежал. А второй так и сидит, выписывает больничные по ОРЗ и каждые выходные лежит под

дать, что "Жигули" лучше "БМВ", может только человек, который всю жизнь ничего слаще морковки не пробовал. И часто точки соприкосновения между друзьями сводятся к минимуму: раньше на двух машинах в отпуск "дикарями" ездили, а сейчас "богатый" отдыхает на Кипре или в Испании; раньше сутками под машиной рядышком лежали, а теперь "богатый" ездит на автосервис, где ему за денюжки все починят и отрегулируют в лучшем виде. И вовсе не потому, что отдыхать "за бугром" положено по статусу нового русского - просто он там никогда не был, ему интересно. И на сервис он едет не из снобизма - просто это экономит время.

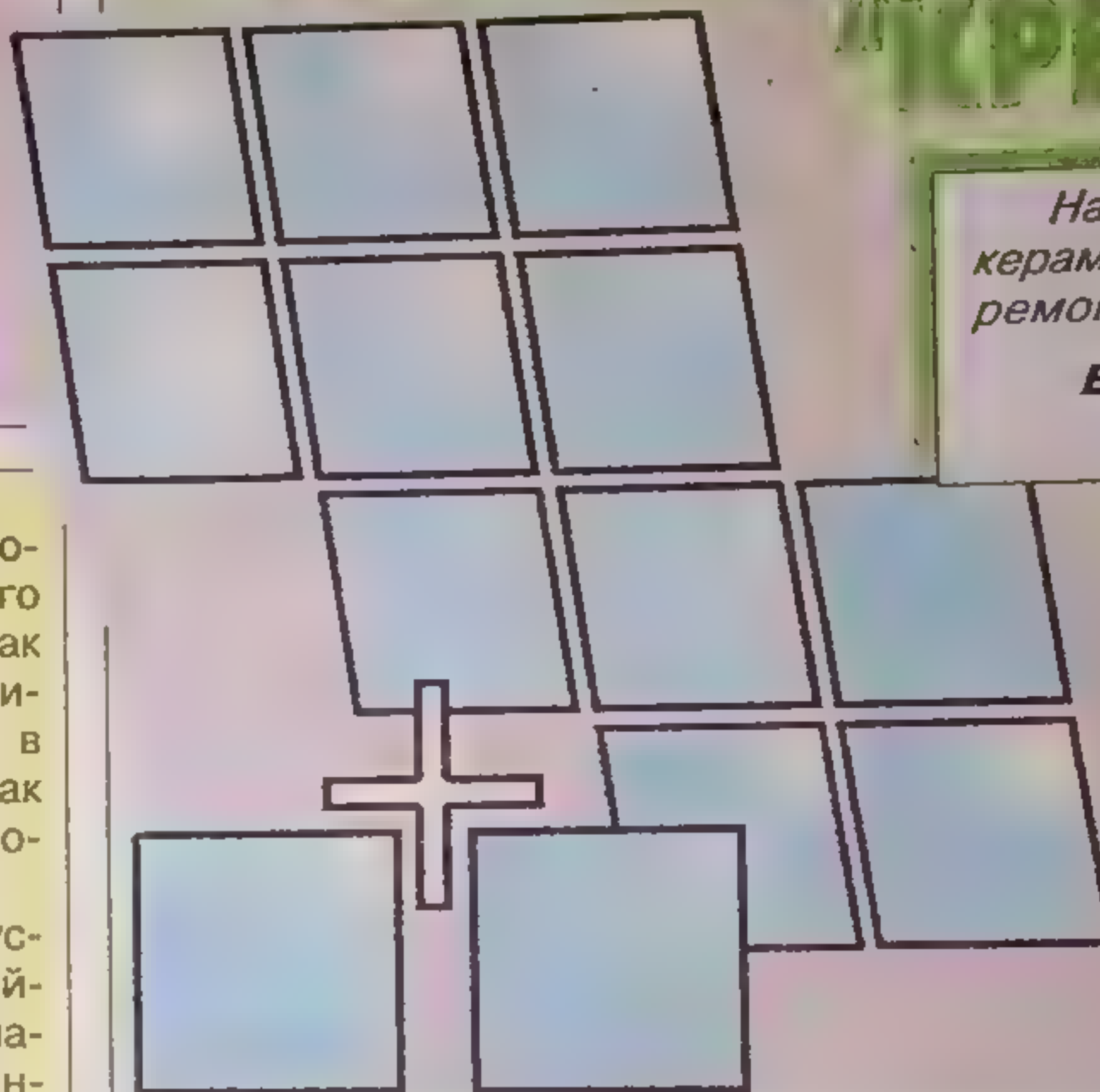
И фактор третий - время. "Крутые бабки" просто так ни-

рыми он "оттягивается", - просто приятели, уйдя он - и его не вспомнят. Развивается так называемая депрессия достижения... А "бедный" остается в твердой уверенности, что как человек разбогатеет, то и говорить с ним не о чем.

Конечно, я несколько сгустила краски. Однако бытие действительно определяет сознание, и социальное неравенство, как я уже говорила, сильно осложняет взаимоотношения друзей. Что же делать и можно ли обойти существующие "подводные камни"? Разумеется, можно.

"Бедному" ни в коем случае не стоит "стрелять" деньги у богатого: как ни странно, но порой должников не любят больше, чем кредиторов. И дав вам деньги раз, другой, третий, богатый приятель начнет потихоньку злиться, даже если вы будете регулярно возвращать долги. Не стоит ждать от "богатого" дорогих подарков - по той же причине. И главное, общаясь с разбогатевшим другом, постарайтесь держаться так, как раньше, - без подобострастия, но и без "мы бедные, но гордые - будем есть свой плавленый сырок". "Богатому" прежде всего не надо становиться в позу мецената. Конечно, если у друга беда, помочь деньгами, словом и делом - святая обязанность. Но не надо усиленно кормить его,

## НЕ ЗАБУДЬТЕ КУПИТЬ "КРЕСТИКИ"



На что лучше крепить керамическую плитку при ремонте?

Евгений ФЕДОРОВ.  
г. Астрахань.

Можно купить специальный клей, можно сажать на цементный раствор. Однако в этом случае, если плитка со временем выпадет, ее непросто будет приладить опять на место, ибо соскоблить с плит-

ки старый раствор практически невозможно, а если нанести новый непосредственно на старый, затвердевший, - толщина держащего состава увеличится, и плитка будет выпирать.

Хорошо держит плитку густотертая краска. К тому же получается очень нарядно - когда, например, белую плитку сажают на голубую краску: по белому полю голубая сетка швов. Только при работе надо соблюдать известную аккуратность: краска "схватывается" не сразу, и плитка может сползти.

Можно сажать плитку на расплавленный битум - нанесите четыре капли битума на углы и прижмите плитку к стене.

Еще один хороший способ - клей "бустилат", к которому примешан строительный алебастр. Густота примерно как у жидкого (диетического) творога. Этот способ особенно хорош, если стена, на которую вы кладете кафель, не слишком ровная.

И не поленитесь, купите на ближайшем строительном рынке (в хозяйственном магазине) "крестики", которые ставятся по углам плиток. Стоят они копейки, а работать с их помощью гораздо проще. Когда кафель пристанет накрепко, "крестики" удаляют, а швы затирают.

Игорь СЕРОВ, строитель.

Прочитал в вашей газете совет автолюбителя, как с помощью домкрата вытащить "севшую" машину. Автор прав в том, что порой достаточно стронуть застрявший транспорт на 15-20 см, а дальше "сама пойдет", только можно обойтись и без домкрата.

## ОБЫДЕМСЯ БЕЗ ДОМКРАТА

но и без домкрата обойтись.



футбол вдвоем ходили. И вот одного пригласили в частную клинику, оклад для районного врача предложили просто фантастический. Стал он в модных магазинах одеваться, с "Москвича" на "японца" пересел. А второй так и сидит, выписывает больничные по ОРЗ и каждые выходные лежит под старым "жигулем-копейкой"... Сохранится ли дружба между ними? На этот вопрос отвечает ведущий эксперт Центра психологических исследований "Гименей плюс" **Марина ЭСТЕР**.

- Казалось бы, что может случиться - дружат мужики и дружат. Один разбогател, другой за него порадует. Однако, к сожалению, на деле все обстоит несколько печальнее. Социальное неравенство (термин, который становится, увы, привычным) - сильнейший разрушитель даже самых крепких дружеских отношений.

Первый фактор - банальная зависть, помноженная на комплекс неполноценности: вот, мол, он какой, а мне не повезло, он почему-то смог, а я нет... Причем зависть необязательно "черная": даже "по-доброму" завидуя, "бедный" все равно комплексует. И, что греха таить, часто ему в этом "помогают" близкие: дружок твой, дескать, вон какой, а ты что - хуже? Да и сам "богатый" хоть и косвенно, но виноват. Охота ему похвастаться, как писали раньше в газетах, "возрастающим материальным благосостоянием". И это естественно - странно было бы, если бы он это самое возросшее благосостояние от всех прятал. А перед кем в первую очередь хвастаться, как не перед лучшим другом?

Второй фактор, разводящий друзей, - социальная среда. Иной круг общения, иные возможности и соответствующие им потребности "богатого". Действительно, утверж-

за денежки все починают и отрегулируют в лучшем виде. И вовсе не потому, что отдыхать "за бугром" положено по статусу нового русского - просто он там никогда не был, ему интересно. И на сервис он едет не из снобизма - просто это экономит время.

И фактор третий - время. "Крутые бабки" просто так никому не платят - за них приходится пахать, пахать и пахать. И если раньше выходной день с пивом, рыбалкой и так далее был делом святым, то сейчас, работая в коммерческой структуре, человек не может работать с прохладцей, не может "по звонку" встать и уйти домой, если работа не сделана, - ведь в конечном итоге он "пашет" сам на себя, он знает, что труд его окупится, а за простой, ленцу, невыполненное задание его уволят в два счета. И на простое, ни к чему не обязывающее человеческое общение ему действительно не остается времени. А друзья обижаются - забурел, мол, богатым стал, на козе не подъедешь, времени нет с приятелями пообщаться!

Но и регулярное общение, увы, не всегда спасает старую дружбу: "бедный", общаясь с "богатым", начинает испытывать комплекс бедного родственника, когда на рыбалке он достает из сумки бутылку "Русской" за "четвертной", а приятель - коньячок рублей за 300-400; он вынимает бутерброд с котлетой, которую сделала жена из магазинного фарша пополам с хлебом, а приятель кладет рядом какой-нибудь сервелат из супермаркета. С какой бы дружеской искренностью ни предлагал "богатый" свое угощение, "бедный" вряд ли воспримет его порыв адекватно. И либо он превратится в "халявщика" ("раз богатый, тебе и кормить"), либо постарается уклониться от встреч. Итог - через год-другой "богатый" понимает, что остался фактически один, те, с кото-

по той же причине. И главное, общаясь с разбогатевшим другом, постарайтесь держаться так, как раньше, - без подобострастия, но и без "мы бедные, но гордые - будем есть свой плавленый сырок". "Богатому" прежде всего не надо становиться в позу мецената. Конечно, если у друга беда, помочь деньгами, словом и делом - святая обязанность. Но не надо усиленно кормить его, дарить шмотки, приглашать "оттянуться" в своей "богатой" компании - так вы только вызовете у "бедного" зависть пополам с чувством зависимости. И дайте почувствовать "бедному", что он нужен вам не просто посидеть, водки попить, за жизнь потрепаться, - пусть он будет в чем-то главнее вас. Например, едете на рыбалку: "Старик, коньяк за мной, а ты попроси супругу, пусть пирогов напечет"; "Слушай, я тут полку купил, зайди, помоги повесить, у тебя всегда рука вернее моей была". Таким образом, оказывая вам услугу, он почувствует себя с "богатым" на равных.

А главное, как справедливо сказано в одном рекламном слогане, "надо чаще встречаться". Как бы ни были вы заняты, найдите время для друзей: работа, деньги - все преходящее, а друзья остаются.

Записал  
**Алексей ТУМАНОВ.**

углам плиток. Стоят они концами, гораздо проще. Когда кафель пристанет накрепко, "крестики" удаляют, а швы затирают.

**Игорь СЕРОВ, строитель.**

Прочитал в вашей газете совет автолюбителя, как с помощью домкрата вытащить "севшую" машину. Автор прав в том, что порой достаточно стронуть застрявший транспорт на 15-20 см, а дальше "сама пойдет", только можно прекрасно и без домкрата обойтись.

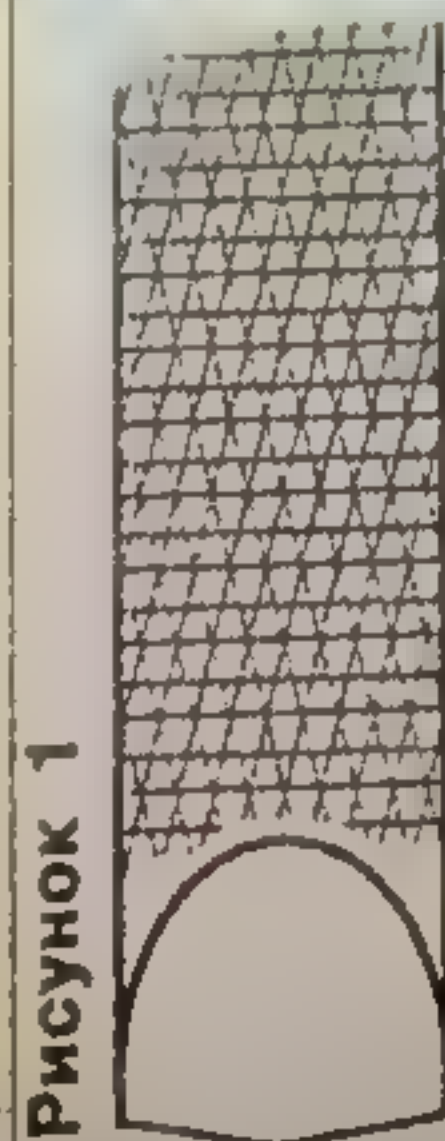
Я, когда езжу по бездорожью, всегда вожу в багажнике кроме троса обрезок трубы 1 м длиной и кувалду. Труба с одного конца срезана под 30 градусов. Если "сяду", метра в 10 забиваю в землю трубу почти на всю длину с наклоном градусов в 20-30 (наклон от машины), захлестываю за нее трос, который вяжу к буксировочным точкам автомобиля, между веревок просовываю вороток и кручу. При длине воротка 150 см моих сил вполне хватает, чтобы закрутить веревку и вытянуть застрявший автомобиль. Труба-кол, забитая в землю, тоже выдерживает (диаметр 40 мм). Если неподалеку есть подходящее дерево, то веревку можно захлестнуть за него. А вороток лучше использовать не сплошной, а телескопический: обрезок трубы 40x200 мм и собственно рычаг - труба 30x1000 мм. Таким работать удобнее. Толстая труба - между веревок, а тонкая ходит в ней, как во втулке, - наподобие ручки слесарных тисков.



**Игорь КРОМАРЕВ.**  
Псков.

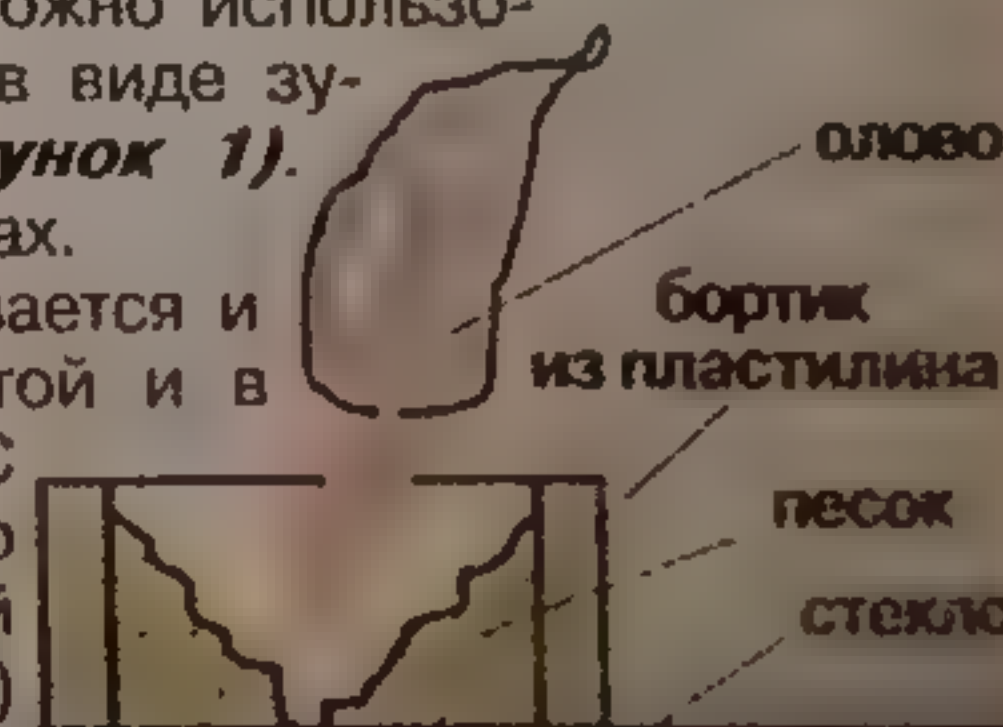
## Стекло с дырочкой

Как в стекле просверлить отверстие?  
**Олег ПОЛЯКОВ.**  
Улан-Удэ.



Сверлить также без особого нажима на небольших оборотах. Есть и другой способ. Место на стекле тщательно отмывается и обезжиривается. Затем сооружаете бортик 5-7 мм высотой и в полученную ванночку накладываете мокрый мелкий песок. С помощью палочки проделайте в песке воронку до самого стекла (рисунок 2). В воронку наливаете расплавленный свинец, олово. Через 1-2 минуты песок (и застывший припой) снимаете - в стекле остается аккуратное отверстие.

**Алексей ТУМАНОВ.**



**Рисунок 2**

Для этого есть разные способы. Например, с помощью пластилина можно сделать на стекле ванночку (бортик), налить в нее смесь из камфары и скипидара (1:1) и сверлить твердосплавным (алмазным или победитовым) сверлом, не очень сильно нажимая и не давая очень больших оборотов. Вместо сверла можно использовать круглый надфиль, заточив его в виде зубильца с небольшим острием (рисунок 1).





## И ЖАЖДУ УТОЛЯЕТ, И РАНЫ ЗАЖИВЛЯЕТ

Я недавно вышла замуж. Теперь вся кухня - на мне. Хотели мы с мужем купить посуду с тефлоновым покрытием, да уж больно дорого! А бабушка мне рассказала, как обработать кухонную посуду, чтобы она лучше служила, чтобы в ней ничего не пригорало. Я попробовала - действительно здорово. Надеюсь, что советы моей бабушки пригодятся и читателям "Друга дома".

### БАБУШКА ПЛОХОГО НЕ ПОСОВЕТУЕТ

Новую алюминиевую посуду перед употреблением надо хорошенько вымыть, затем вскипятить в ней воду, предварительно смазав стенки и дно маслом.

Чистить алюминиевые кастрюли можно только тем, что не содержит щелочь (имеется в виду сода, аммиак, каустик и т.д.), мыть их можно только мылом, а блеск восстанавливать толченым мелом и суконкой, пройдясь сначала ватой, смоченной в уксусе.

Новую эмалированную кастрюлю надо наполнить до краев водой, довести до кипения и оставить остывать - это сделает эмаль более стойкой.

Мыть эмалированную посуду очень легко. А если в ней подгорела пища, не отскабливайте ее - достаточно налить в кастрюлю слабый раствор соды и прокипятить: все "само отвалится".

Никелированная посуда никакой подготовки к эксплуатации не требует.

У чайного гриба множество названий, - утверждает **Лидия ПОЛЯКОВА** из Тамбова, - морской, маньчжурский, японский гриб, чайный квас. Он действительно похож на гриб, хотя, впрочем, напоминает и медузу. Только плавает такая "медуза" не в соленой морской воде, а в отфильтрованном и подслащенном чайном растворе. Гриб выделяет в раствор продукты своей жизнедеятельности, насыщая ее органическими кислотами, ферментами, витаминами группы В и С. Все эти вещества и делают настой чайного гриба столь целебным. Полстакана этого вкусного кисло-сладкого напитка утром натошак регулируют деятельность органов пищеварения. Чайный гриб рекомендуют пить при колитах, он обладает также антибактериальным действием и хорошо снимает воспаление в ротовой полости и носоглотке. Поэтому частые (каждые 2-3 часа) полоскания горла при ангине и фарингите дают хороший эффект.

По сути, чайный гриб представляет собой колонию бактерий и дрожжеподобных грибов. Выращивают его в настое сладкого чая при комнатной температуре. В процессе жизнедеятельности гриба происходит сбраживание сахара, дрожжи превращаются в углекислоту и спирт, бактерии - в молочную и другие органические

соединения. Однако, если настой чайного гриба выдерживать дольше, он приобретает резко выраженный кислый вкус и может вызвать раздражение слизистой оболочки пищевода и желудка. Употреблять его уже не рекомендуется.

И еще надо отметить, что чайный гриб не следует пить людям, страдающим гастритом с повышенной кислотностью и сахарным диабетом.

**А вот что рассказывает про чайный гриб Инна ШУШАКОВА из села Дмитровитово Алтайского края.**

Этот настой очень благотворно действует на гипертоников в склеротической фазе болезни. Прекращаются головные боли, снижается уровень холестерина в крови, у некоторых нормализуется давление.

Гриб лучше держать в удалении от окна, от прямых солнечных лучей. Остуженную сладкую кипяченую воду и заварку чая можно добавлять в него раздельно. Но не оставляйте сахар на теле гриба - это вызывает ожог в виде бурых пятен. Не переусердствуйте и с заваркой - слишком крепкий чай угнетает его.

Если же после долгого времени настой стал слишком кислым, его надо вылить, а гриб промыть холодной кипяченой

**Надежда ПОСПЕЛОВА из поселка Оксовский Архангельской области с детства знает вкус чайного гриба, а сейчас и дети ее пьют его с удовольствием.**

В двух- или трехлитровую банку наливают чай обычной крепости, добавляют сахар в пределах 5 процентов. В этот остуженный раствор вносят кусочки или слой гриба, закрывают банку марлей в два слоя и оставляют в комнате при обычной температуре. Последующие 2-3 дня гриб лежит на дне, а на 4-6-й день всплывает на поверхность. Если в течение недели гриб не всплывает, значит, в комнате холодно. Немного подняли температуру - и гриб через день-другой уже наверху.

Зимой каждые две-три недели, летом через одну-две недели чайный гриб надо вынимать из банки и промывать кипяченой водой. Помимо лечебных свойств, о которых, наверное, знают все, чайный гриб очень хорошо использовать в косметических целях.

Ватным или марлевым тампоном, смоченным в настое гриба, протирайте лицо утром вместо умывания. А мужчины могут использовать его в качестве лосьона после бритья.

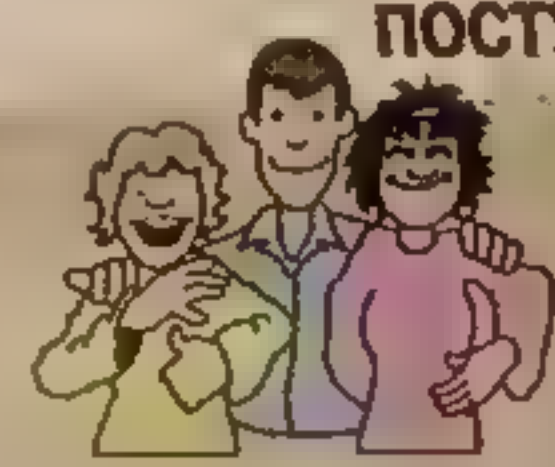
Если вы страдаете потливос-

И еще один момент. Чайный гриб хорошо заживляет раны. Вырежьте кусочек гриба чуть больше раны, приложите его к ней, сверху - компрессную бумагу и забинтуйте. Лучше всего это делать на ночь. При таком лечении рана быстро очистится и заживет.

А вот **Татьяна КАДНИКОВА** из города Пугачева Саратовской области предлагает использовать гриб при лечении мастита. На ночь приложите слой гриба к воспаленной груди, а к утру она станет значительно мягче, боли исчезнут.

Помогает чайный гриб избавиться и от сухой мозоли на подошве ног, утверждает **Лидия ЧЕРНОВА** из г. Нарьян-Мар Архангельской области. Для этого нужно на чистую мозоль положить кусочек чайного гриба, забинтовать и не развязывать дня 2-3. Затем приложите новый кусочек и все повторите. Вот увидите, мозоли пройдут.

#### А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПОСТУПИВШИЕ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ.



Какие блюда можно приготовить из патиссонов?  
**Ирина ШЛЯЖКО.**



лосканий горла при ангине и фарингите дают хороший эффект.

По сути, чайный гриб представляет собой колонию бактерий и дрожжеподобных грибов. Выращивают его в настое сладкого чая при комнатной температуре. В процессе жизнедеятельности гриба происходит сбраживание сахара, дрожжи превращаются в углекислоту и спирт, бактерии - в уксусную и другие органические кислоты.

Таким образом чайный настой за 7-8 дней превращается в довольно приятный, слегка кисловатый и газиро-

ванный напиток. Если же после долгого времени настой стал слишком кислым, его надо вылить, а гриб промыть холодной кипяченой водой, затем снова залить остуженной кипяченой водой и оставить на ночь. Затем воду слейте, а гриб, как обычно, подкормите сладким остуженным чаем.

Если же после долгого времени настой стал слишком кислым, его надо вылить, а гриб промыть холодной кипяченой водой, затем снова залить остуженной кипяченой водой и оставить на ночь. Затем воду слейте, а гриб, как обычно, подкормите сладким остуженным чаем.

дели чайный гриб надо вынимать из банки и промывать кипяченой водой. Помимо лечебных свойств, о которых, наверное, знают все, чайный гриб очень хорошо использовать в косметических целях.

Ватным или марлевым тампоном, смоченным в настое гриба, протирайте лицо утром вместо умывания. А мужчины могут использовать его в качестве лосьона после бритья.

Если вы страдаете потливостью рук или стоп, ежедневно делайте ванночки с добавлением настоя чайного гриба.

Настоем чайного гриба, добавленным в кипяченую воду, хорошо ополаскивать волосы после мытья.

вать дня 2-3. Затем приложите новый кусочек и все повторите. Вот увидите, мозоли пройдут.

#### А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПОСТУПИВШИЕ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ.



Какие блюда можно приготовить из патиссонов?

**Ирина ШЛЯЖКО.**  
г. Дивногорск  
Красноярского края.

Как правильно готовить гурьевскую кашу?

**Олеся ОСОКИНА.**  
г. Гурьевск  
Кемеровской области.

## ХРАНИТЕ ВЕРТИКАЛЬНО

Хранить компакт-диски (CD) лучше в вертикальном положении, каждый в своей коробочке. Место для дисков выбирайте так, чтобы рядом не было отопительных и электронагревательных приборов, чтобы на них не падал прямой солнечный свет и они не подвергались воздействию электромагнитных излучений. Диск во избежание порчи ни в коем случае нельзя класть "рабочей" поверхностью на что-либо или хвататься за нее пальцами. Для хранения CD лучше всего купить специальную стойку с ячейками. Стоит такая стойка в зависимости от емкости и дизайна от 50 рублей.

**Алексей ТУМАНОВ.**

Как хранить музыкальные компакт-диски?

**Оксана РАССОХА.**  
г. Рубцовск  
Алтайского края.



Сам я по профессии столяр-отделочник и знаю, что реставрировать старую мебель - дело трудоемкое и хлопотное, особенно если она имеет резные деревянные части. Если вы не имеете ни времени, ни желания возиться с этим делом, а мебель обновить надо, вполне можно обойтись "косметической обработкой".

Сначала тщательно почистите все деревянные резные части мягкой щеткой с густым ворсом. Затем промойте их прохладной водой и высушите мягкой тряпкой. Приготовьте "коктейль" из 2 частей скипидара, 2 частей льняного масла и одной части уксуса. Этой смесью, используя ватный тампон, натрите мебель быстрыми движениями, чтобы достигнуть согревания полируемой поверхности - тепло ускоряет окисление льняного масла и обеспечивает блеск.

Если деревянные части мебели имеют пятна неизвестного происхождения, то перед началом описываемой процедуры хорошенько потрите эти пятна куском мягкой кожи (замши), смоченной в капустном рассоле.

Обновить полировку на ме-

## КОСМЕТИКА ДЛЯ МЕБЕЛИ

бели можно следующим способом: сверните тампон из мягкой фланели и оберните его куском хлопчатобумажной ткани. Затем смешайте в равных пропорциях красное сухое вино и растительное масло, лучше очищенное (рафинированное). Этой смесью натираем полированные части до желаемого блеска.

Можно для этой же цели использовать и мелкий чай. Спитой чай отцедите, заверните чайники в мягкую тряпочку и этим тампоном натрите полированные поверхности, которые затем высушите мягкой тряпочкой.

Пятна с полированных поверхностей удаляем так: ложка соли на 100 граммов растительного масла, затем наносим эту смесь на пятно на 2-3 часа. После этого смесь стираем и протираем мебель мягкой шерстяной тряпочкой.

**Олег ЗВЕРЕВ.**  
Москва.

пения и оставить остывать - это делает эмаль более стойкой.

Мыть эмалированную посуду очень легко. А если в ней подгорела пища, не отскабливайте ее - достаточно налить в кастрюлю слабый раствор соды и прокипятить: все "само отвалится".

Никелированная посуда никакой подготовки к эксплуатации не требует, зато это с лихвой "окупается" тем, что ее надо очень тщательно мыть и вытирать обязательно насухо, так как вода разрушает никелевое покрытие. Мыть только очень горячей водой, а для чистки применять раствор из столовой ложки уксуса и чайной ложки соли. Блеск ей можно вернуть так же, как и алюминиевой: толченым мелом и сушонкой.

Прежде чем пользоваться чугунной сковородкой, ее надо хорошенько прокалить с солью на сильном огне. Когда соль станет коричневой, сковороду, дождавшись, когда более или менее остынет, хорошенько отчистить этой же солью. Затем смазать сковороду постным маслом и еще раз прокалить - на этот раз в духовке. После подобной обработки чугунная сковорода вплотную приближается к тефлоновой - к ней почти ничего не пристает. А если вдруг... Чистить ее можно чем угодно - хоть песком, хоть наждачной шкуркой, хоть проволоочной мочалкой-"колечком". Примерно так же, как и чугунные сковородки, обрабатываются новые жестяные противни: сначала моем, протираем уксусом, споласкиваем, насухо вытираем, затем смазываем постным маслом и - в духовку. Греем до тех пор, пока дым от масла не перестанет идти.

**Анна СИМОНОВА.**  
Великий Новгород.



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ

## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 3. Древняя порода мелких бульдогообразных декоративных собак. 7. Австралийская "Санта-Барбара". 8. Плотный валяный шерстяной материал. 9. Ласковое слово - что весенний ... (поговорка). 10. Оконная "зебра". 13. Речь с рюмкой в руке. 15. Французский писатель, автор романа "Королева Марго". 16. Развлечение, игра. 17. Что начинается, когда ставки сделаны? 18. Цветок, который древние греки называли "живой радугой". 20. "Мне легче бы было примирить всю Европу, чем нескольких женщин" (французский король). 21. Волчок, не хватающий за бочок. 22. Средняя дочь шекспировского короля Лира. 24. С нею танцует кавалер. 27. Картошка, которой намяли бока до неузнаваемости. 28. Музыкальное созвучие. 29. Вещая

(спортивное). 28. Русский город, символ дремучих лесов: 29. Севильский цирюльник. 30. "Русская ракета" на канадском льду. 31. Что обычно накладывают при переломе?

**По вертикали.** 1. Постельная принадлежность мужа. 2. Единственное неодушевленное зодиакальное созвездие. 3. "Старик", который борозды не портит, хотя глубоко и не пашет. 4. Романы любит петь не только Александр Малинин, но также и они. 5. Любитель зимнего купания. 6. Шведский теннисист по имени Бьерн. 10. Спальное место в курятнике. 11. Возрастной отбеливатель. 12. Документ из широких штанин. 13. Злачный ус. 14. Процесс, при котором деньги делают деньги. 18. Один ум хорошо, а два сапога - ... 19. Ампула свободного защитника в футболе. 21. Компонент классического коктейля "Оживляющий мертвых № 1". 23. Швейцарский футбольный клуб. 24. Закрученный бильярдный удар. 25. Именно ее свело у Максима Покровского и членов его группы. 26. У эстета - тонкий, у сахара - сладкий. 28. Светильник, облюбовавший стену.

птица, поющая божественные гимны и рассказы-вающая о будущем. 30. Одна из тех, кто летел с двумя гусями (песенное). 31. Полный мрак.

**По вертикали.** 1. Низкий широкий диван. 2. Застольный "репертуар". 3. Выше макси, ниже мини. 4. Легкий женский утренний наряд. 5. Лист лука, чеснока. 6. Сын дочери матери вашего отца. 10. Балет А. Адана. 11. Гадкий утенок в перспективе. 12. То, что делают папилютками. 13. Героиня исторического романа И. Ефремова. 14. "Снаряд" Амура. 18. Осетровый деликатес. 19. Имя самого знаменитого из Бахов. 21. Заключительная часть трилогии Льва Толстого. 23. Женская грудь. 24. Французский художник-импрессионист, автор картины "Голубые танцовщицы". 25. Княжна из комедии А.С. Грибоедова "Горе от ума". 26. Имя российской поэтессы Мориц. 28. Тепло домашнего очага.

## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 3. Место проведения операции "Дичь" в комедии "Бриллиантовая рука". 7. То, что следует ковать не отходя от кассы. 8. Венецианский путешественник, завезший в Европу рецепт мороженого. 9. Музыкальный интервал. 10. Железнодорожное возвышение. 13. Результат встречи с утюгом. 15. Древнеримский бог, который не мог повернуться к кому-либо задом. 16. Человек, подкладывающий кнопку на электрический стул. 17. Стул, на который восходят. 18. Сор, умеющий стоять столбом. 20. Изменение музыкального акцента. 21. Единица скорости передачи информации между компьютерами. 22. Так зовут голливудскую звезду Редфорда. 24. Самый высокий из действующих вулканов в Европе. 27. Шампур для блинов

который борозды не портит, хотя глубоко и не пашет. 4. Романы любит петь не только Александр Малинин, но также и они. 5. Любитель зимнего купания. 6. Шведский теннисист по имени Бьерн. 10. Спальное место в курятнике. 11. Возрастной отбеливатель. 12. Документ из широких штанин. 13. Злачный ус. 14. Процесс, при котором деньги делают деньги. 18. Один ум хорошо, а два сапога - ... 19. Ампула свободного защитника в футболе. 21. Компонент классического коктейля "Оживляющий мертвых № 1". 23. Швейцарский футбольный клуб. 24. Закрученный бильярдный удар. 25. Именно ее свело у Максима Покровского и членов его группы. 26. У эстета - тонкий, у сахара - сладкий. 28. Светильник, облюбовавший стену.



Оживление музыкального акцента. 21. Единица скорости передачи информации между компьютерами. 22. Так зовут голливудскую звезду Редфорда. 24. Самый высокий из действующих вулканов в Европе. 27. Шампур для блинов

№ 1". 23. Швейцарский футбольный клуб. 24. Закрученный бильярдный удар. 25. Именно ее свело у Максима Покровского и членов его группы. 26. У эстета - тонкий, у сахара - сладкий. 28. Светильник, облюбовавший стену.



### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Чувство, которое любого красит. 5. Покидание помещения. 8. Домик на пасеке. 9. Передвижная лестница для входа и выхода из самолета. 10. Большущее такое пирожное. 11. Одежда швейцаров, лакеев, кучеров. 12. "Чехол" для глаза. 15. Трудовой передовик. 16. Мама жеребенка. 17. "Библия" военного. 20. Городской транспорт. 24. Навык в каком-нибудь деле, опыт. 25. Вкусовое качество перца.

**По вертикали.** 2. Поездка артистов на гастроли. 3. Домик для белки в стволе дерева. 4. Кто такой Балу, с которым дружил Маугли? 6. Еловые листочки. 7. Календарное время какого-нибудь события. 10. Популярная компьютерная игра. 12. Его бьет дама. 13. Самый ласковый хищник. 14. Инструмент лесоруба. 15. У кого длина "38 попугаев и одно попугаечье крылышко"? 17. Видимо-невидимо. 18. Парусиновый навес для защиты от солнца и дождя. 19. Приспособление для обмахивания во время жары. 21. Любимая еда китайцев. 22. Согласие, отсутствие вражды, ссоры, войны. 23. Ситуация в футболе, когда приходится брать мяч в руки.

### ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Кошатник. 4. Осязание. 8. Заяц. 10. Ежик. 12. Екатерина. 15. Сосуд. 18. Сауна. 19. Кокетка. 20. Фигура. 21. Ячейка. 25. Старуха. 26. Слава. 27. Эшлай. 30. Массажист. 31. Гала. 33. Омар. 35. Мадригал. 36. Коврижка.

**По вертикали.** 2. Шея. 3. Нанка. 5. Яхонт. 6. Нож. 7. Джемпер. 9. Ассоль. 11. Ирония. 13. Курникова. 14. Маникюрша. 16. Доброта. 17. Ткачиха. 22. "Салита". 23. Пригарь. 24. Изаура. 28. Залог. 29. Устав. 32. Лад. 34. Муж.

### ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Проблема. 4. Сомнение. 8. Вето. 10. Яйцо. 12. Болельщик. 15. Страх. 18. Почта. 19. Анекдот. 20. Пряник. 21. Рогожа. 25. Лимонад. 26. Октет. 27. Вишня. 30. Стрельцов. 31. Пума. 33. Скат. 35. Горлопан. 36. Генетика.

**По вертикали.** 2. Опт. 3. Ершов. 5. Мумия. 6. Ной. 7. Яблочко. 9. Еретик. 11. Цветок. 13. "Запорожец". 14. Положение. 16. Индивид. 17. Гонорар. 22. Какаду. 23. Бобслей. 24. Синица. 28. Штамп. 29. Погон. 32. Мюр. 34. Кюи.

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 25

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Ролики. 4. Пистон. 7. Депо. 8. Норд. 9. Доска. 12. Архив. 13. Гуся. 14. Топор. 15. Скала. 20. Пенал. 22. Метр. 23. Пюре. 24. Звонок. 25. Турист.

**По вертикали.** 1. Радуга. 2. Лупа. 3. Игрок. 4. Пушка. 5. Трон. 6. Неделя. 10. Бибол. 11. Мурка. 14. Тормоз. 16. Акцент. 17. Белок. 18. Катет. 19. Утро. 21. Жюри.



Рисунок Алексея ЕВТУШЕНКО.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Валентина БРАГИНА.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Анны ЯНИНОЙ.  
Учредитель - ООО «Редакция газеты «Фаворит».  
Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются на рекламной основе.

«Друг дома» принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов «ДД» без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: "Ligo" <ligo@land.ru> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО «ОГФ-НН», г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74. Тираж 131000 экз. Тип. № 06

Цена свободная.



# ДРУГ ДОМА

№31/155  
2000  
НОЯБРЬ<sup>С</sup>

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Выходит  
четыре раза  
в месяц

## САД ПОД СТЕКЛОМ

Комнатные растения - выходцы из тропиков и субтропиков плохо себя чувствуют, хиреют и даже гибнут в сухих и прохладных помещениях. Для создания соответствующих условий, такие растения можно выращивать в небольших стеклянных емкостях, называемых фито-риумами. Это может быть круглый аквариум, террариум или стеклянный сосуд интересной формы.

Так как доступ



### ЭТАЖЕРКА С КОТЛЕТАМИ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Напоминаем, что награда победителям составляет **500 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 30 нам очень понравились котлеты, разнообразные рецепты которых вынесла на суд читателей **Руслана Анатольевна ВЛАДЫКИНА** из д. Байдалино, Удмуртия. Ее ждет награда. Приз за лучший совет получает **Алина Семеновна ТОЛЧЕЛЬНИКОВА** из Вологды, научившая, как сделать складную этажерку для детских вещей.

**Поздравляем победителей!**

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

### ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ — ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который, напоминаем, теперь составляет **2500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу **кому больше повезет** при помощи компьютера будут определены счастливицы.



Любовь Петровна ПЕТРОВА



в фиториум огра-  
дочен, растения не  
страдают от сквоз-  
няков, дышат возду-  
хом, откуда все-  
гда более влажный,  
чем в комнате.

После того как  
вы выбрали сосуд,  
положите в него  
дренаж - пятисан-  
тиметровый слой  
гравия. Затем на-  
сыпьте тонкий слой  
древесного угля, а  
сверху положите  
слой почвенной  
смеси на основе  
торфа с высоким  
содержанием пес-  
ка до четверти вы-  
соты вашего стек-  
лянного сосуда.

Продумывая ассортимент,  
предназначенный для посадки  
в фиториум, старайтесь подби-  
рать растения, требующие  
сходные условия содержания.  
Не пытайтесь поместить в со-  
суд слишком много растений.  
Обычно вполне достаточно  
пяти-шести.

Компоновать цветы будет  
легче, если сбоку вы посадите  
самое высокое растение, а впе-  
реди хотя бы одно стелющееся.  
Растения с одинаковыми тре-  
бованиями к почве высадите  
непосредственно в насыпанный  
грунт, с разными - в маленькие  
горшочки диаметром 5-7 см.  
Промежутки между растения-  
ми вы можете задекорировать  
мхом, керамзитом, ракушками,

кусочками коры так, чтобы ваша  
композиция напоминала фраг-  
мент естественного ландшаф-  
та.

После аккуратной посадки  
увлажните почву, не беспокоя  
при этом растения. В первое  
время после посадки необхо-  
димо отрегулировать водный и  
тепловой режимы. Для этого  
нужно проветривать аквариум,  
опрыскивать растения теплой  
кипяченой водой и регулярно  
рыхлить землю.

Старайтесь держать фито-  
риум закрытым - тогда в нем  
образуется свой микроклимат.  
Пары воды, выделяемые листь-  
ями, конденсируются на внут-  
ренних стенках сосуда в капли,  
которые стекая вниз, увлажня-

ют почву. Так создается само-  
регулирующаяся система.

Полив, особенно зимой,  
должен быть осторожным. Сле-  
дите за тем, чтобы под дренаж-  
ным слоем не застаивалась  
вода. Дальнейший уход за рас-  
тениями сводится к рыхлению,  
прополке, удалению опавших  
листьев и цветков, замене пе-  
реросших и больных растений.  
Подкормки проводите только  
летом, и то малыми дозами,  
чтобы не вызвать особо бурно-  
го роста.

Для фиториума можно по-  
рекомендовать следующие ра-  
стения: бегонию королевскую,  
хамедорею изящную, папорот-  
ники, фиттонию, плющ, маран-  
ту, пилею, селлагинеллу, хельк-  
сине, фикус крохотный, ароид-  
ные, традесканцию.

Расположите свой садик пе-  
ред окном на возвышении либо  
на полке на хорошо освещен-  
ной стене. При слабом освеще-  
нии комнаты устройте под-  
светку из люминесцентных  
ламп.

При правильном подборе  
растений созданный вами са-  
дик не потребует вашего при-  
стального внимания в течение  
года или даже более продол-  
жительное время. Украшая  
квартиру, он будет создавать  
уют и доставлять удовольствие  
вам и вашим близким.

Анна ЯНИНА,  
фитодизайнер.

читателей. А чтобы отве-  
чать было веселее, уста-  
новлен своего рода при-  
зовой фонд, который, на-  
поминаем, теперь состав-  
ляет **2500 рублей** на каж-  
дый выпуск "Друга дома".  
Все вырезанные из газе-  
ты, заполненные и при-  
сланные в редакцию анке-  
ты будут разыграны, и по  
принципу **кому больше**

**повезет** при помощи ком-  
пьютера будут определены счастливчики - десять читателей,  
которым достанутся призы по **250 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера  
должна быть отправлена в редакцию **до определенной даты, в  
данном случае - до 11 декабря 2000 года**. Дату будем  
определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присы-  
лайте свои фотографии. Анкеты из каждого номера разыгрывают-  
ся дважды.

По итогам первого розыгрыша анкет из "Друга дома" № 9а  
в счастливую десятку попали **Анфиса Ивановна ГРЕБЕНЕВА** из  
г. Орлов Кировской области, **Ольга Васильевна ЗЕЛЕНСКАЯ** из  
Геленджика Краснодарского края, **Александр Викторович ИВКО**  
из г. Каргополь Архангельской области, **Нина Владимировна**  
**КАЙКОВА** из с. Кривое Алтайского края, **Светлана Викторовна**  
**МИСЬКОВА** из Якутска, **Ирина Васильевна МОСТОФИНА** из  
Ярославля, **Тамара Ивановна НАТАЛУШКО** из Красноярска, **Лю-**  
**бовь Петровна ПЕТРОВА** из Самары, **Иван Васильевич СЕРГЕ-**

**ЕЧЕВ** из Хабаровска  
и **Анна Анатоль-**  
**евна ТРИФОНОВА**  
из Москвы.

**Поздравляем**  
**победителей!**



Иван Васильевич СЕРГЕЕЧЕВ



Нина КАЙКОВА

- "Друг дома" № 31 -

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно;  
от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый  
(нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов,  
ответы необходимо отправить до **11.12.2000 г.**

**ЗА "ДРУГОМ" НА ПОЧТУ И В РЕДАКЦИЮ**

Подписка на "Друга дома" в разгаре. Чтобы без  
проблем получать любимую газету всю первую поло-  
вину 2001 года, отправляйтесь на почту.

В Объединенном каталоге ГК РФ по теле-  
коммуникациям "Пресса России" (он зеленого  
цвета) в 1-м томе на стр. 64 вы ознакоми-  
тесь с условиями подписки в вашем регионе.  
Наш индекс - 34199.

Москвичи могут оформить подписку на  
льготных условиях прямо в редакции. Справ-  
ки по телефону 229-87-98.

"Друг дома" - в каждый дом!





# ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА ИНОСТРАНЦА

*Как бы потом об этом не пожалеть*

Сегодня на брачном рынке масса предложений соединить судьбы россиянок и иностранцев, и даже девушка из глухой провинции может рассчитывать на заморского жениха. В Интернете тоже несложно сыскать друга за кордоном, с которым потом можно удачно окольцеваться. Случаются еще знакомства очные, например, для сотрудниц инофирм, работающих в России, а также для тех барышень, ради которых в наших палестинах высаживаются целые десанты иностранцев.

Если вы решили связать свою жизнь с человеком, живущим по ту сторону границы, как говорится, в добрый путь. Но не худо бы уяснить себе одну простую истину: мужчина, ищущий спутницу жизни за границей, решает свои проблемы, поэтому сказку о Золушке отложите в сторонку и серьезно подойдите к столь ответственному шагу. Мы дадим вам некоторые рекомендации, как не пролететь с браком с иностранцем, подобно фанере над Парижем, как, наоборот, в этом самом Париже обрести свое счастье.

Если вы знакомы с потенциальным женихом лишь заочно, то взвесьте всю информацию о нем, которой вы обладаете. Ответьте себе честно: интересно ли вам разговаривать с ним по телефону или вести переписку, вызывает ли он у вас интерес? Даже по стилю

обязательно, даже более того: без туристической визы ваш избранник вряд ли приедет (гостевую делать долго), поэтому гостиница ему будет гарантирована. Если же вы живете в небольшом либо далеко от крупных центров городке, то можете попросить снять гостиничный номер и для вас, но именно отдельный номер. Встретиться с вашим новым знакомым лучше в России по той простой причине, что вы не можете поручиться за благонадежность потенциального жениха: автору известны случаи, когда европейские ловеласы развлекались, приглашая к себе по очереди всех своих "невест", которым потом, естественно, давали от ворот поворот, а вот денег на обратный билет не давали... Если вы все же решили ехать к новому знакомому, то опять же потребуйте, чтобы вам была заказана гостиница либо попросите денег для того, чтобы сделать это самим. Не соблазняйтесь на описание роскошной виллы жениха, на которой вы будете обитать: это может оказаться не соответствующим действительности.

При самом добром расположении к заграничному другу и вспыхнувшем к нему чувстве, а затем и полученном предложении руки и сердца тем не менее вам следует знать, каковы его заработок, жилищные условия (если вы их не видели), с кем он живет (если с родителями, то убедитесь, что они не против).

рентно ваш образ жизни, ваши привычки - этот туман лучше прояснить сразу. Если вы заметили, что ваш избранник следует стереотипам о россиянках, сложившимся за границей (покладистая, долготерпеливая, нетребовательная, хорошая хозяйка и т.д.), а вы, скажем так, несколько отличаетесь от этого образа, то поставьте его в известность, чтобы потом с вас не спрашивали того, что вы не можете дать. Все ваши требования, предъявляемые к браку, необходимо заявить сразу.

Если жених испытывает материальные трудности, то стоит серьезно подумать о браке с ним: насчет прилично оплачиваемой работы за границей не обольщайтесь, в любом случае, если вы не имеете гарантированного места работы за рубежом, первое время вам придется побыть у него на иждивении. Не забывайте, что работу в новой стране вашего проживания вы можете и потерять и потом вообще не найти ничего подходящего, кроме мытья полов. Нелишне выяснить, есть ли у вашего избранника сбережения.

Если вы решили выйти за иностранца замуж, но вас не устраивают материальные условия, без кокетства поставьте его в известность. Если вам откажут - не плачьте, это означает, что вы избежали огромных трудностей. Если же ваш жених согласен на переустройство своей жизни, то советуем поставить

и, если вы собираетесь трудиться в капиталистическом хозяйстве, для вас, а также приличное жилье. В любом случае, если вас что-то не устраивает, ехать не стоит. Лучше всего, если сначала вы съездите к жениху в гости, а потом уже соберетесь переселяться капитально. Это особенно важно, если в России вы имеете хорошую работу: вам не придется увольняться и потом жалеть об этом, если брак не состоится.

Не машите рукой на мелочи: в условиях, когда вам придется проявить себя по максимуму, они могут вырасти до гигантских размеров. Каким бы замечательным человеком ни оказался ваш будущий муж, нянькой он вам не будет. Поэтому ответьте себе честно: готовы ли вы ко всей той массе трудностей, что вас ожидает за границей?

Постарайтесь как можно больше узнать о традициях, характере людей страны, куда вы едете, а также о самой стране. Помните, что туризм отличается от эмиграции. Если вы не знаете языка, то стоит заняться его изучением еще до отъезда.

Запаситесь всеми необходимыми документами, сделайте их перевод на язык той страны, куда вы едете. Выясните все юридические вопросы, связанные с оформлением брака, начните хождение по инстанциям еще в России. Продумайте, где вы будете заключать брак: у себя на родине или за границей. По приезде в страну

свои обязанности, а также то, что касается брачных договоров. По всем вопросам обращайтесь в российское посольство и консульство, если там не владеют информацией, то постарайтесь проконсультироваться с юристом.

Еще один важный аспект: если вы имеете какое-либо хроническое заболевание, то до отъезда посетите своего врача и серьезно проконсультируйтесь с ним. Может случиться так, что вам будет просто противопоказано ехать в то место, откуда ваш жених. Возьмите с собой все необходимые лекарства, и с запасом; даже если вы здоровы, некоторые самые распространенные у нас лекарства следует взять с собой, потому что аналогов им вы можете не найти, а пока будете искать, потратите много времени.

Не будьте ханжой: сексуальную совместимость лучше проверить до брака, так как это может стать серьезным препятствием в семейной жизни даже при наличии любви. Не плохо выяснить также, можете ли вы и ваш будущий супруг иметь детей, а также узнать, не имеет ли он каких-либо заболеваний, которые могут быть препятствием для нормальной половой жизни. Это касается, кстати, всех болезней: если через месяц после замужества вы обнаружите, что ваш супруг большую часть времени нуждается в вашем уходе по состоянию здоровья, вряд ли вас это сильно обрадует.

Не забудьте узнать в новой стране, каковы законы в отношении детей и ваши права на ваших отпрысков в случае развода, чтобы, не приведя Господа, не жить потом с ребенком по разные стороны границы. Вообще все, что касается прав и обязанностей, не ленитесь узнавать: вещи, очевидные для аборигенов, могут быть вам совсем неизвестны.



обрести свое счастье. Если вы знакомы с потенциальным женихом лишь заочно, то взвесьте всю информацию о нем, которой вы обладаете. Ответьте себе честно: интересно ли вам разговаривать с ним по телефону или вести переписку, вызывает ли он у вас доверие? Даже по стилю письма можно многое понять: например, если мужчина, никогда вас не видевший, начинает настойчиво зазывать к себе, твердя о любви и чуть ли не делая предложение, или жаловаться на одиночество и непонятость другими женщинами - хорошенько подумайте, потому что, скорее всего, это неустроенный в жизни человек либо обладатель дурного характера. Обратите внимание на материальное состояние вашего друга, ни в коем случае не пренебрегайте этим: во всех странах именно деньгами меряется успешность человека в жизни. Лучше, чтобы он жил в своем доме или квартире, имел образование и соответствующую работу или хотя бы постоянный заработок. Если человек вам симпатичен и вы не прочь с ним встретиться, то делать это лучше на вашей территории, даже если она не напоминает резиденцию миллионера. Можете не стесняться своей "хрущевки" или выпивающего папы, ведь, если человек на вас женится, он обо всем все равно узнает. Жить же у вас ему совершенно не

интересно. При самом добром расположении к заграничному другу и вспыхнувшем к нему чувстве, а затем и полученном предложении руки и сердца тем не менее вам следует знать, каковы его заработок, жилищные условия (если вы их не видели), с кем он живет (если с родителями, то крепко подумайте: и без того трудно строить отношения с человеком совершенно иного менталитета и привычек, и уж вдвойне - вписываться в семью, где все сложности усилены определенными традициями). Если ваш избранник был женат, не стесняйтесь спросить, есть ли у него дети, платит ли он алименты жене (во многих странах есть такой закон), а также из-за чего он разошелся с прежней супругой. Если он не был женат, то поговорите - максимально тактично - и на эту тему. Наконец, выясните, чего он ждет от брака с вами и как собирается в этом браке жить. Например, важно ли ему, какая вы хозяйка или он не прочь пригласить домработницу, согласен ли он, чтобы вы не работали или наоборот, может ли помочь вам с трудоустройством, хочет ли иметь детей? Присмотритесь повнимательнее к привычкам жениха, к тому, какие у него интересы в жизни.

Расскажите ему о себе. Это очень важно, так как человек может абсолютно не представлять себе, чем живет российская женщина, а уж каков конк-

вашего избранника сбережения.

Если вы решили выйти за иностранца замуж, но вас не устраивают материальные условия, без кокетства поставьте его в известность. Если вам откажут - не плачьте, это означает, что вы избежали огромных трудностей. Если же ваш жених согласен на переустройство своей жизни, то советуем поставить условия: более или менее гарантированную работу для него

исключением еще до отъезда.

Запаситесь всеми необходимыми документами, сделайте их перевод на язык той страны, куда вы едете. Выясните все юридические вопросы, связанные с оформлением брака, начните хождение по инстанциям еще в России. Продумайте, где вы будете заключать брак: у себя на родине или за границей. По приезде в страну узнайте все, что связано с вашими правами жены, а равно и

Не забудьте узнать в новой стране, каковы законы в отношении детей и ваши права на ваших отпрысков в случае развода, чтобы, не приведя Господи, не жить потом с ребенком по разные стороны границы. Вообще все, что касается прав и обязанностей, не ленитесь узнавать: вещи, очевидные для аборигенов, могут быть вам совсем неизвестны...

Анна ГОЛОВИНА.

## САМ СЕБЕ РЕЖИССЕР



Конечно, пришедшим с работы родителям проще всего включить телевизор и занять двух-трехлетнего ребенка мультфильмами. Малыш будет очень рад, а вы за это время успеете приготовить ужин, выгладить мужу рубашки и даже позвонить лучшей подруге. Но, согласитесь, через неделю такого "общения" ребенок без сомнения предпочтет вашему обществу компанию Тома и Джерри.

Поэтому все же найдите полчаса времени и устройте домашний театр.

На листе обыкновенной бумаги для рисования или чуть более плотной нарисуйте пер-

сонажей вашего спектакля. Если ребенок совсем маленький (1,5-2 года), то лучше использовать известные ему сказки ("Колобок", "Курочку-рябу", "Репку"). Для более старших детей можно придумать абсолютно новую сказку, в которой одновременно могут появляться и Красная Шапочка, и Баба Яга. Кстати, можно нарисовать персонажей нескольких сказок и уже по ходу спектакля менять сюжет.

Раскрасьте картинки яркими фломастерами или красками и сделайте приспособление, благодаря которому фигурки можно будет закрепить на пальце. Мно-

гие дети, если они уже умеют раскрашивать, с удовольствием помогают создавать персонажей.

Затем возьмите плед, одеяло или обыкновенную простыню и сделайте ширму, наденьте на пальцы "актеров" и начинайте спектакль.

Несмотря на то что ребенок знает, что за ширмой мама, он с удовольствием играет в театр. Более того, через пару дней малыш сам начинает показывать спектакли, посадив в качестве зрителей любимых мишек и кукол.

Эля ПРОКОФЬЕВА,  
методист Дома творчества  
школьников.



Игровая газета для всей семьи

Призовой фонд  
месяца - 10000 рублей

Подписавшись на "Фаворит", вы обязательно получите газету вовремя. А значит - у вас будет достаточно времени, чтобы ответить на призовые кроссворды, решить логические задачи или ребусы. В каждом номере также свежая информация из всех уголков мира: политика, история, светская хроника и тайная жизнь знаменитостей. Читайте и выигрывайте! Время работает на вас.

Наш подписной индекс - 40856 в Объединенном каталоге ГК РФ по телекоммуникациям "Подписка-2000"



Половое воспитание, как и любое другое, состоит из двух частей: воспитания как такового и просвещения. Просвещать достаточно легко - рассказал, дал прочитать книгу, свел с умным человеком - и информация попала по назначению. Дело нужное, но непонятно, что с этой информацией делать, как применять. Если, например, объяснить правила пользования топором, может остаться неясным вопрос: что рубить - дрова или чужие головы? Вот тут-то и необходимо воспитание.

А воспитание - это постоянный и последовательный процесс, в который вовлекаются практически все люди, с которыми человек сталкивается. Воспитание ребенка протекает в семье, где он видит, как ведут себя родители, братья и сестры, соседи и т.д. Но точно так же ребенок видит и пример совершенно незнакомых людей: на улице, в кинофильмах и др. Результатом всех этих воздействий и будет характер человека, его убеждения, с которыми он войдет в жизнь.



**Юрий ПРОКОПЕНКО,**  
врач-сексопатолог,  
кандидат медицинских наук,  
обозреватель "Друга дома"

# ПРОСВЕЩАТЬ И ВОСПИТЫВАТЬ

сы интимного плана - не очень доверяют взрослым, черпают информацию друг от друга. Не надо насильно закармливать их знаниями: если не спрашивают, значит, еще не дозрели. Возбуждать в них ненужное любопытство к темам, которые пока были неинтересны, значит рисковать чрезмерно озабоченным отношением к скрытой стороне жизни.

Лет с 12 начинаются вопросы о взаимоотношениях, любви, ухаживаниях, поцелуях. Говорить нужно о взаимоотношениях, лежащих в основе любви, о душевном влечении, которое со временем подкрепляется влечением телесным. Но при этом всячески подчеркивать, что душа в любви идет на первом месте, а секс - лишь слуга ее. Можете вспомнить свои романы этого возраста, повздыхать о том, что было, сравнить с тем, что происходит у ребенка сейчас, - это сблизит вас и придаст вашим словам особую достоверность и вес.

Конечно, уже в этом возрасте могут быть вопросы и об интимных взаимоотношениях: когда это можно, с кем, какие бывают затруднения и т.д. Здесь очень важно самому взрослому сохранять серьезность и невозмутимость. Застесняйтесь, начнете мямлить и заикаться - подросток сразу перестанет верить и отправится в поход за знаниями к

Как проще рассказать о сексе подросткам-мальчикам? А девочкам, их у меня две - 7 и 9 лет?

**О.Н. НЕСТЕРОВА.**  
Кировская область.

## МАМА, Я БАБНИКА ЛЮБЛЮ



Рисунок Игоря ХИНКО

Вот вы писали, что "бабник - это диагноз". А я полюбила бабника. Что мне делать?

**Светлана И-ВА.**  
Чувашия.

Абсолютно ничего. Любить. Хотя дело это очень и очень неблагоприятное. Бабник - это действительно диагноз. Перевоспитать его и превратить в однолюба - совершенно нереальное дело.

Лучшее, что вы можете сде-

лать, - оставить его. Ибо, как сказал поэт, "любить иных - тяжелый крест". Связав с ним жизнь, вы обречете себя на страдания по поводу его постоянных измен. Неужели он настолько вам дорог, что вы готовы делить его с другими женщинами, лишь бы время от времени быть рядом с ним? Конечно, можно закрывать глаза на его похождения, принимать его вот таким. Только учтите - если человек не считается с вами в таком важном вопросе, думаете, он будет интересоваться

Удивительное дело - порой мужчина умудряется сменить множество женщин за очень короткое время.

вашим мнением в чем-либо менее "глобальном"?

Единственное, когда можно попытаться что-либо сделать, - если его "кобелизм" - своего рода имидж, стиль поведения. Эдакий уверенный в себе самец, который считает, что, мол, "все бабы одного хотят, и все бабы только для этого существуют". Вообще, на мой взгляд, такой недалекий тип малоинтересен, тем более что и в постели он будет думать только о себе. Но уж коли вы и вправду жить без него не можете... Попробуйте метод "от противного". Прежде всего вы должны быть самодостаточной. То есть не смотрите ему в рот, не живите им одним - найдите хобби, работу, заведите собаку, займитесь спортом. И ведите себя так, чтобы он был уверен, что мужского внимания у вас более чем достаточно. Да, конечно, он вам интересен, но - слегка. Да, он интереснее многих, но - не очень... Случается, что мужик в такой ситуации из кожи вылезет, чтобы доказать вам, что он "самый-самый". Хотя это средство, к сожалению, не панацея. Возможно, "нарвавшись" на гордую, независимую женщину (в вашем лице), он испугается и удержит искать более легкую жертву. А если это классический тип донжуана, который жить не может без новых побед, все ваши старания, повторяю, напрасны. И лучше, если вы себя уважаете, с таким типом не связываться. Или, если уж вы его так безумно любите, смиритесь и принимайте его таким, какой он есть.

**Марина ЭСТЕР,**  
ведущий эксперт Центра психологических исследований "Тименей плюс".

крупным откладывается в сознании ребенка. Формируется образ любимого человека. Иногда заложены предпосылки к тому, чтобы...



# И ВОСПИТЫВАТЬ

Конечно, именно семья - основное место воспитания, все другие люди не пользуются таким авторитетом, как родители. Поэтому и половое воспитание начинается именно с родителей. Речь идет не о тайнах секса, а о взаимоотношениях - нежных или холодных, с преобладанием авторитета отца или матери, отношении к детям и другим людям. Именно тут закладывается понятие доверия или недоверия, возможности полюбить или относиться ко всем с недоверием, быть счастливым или озлобленным на весь мир.

Но все-таки время от времени необходимо и просвещение - разговоры на темы взаимоотношений, сближения, наконец, интимных контактов. Подход здесь скорее общий, чем какой-то специфический. В любом деле ребенок хотел бы получить информацию о том, что его интересует, но не более того, и в приемлемой для него форме. Точно так же и в разговоре, например, о беременности, с 5-летним мальчиком и понятия, и слова будут совсем другие, чем в беседе с 15-летним.

Есть примерные возрастные ориентиры, когда что интересует детей. До 5 лет: откуда я взялся, почему я мальчик, а не девочка, зачем люди целуются? Словом, вопросы, которые ребенок почерпнул из собственных наблюдений за жизнью. Отвечайте! Будьте предельно правдивы, но не забывайте голову малышу тем, что ему скучно: развитием беременности, процессом родов, генетикой и т.д. Тем более никаких сексуальных мотивов тут нет даже если ребенок употребляет слова, которые для вас звучат очень рискованно.

До 12 лет чуть повзрослевшие дети редко задают вопро-

Как проще рассказать о сексе подросткам-мальчикам? А девочкам, их у меня две - 7 и 9 лет?

**О.Н. НЕСТЕРОВА.**  
Кировская область.

более просвещенным сверстникам. Лучше подготовьтесь к разговору, который может случиться в любой момент: почитайте книжки, купите пару брошюр, в которых излагается проблема именно детским языком.

Не нужно рассказывать о собственном опыте, такая интимность, как правило, плохо воспринимается подростками. Говорите абстрактно, употребляя слова "мужчина" и "женщина". Время от времени спрашивайте: "А зачем?" Действительно, бывает интересно выяснить, почему подростка интересует, например, какая-то поза или длительность полового акта. Нет ли тут извращенной информации, которая может плохо повлиять на формирование собственных взглядов на интимную жизнь. Ни в коем случае не давите, не заставляйте подростка соглашаться с вами, лишь бы избежать скандала - это отдалит его от вас, нарушит доверительность. Тем не менее, если вы с чем-то не согласны, докажите это, но не своим авторитетом или умением посмеяться над непонятным, а логикой.

Лет с 15, когда начинает формироваться влечение к половому акту как таковому, если вы удостоитесь вопросов, то они могут быть и о взаимоотношениях, любви, браке, и о тонкостях полового общения и других весьма острых вещах. И все-таки соберитесь с духом и отвечайте. Лучше вы, чем неизвестный "просветитель", который может говорить со своей колокольни, порой весьма извращенной.

неблагодарное. Бабник - это действительно диагноз. Перевоспитать его и превратить в однолюбца - совершенно нереальное дело. Лучшее, что вы можете сде-

можно закрывать глаза на его похождения, принимать его вот таким. Только учтите - если человек не считается с вами в таком важном вопросе, думаете, он будет интересоваться

**Марина ЭСТЕР,**  
ведущий эксперт Центра  
психологических  
исследований  
"Тименей плюс".

Психологи считают, что тот самый тип, заветный образ, глубоко запечатлен у нас подсознательно. Иногда это действительно целостный образ, иногда определенные черты характера, а иногда одна-единственная деталь во внешности.

- Не везет моему другу Михаилу, - как-то разговорился мой муж. - Представляешь, три раза был женат, и все три раза

## МЫ ВЫБИРАЕМ...

неудачно. Интересное совпадение: всех трех жен звали Ленами, все были рыжие и все отменные стервы. Ему уже все говорили - что ж ты, мол, все на одни и те же грабли? А он отвечает, что ничего не может поделать, ну нравятся ему такие женщины, и все тут.

- Вся моя жизнь идет просто наперекосяк из-за того, - размышляет Оксана, - что я просто-напросто выбираю не тех мужчин. Найти бы мягкого, нежного, милого, так нет же! Посудите сами - мою первую любовь звали Олегом. Мне нравились его энергия и решительность. Даже его время от времени возникающую агрессию я воспринимала положительно: вот, мол, настоящий мужик, чуть что - кулаком по столу. Но со временем этот самый кулак стал периодически обрушиваться на меня. Мне пришлось от Олега уйти. Потом я познакомилась с Юрием, он был достаточно умным и воспитанным, и я сначала не разглядела его внутреннюю жестокость. Юра действительно не страдал

**Удивительное дело - порой мужчины умудряются считать множество женщин за очень короткий период, объясняя это стремлением к разнообразию. На самом то деле при ближайшем рассмотрении выясняется, что все эти женщины чем-то удивительно похожи. Даже если жених вам так же - "мой тип", "вовсем не мой тип".**

рукоприкладством, но зато он истязал меня морально. Он то и дело выискивал во мне что-то плохое и раздувал до невообразимых размеров. Он как-то умудрился сделать так, что я постоянно чувствовала себя виноватой во всех смертных грехах и все время должна была просто вымаливать прощение! Я так с ним намучилась, что больше вообще не хотела общаться с мужчинами. Но сейчас на моем горизонте появился Вячеслав, он мне нравится так, что аж дух захватывает, но я говорю себе: нет, дорогая, даже не приближайся к нему, этот парень из той же серии.

Почему же многих людей так непреодолимо тянет к определенному образу, и из чего он складывается, этот самый образ? Сексуальные пристрастия будущего мужчины или будущей женщины чаще всего закладываются в детстве. И в этом огромное влияние личности матери (для мальчика) или отца (для девочки). Внешность, характер, повадки, привычки, манеры, жесты - все это по

крупницам откладывается в подсознании ребенка, формируя образ любимого человека.

Иногда заложенный стереотип играет с нами злую шутку - мы подбираем партнера не с положительными, а отрицательными чертами, столь знакомыми нам по детству. Эти негативные черты мы воспринимаем как "свои", родные, и тянемся к ним.

- Я все время ругалась с мужем по поводу его вспыльчивого характера, - рассказывает Настя, - ему же просто невозможно было слова сказать поперек, он тут же взрывался! Но как-то в пылу одной из ссор он мне выкрикнул: "Да ты посмотри на своего папашу, он же еще хуже, чем я! Ему твоя мать вообще сказать ничего не может, тот сразу как спичка вспыхивает!" Я сначала была сильно ошарашена, а потом задумалась и поняла: мой супруг тысячу раз прав!

Увы, идеал в чистом виде не встречается практически никому. Но определенные черты очень часто находят отклик в нашем бессознательном, вызывая приятные эмоции. И тут же возникает потребность именно в этом человеке, иногда, кстати, ее называют любовью с первого взгляда

**Алла ПОВОЛЯЕВА,**  
психолог.







**Осенью приходит время простуды и гриппа. Коварная погода и витающая в воздухе инфекция мгновенно делают нас заложниками болезни. Мы начинаем пить лекарства, которые не только вызывают привыкание и постепенно перестают действовать, но и отравляют организм. Если вы относитесь к тем, кто не ждет немедленного результата и для кого таблетки всегда менее привлекательны, нежели природные средства, то эти советы по безопасному лечению именно для вас...**

**Витамины.** Когда вы чувствуете, что грипп или простуда уже совсем близко, начинается характерная головная боль, ломота в костях, повышается температура, нужно начинать принимать витамины, которые помогут организму как можно более быстро и эффективно справиться с болезнью. Врачи советуют принимать незначительные дозы до 2000 миллиграммов витамина С в день, укрепляя и поддерживая тем самым иммунную систему. Еще одним помощником в борьбе с недугом может стать антиоксидант бета-каротин, который следует принимать в несколь-

# ПОСМЕЕМСЯ НАД БОЛЕЗНЬЮ

## Десять безопасных способов справиться с простудой

ких дозах до 25000 международных единиц в день (любой аптекарь поможет вам разобраться с весом и дозированием). Бета-каротин эффективно уничтожает инфекционные бактерии, поэтому он особенно рекомендуется при гриппе.

**Травы народной медицины.** На первом месте в качестве противопростудного и противогриппозного средства стоит растение, известное как корень Сампсона, или красный подсолнеч, латинское название Echinacea. Оно произрастает в Северной Америке и с незапамятных времен считается у индейцев священным цветком, лечащим от всех болезней. В настоящее же время его целебные свойства и противопростудное действие признаются врачами всего мира. Корень Сампсона выпускается в таблетках, капсулах, экстрактах и чаях, его можно найти во многих гомеопатических аптеках. Принимать его следует в течение не более одной недели. Другими растениями, поддерживающими иммунную систему и помогающими ей эффективно бороться с болезнями, считаются шиповник, ромашка и брусника, особенно если их принимать в сочетании с медом и лимоном. И попробуйте попить несколько раз в день травяной чай, приготовленный с добавлением "бобков" лавра, мирры или шалфея, он снимет боль в горле.

**Минералы.** Когда простуда или грипп наносят удар по носоглотке, начните принимать каждые два часа по капсуле, содержащей среди прочих мине-

ралов глюконат цинка. Доза не должна превышать шесть капсул в день, принимать минералы следует не более одной недели. Цинк не сможет справиться с гриппом или простудой, однако он смягчит инфекционный удар и сделает симптомы болезни менее заметными.

**Гомеопатические средства.** Наиболее полезными в борьбе с гриппом и простудой гомеопатическими средствами считаются "Аконит" (Aconite), принимать который следует при первых же симптомах заболевания, "Оскиллококкин" (Oscillo-coccinum), помогающий загасить вспышку инфекции на ее первичной стадии, и "Аллиум" (Allium), эффективно и безопасно лечащий насморк и не вызывающий привыкания.

**Точечный массаж.** Согните перед собой правую или левую руку так, чтобы кисть касалась плеча, и слегка надавите на участок кожи, находящийся прямо под локтевой складкой на внешней части руки. Вы легко найдете его - это небольшая впадина, расположенная сразу за локтевым суставом. Другой вариант - легкими круговыми нажатиями массируйте по прямой линии голову, начиная от макушки и заканчивая впадиной у основания черепа. Сделайте массаж четыре раза по несколько минут.

**Релаксация.** Стресс снижает сопротивляемость организма различным заболеваниям и в первую очередь простуде и гриппу. Шансы людей, находящихся в стрессовом состоянии, подхватить вирусную инфекцию возрастают в два раза

по сравнению с теми, кто чувствует себя спокойно и не поддается депрессии. Когда вы чувствуете, что начинаете заболеть, примите теплую ванну с хвойными добавками, которые легко сделать из сухой хвои сосны, можжевельника или ели, заваренной и настоянной в кипятке. Попробуйте провести пятнадцать-двадцать минут в медитации под спокойную музыку. Ломоту в костях снимет массаж поясницы и суставов.

**Питание.** Когда болезнь подступает совсем близко или если вы уже заболели, воздержитесь от жирной, калорийной пищи, избегайте также сладкого, мучного и молочных продуктов. Вместо этого ешьте больше вареных или печеных овощей, свежих или высушенных фруктов, зелени, квашеной капусты. Если вы любитель острого, то такие продукты, как чили, красный и зеленый острый перец, лук и хрен, помогут прочистить легкие и избавиться от кашля, а чеснок ослабит насморк и боль в горле и укрепит иммунную систему. И конечно же не забывайте о старинном средстве - курином бульоне. Последние исследования доказали, что он действительно эффективен в борьбе с гриппом и простудой. Главное - во время болезни необходимо отказаться от диеты, есть нужно хорошо, чтобы у организма хватало калорий, а значит, и энергии бороться с возбудителями недугов.

**Гидротерапия.** Когда ломит кости и болят суставы, раскачивается голова и не сгибается шея, заложен нос и першит в горле, лучшим средством по-

чувствовать себя бодрее является гидротерапия. Опустите ноги в таз с горячей водой, в которую добавлена столовая ложка сухой горчицы. Горчицу можно с успехом заменить экстрактом шалфея или розмарина.

**Ингаляции.** Соорудите тент из толстого махрового полотенца над большой миской со свежим горячим травяным чаем, в который добавлены экстракты розмарина, эвкалипта или шалфея. На протяжении десяти минут спокойно и медленно дышите над паром, глубоко вдыхая и выдыхая, если возможно, через нос. Можно просто добавить в горячую воду несколько капель эфирного масла чайного дерева, лаванды или эвкалипта и подышать над целебным паром.

**Терапия юмором.** Конечно, больной человек всегда чувствует себя разбитым, усталым и грустным, однако депрессия и плохое настроение лишь усугубляют и без того неприятные ощущения, вызванные гриппом или простудой. Врачи советуют больным смотреть больше комедий по телевизору и читать веселые, оптимистичные книги. Поступление в организм эндорфина, особенно активно вырабатывающегося в те моменты, когда человек смеется, благотворно сказывается на его общем состоянии. Хорошее настроение помогает превратить постельный режим в веселое и даже полезное времяпрепровождение.

Подготовила  
Полина ТУРСИНА.



...дозами до 2000 мил-  
граммов витамина С в день,  
...и поддерживая тем  
...иммунную систему. Еще  
...помощником в борьбе с  
...может стать антиокси-  
дант бета-каротин, который  
следует принимать в несколь-

лением "бобков" лавра, мирры  
или шалфея, он снимет боль в  
горле.

**Минералы.** Когда простуда  
или грипп наносят удар по но-  
соглотке, начните принимать  
каждые два часа по капсуле, со-  
державшей среди прочих мине-

несколько минут.  
**Релаксация.** Стресс сни-  
жает сопротивляемость орга-  
низма различным заболеваниям  
и в первую очередь просту-  
де и гриппу. Шансы людей, на-  
ходящихся в стрессовом состо-  
янии, подхватить вирусную ин-  
фекцию возрастают в два раза

нужно хорошо, чтобы у организ-  
ма хватало калорий, а значит, и  
энергии бороться с возбуждо-  
лями недугов.

**Гидротерапия.** Когда ло-  
мит кости и болят суставы, рас-  
калывается голова и не сгибает-  
ся шея, заложен нос и першит в  
горле, лучшим средством по-

да человек смеется, благотвор-  
но сказывается на его общем  
состоянии. Хорошее настрое-  
ние помогает превратить по-  
стельный режим в веселое и  
даже полезное времяпрепро-  
вождение.

**Подготовила  
Полина ТУРСИНА.**

*ДАЖЕ МАМА  
НЕ СКАЗАЛ*

*Моему сыну 11 месяцев, а  
он не говорит даже "мама".  
Что делать, чтобы он загово-  
рил?*

**Лариса ЛЫГАНОВА.**  
пос. Новые Бурасы  
Саратовской области.

В принципе в том, что в 11  
месяцев ребенок ничего не го-  
ворит, нет ничего страшного.  
Важно, чтобы он какими-то же-  
стами, звуками, мимикой выра-  
жал свои эмоции. Например,  
наверняка, если вы подходите  
к нему, он улыбается вам, оби-  
жается или сердится, когда у  
него что-то не получается. В  
этом случае он может возму-  
щаться на "своем" языке. Если  
такие реакции наблюдаются, то  
волноваться нечего, просто по-  
больше разговаривайте с ре-  
бенком, играйте с ним, повто-  
ряя и даже напевая различные  
слоги и "буквосочетания".  
Очень хорошо стимулируют  
речь упражнения на развитие  
мелкой моторики пальчиков:  
всевозможное завязывание  
узелков, заплетание косичек.  
Поиграйте с ребенком в "ла-  
душки", "сороку, которая деток  
кормила" и в другие игры, ког-  
да нужно разгибать и сгибать  
пальчики. И еще раз повторяю,  
побольше разговаривайте с ре-  
бенком, четко и ясно называй-  
те предметы, которые его ок-  
ружают, рассказывайте о том,  
для чего они предназначены. С  
другой стороны, не следует "за-  
пугивать" ребенка собствен-  
ной авторитарной речевой ак-

тивностью. К сожалению, для не-  
которых мам весьма характерно  
говорить без остановки, не да-  
вая возможности ребенку про-  
изнести ни звука. Как правило, в  
таких ситуациях дети начинают  
говорить довольно поздно.

Но вот если ребенок в 11  
месяцев никак не выражает сво-  
их чувств (не узнает, не радует-  
ся), то отсутствие речи может  
быть следствием задержки раз-  
вития нервной системы, и есть  
смысл проконсультироваться у  
невропатолога.

*5 ХОДУНК*

*Не вредно  
ли ребенку хо-  
дить в ходун-  
ках?*

**Александр  
ОЗЕРОВ.**  
Оренбург.

Абсолютно нет, к тому же  
малышу это доставляет огром-  
ное удовольствие - ведь он  
получает возможность самосто-  
ятельно передвигаться по квар-  
тире, где так много нового и  
интересного. Но ставить ре-  
бенка в ходунки нужно не рань-  
ше того, как он начнет само-  
стоятельно вставать в кроват-  
ке. Еще один очень важный  
момент - ходить в ходунках  
нужно обязательно в обуви. Не  
существует никаких ограниче-  
ний, сколько времени малыш  
может гулять в ходунках. Един-  
ственным критерием может  
быть его усталость. Как прави-  
ло, когда ребенку надоедают  
такие прогулки, он начинает

капризничать и повисать в хо-  
дунках, вместо того чтобы хо-  
дить ножками. Вот тогда-то и  
нужно дать ему отдохнуть.

В принципе же такие про-  
гулки, хорошо  
укрепляют  
мышцы.



*Как вылечить ребенка от  
диатеза?*

**Татьяна ШЕСТАКОВА.**  
Златоуст  
Челябинской области.

Можно сказать, что это забо-  
левание состоит из двух момен-  
тов. Один - это наследственная  
предрасположенность, которую,  
конечно, вылечить нельзя. Вто-  
рой - обострение, вызванное  
контактом с каким-либо аллер-  
геном. Например, ребенок мог  
попробовать шоколад, апельси-  
ны, пообщаться с пушистой кош-  
кой или собакой, побыть в запы-

ленной комнате - и тут же "рас-  
цветают щеки", начинают сле-  
зиться глаза, появляются кашель  
и насморк.

Поэтому в первую очередь  
необходимо выяснить, что, соб-  
ственно, является причиной  
ухудшения состояния ребен-  
ка, на какие аллергены у него  
такая реакция, и, естествен-  
но, постараться не допус-  
тить контакта с этим аллерге-  
ном. В зависимости от этого  
ваш врач назначит соот-  
ветствующее лечение.

Если же вопрос стоит  
только о том, чтобы снять  
покраснения и зуд на  
коже, то я

рекомен-  
дую де-  
лать ван-  
ночки  
или при-  
мочки из  
отвара  
лаврового

листа. И опять повторяю, это  
только снимет неприятные ощу-  
щения, но не вылечит ребенка.

*СКОЛЬКО  
ВРЕМЕНИ*

*Как вести себя с ребен-  
ком, если у него логоневроз?*  
**Наталья ЗАЙЦЕВА.**  
пос. Новая Дубровка  
Ленинградской области.

Скорее всего, речь идет о  
наиболее распространенном  
проявлении этого заболевания -  
заикании. Поэтому в первую оче-  
редь необходимо вести себя с  
ребенком очень корректно, не  
повышать голос, создать вокруг  
него атмосферу покоя и ком-

форта. Помните, что заикание -  
это чаще всего заболевание  
нервной системы, соответ-  
ственно нужно постоянно на-  
блюдаться у невропатолога.  
Любые стрессы и увеличение  
нагрузки могут вызвать ухуд-  
шение. В ряде случаев имеет  
смысл ограничить время, про-  
водимое у телевизора или ком-  
пьютера.

*ЛУЧШЕ САРАМЕЛЬКИ*

*С какого возраста мож-  
но давать детям конфеты?*  
**Марина БУРЦЕВА.**  
Челябинск.

Безусловно, нельзя давать  
конфеты детям до года. Впослед-  
ствии в качестве поощре-  
ния или лакомства можно уго-  
стить малыша карамелькой.  
Только вот нужно быть очень  
внимательными - карамельки  
ребенок должен сосать, а не  
проглатывать целиком. А вот с  
шоколадом следует подождать  
до трех лет.

По большому счету, пользы  
от конфет нет никакой, одна-  
ко в качестве "вкусненького"  
одна-две конфетки в день име-  
ют право на существование.  
Естественно, если у ребенка  
нет никаких аллергических ре-  
акций на сладкое. Но все же  
чем позже ребенок познако-  
мится с конфетами, тем луч-  
ше.

**Ольга МОЛОЧНИКОВА,**  
врач-педиатр отделения  
клинической  
аллергологии  
и иммунологии

ДКБ № 9 им. Сперанского.



Очень много болезней, поддающихся лечению, лечатся многие болезни. Конечно, в большинстве случаев без вмешательства опытных врачей не обойтись. Но и средства народной медицины, испытанные на себе читателями "Друга дома", безусловно, пригодятся.

## ЛЕЧЕБНЫЙ МОХ

Двадцать лет назад у меня родилась дочь. Девочка росла полненькой, и я очень мучилась с опрелостями у нее - где малейшая складочка, там обязательно прет. Не помогали ни кремы, ни кипяченое масло. И тут моя соседка (бабушке было уже далеко за 70 лет) принесла пузырек с какой-то присыпкой. "Посыпь, - говорит - на опрелости, и все заживет". А я уже отчаялась, не знала, что и делать, ну и решила, что, наверное, хуже не будет. И после

двух процедур у девочки ранки начали подсыхать и заживать.

А этой зимой меня парализовало, был левосторонний инсульт. Сейчас я двигаюсь, что-то могу уже делать, но когда лежала первые три недели без движения - начались пролежни. Меня от них избавили с помощью того же чудо-порошка.

Так что же это за средство? У нас в хвойных и лиственных лесах растет плаун булавовидный (в народе его

еще называют мох-долгунец, он иногда достигает полутора метров длиной). Так вот в конце

июля - в августе на нем появляются шишечки. Их мы срываем, раскладываем на лист бумаги, и буквально через неделю из них высыпается порошок светло-желтого цвета. Пресеиваю его через мелкое сито и этим порошком лечу любые раны, ожоги, порезы. Вот такое прекрасное средство мне подсказала в общем-то неграмотная старушка.

А недавно в книге "Лекарственные растения России" я прочитала, что это растение и рекомендуется в основном как детская присыпка, в больницах применяют для присыпки пролежней, а в аптеках им пересыпают пилюли.

А вот соседка-бабушка знала об этом без всяких книжек.

**Елена КЛАДОВА,**  
пос. Пруды  
Ленинградской области.

Время лечения определяется по вашему состоянию. Я лечила две недели. Боли прошли.

### ЛИМОННЫЕ ПРИМОЧКИ

От суставной и мышечной боли помогает лимон. Надо отрезать один кружочек лимона толщиной в 1 см и втирать в больные места. Исчезают даже солевые отложения. Лимон необходимо втирать не менее месяца.

Кроме мазей очень хорошо помогают ванны с травами.

### ВАННА ИЗ ЭКСТРАКТА СОСНОВЫХ ИГОЛОК И ШИШЕК

На ванну, целиком заполненную водой, требуется 1,5 кг сосновых шишек и веточек.

Мелкие веточки, иголки, шишки сложите в большую эмалированную кастрюлю, залейте холодной водой, поставьте на огонь и прокипятите полчаса. Затем плотно закройте кастрюлю и оставьте настояться.



Перед тем как мыть голову, полезно смазать волосы кислым молоком или сывороткой, обмотать голову махровым полотенцем, а через минут 15-20 сполоснуть теплой водой. После этого мойте голову как обычно. Волосы будут мягкими, шелковистыми, без перхоти.

**Дануте МИКУЛЕНАЙТЕ,**  
Озерский переезд  
Калининградской области.

## ЦЕЛЕБНЫЙ СОРНЯК

Траву мокрицу, думаю, знают все, кто на своих дачных сотках занимается огородничеством. Поистине этот сорняк почти неистребимый. На своем опыте убедилась. Но вот то, что растение это может принести существенную помощь при артрите, знают не все. Однако старинные рецепты утверждают, что настой этого растения полезно пить при артритах и подагре, распаренную траву прикладывают к больным местам при ревматизме, радикулите, растяжении суставов, а также на раны.

### НАСТОЙ ТРАВЫ МОКРИЦЫ

Для приготовления настоя травы мокрицы измельчить

чай воды и кипятите 30-40 минут на водяной бане. Сняв с огня, не охлаждая, процедите через 2-3 слоя марли и долейте водой до первоначального объема. Пить отвар нужно по четверти стакана три раза в день до еды.

Для приготовления настоя и отвара требуются только листья и стебли мокрицы. Сбирать ее надо во время цветения, и только там, где не применялись химические удобрения. Сушить траву следует при температуре не выше 40 градусов, хранить в полотняных мешочках, но можно и в стеклянных банках. Хранится сушеная трава не более чем год-два.

Замечателен в деле исцеления артритов и брусничный лист.

Из брусничного листа можно приготовить следующие лекарства.

### БРУСНИЧНАЯ НАСТОЙКА

100 г брусничного листа залейте 2,5 л кипятка и парьте 3 часа. Процедите через два слоя марли и добавьте 250 г водки. Поставьте жидкость на огонь и выдержите ее, не доводя до кипения, 15 минут. При полиартрите брусничную настойку нужно принимать 6 месяцев по 100 г три раза в день за полчаса до еды.

При подагре, ревматических болях в суставах помогает брусничный настой. Делать его очень просто. Чайную ложку брусничных листьев залейте полутора стаканами кипятка.



...ра треснувшись, только листья и стебли мокрицы. Собирать ее надо во время цветения, и только там, где не применялись химические удобрения. Сушить траву следует при температуре не выше 40 градусов, хранить - в полотняных мешочках, но можно и в стеклянных банках. Хранится сушеная трава не более чем год-два.

### НАСТОЙ ТРАВЫ МОКРИЦЫ

Столовую ложку измельченной мокрицы залейте стаканом кипятка и настаивайте полчаса. Затем процедите через 2-3 слоя марли. Принимайте это средство по трети стакана три раза в день до еды.

### ОТВАР ТРАВЫ МОКРИЦЫ

Две столовые ложки травы залейте двумя стаканами горя-

*Замечателен в деле исцеления артрита и брусничный лист. Собирают его весной, в апреле-мае, до цветения. Или осенью, когда ягоды брусники уже созреют. Осенью можно собирать лист брусники с конца сентября до конца октября. Не пытайтесь собирать лист в иное время, - при сушке он почернеет, и его придется выбросить.*

стакане кипятка, настаивайте 12 часов и 5-6 раз в день принимайте по полстакана.

Молодые мягкие сосновые шишки мелко нарежьте или пропустите через мясорубку, залейте равным количеством сахара и оставьте на 3 дня. Получившийся сок отожмите. Жмых залейте водой и прокипятите, снова отожмите через марлю. Получившуюся жидкость смешайте с соком и еще раз прокипятите. Готовое лекарство держите в холодильнике, тогда оно будет тягучее, как мед. Принимать его надо по столовой ложке 3-4 раза в день.

Нарежьте редьку маленькими кубиками, положите в кастрюлю, посыпьте сахаром и пеките в духовке в течение двух часов. Процедите, кусочки редьки выбросьте, а жидкость слейте в бутылочку. Принимайте по 2 чайные ложки 3-4 раза в день и на ночь перед сном.

Все эти советы испробованы на себе, друзьях и родственниках, и всем очень помогло.

**Наталья ПОЛЯНСКАЯ.**  
пос. Виноделенский  
Ставропольского края.

При подагре, ревматических болях в суставах помогает **брусничный настой**. Делать его очень просто. Чайную ложку брусничных листьев залейте полстаканом кипятка. Затем, хорошо укутав, настаивайте час, процедите через несколько слоев марли и пейте по полстакана 3-4 раза в день до еды.

Также очень хороши при лечении артритов всевозможные мази. Это я по себе знаю.

### МАЗЬ ИЗ ШИШЕК ХМЕЛЯ И ВАЗЕЛИНА

Для этой мази надо растолочь несколько шишек хмеля и смешать с вазелином в пропорции 1 к 4. При болях натирайте воспаленные суставы.

### МАЗЬ ИЗ ТРЕХ ТРАВ И ВАЗЕЛИНА

Смешайте по 10 г хмеля, донника и зверобоя. Измельчите их и смешайте с 50 г вазелина. Втирайте в больные суставы.

### ГОРЧИЧНАЯ МАЗЬ

50 г камфоры растворите в 100 г спирта, затем аккуратно засыпьте 50 г горчичного порошка, все взболтайте. Отдельно на блюде размешайте 100 г яичного белка и добавьте его в приготовленную спиртовую смесь. Все, мазь готова. Втирайте жидкую мазь не досуха.

### ЯИЧНАЯ МАЗЬ

Это довольно известный рецепт мази, которая изготавливается из сырого яйца. Она помогает даже при полиартрите. Сырое яйцо растворите в 200 г 70-процентной уксусной эссенции, добавьте 200 г размягченного сливочного масла и выдержите смесь 5 дней. Перед употреблением перемешивайте. Храните в плотно закрытой посуде в холодильнике. Смазывайте этой мазью больные суставы осторожно, так как мазь может вызвать легкое жжение.

### ВАННА ИЗ ЭКСТРАКТА СОСНОВЫХ ИГОЛОК И ШИШЕК

На ванну, целиком заполненную водой, требуется 1,5 кг сосновых шишек и веточек.

Мелкие веточки, иголки, шишки сложите в большую эмалированную кастрюлю, залейте холодной водой, поставьте на огонь и прокипятите полчаса. Затем плотно закройте кастрюлю и оставьте настаиваться 12 часов. Воды я обычно наливаю к объему соснового сбора 1 к 2 (потому что у меня столько воды и иголок в самую большую кастрюлю вмещается). Можно воды взять чуть меньше или чуть больше - это не слишком важно, главное, чтобы экстракт получился темно-коричневого цвета. Такая ванна - прекрасное средство при ревматических болях, воспалениях и опухолях суставов.

К тому же сырье для такой ванны можно заготавливать круглый год.

### МЯТНЫЕ ВАННЫ

Для того чтобы лечение было более эффективным, надо мяту отварить в большой кастрюле. Для этого залейте водой в пропорции 1 к 3 и кипятите 20 минут. Затем настаивайте в течение получаса, а уж потом вылейте в горячую ванну. А полежать в такой ванне можно сколько угодно - пусть суставчики хорошенько пропарятся. Затем сразу ложитесь под теплое шерстяное одеяло.

Но такая ванна нежелательна для людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Для них хороша ванна с отваром из ягод можжевельника.

### СОЛЯНАЯ ВАННА

Для такой ванны потребуется 2 кг соли. Кладите ее в теплую воду, размешайте и быстро перелейте в ванну. Особенно полезна эта ванна, когда на улице ненастье. Такую ванну можно принимать довольно долго, так как соль прекрасно держит тепло.

**Раиса АЛЕКСЕЕВА.**  
Петрозаводск, Карелия.

дануте микстуры  
Озерский переезд  
Калининградской области.

## ЧАЙ С ВАСИЛЬКАМИ

Я жила в войну в оккупации, поэтому все болезни на себе испытала. Лечусь в основном народными средствами.



При болезнях почек очень помогает такое средство. К 125 г зеленого чая и 125 г черного добавьте две столовые ложки листьев толокнянки, три столовые ложки плодов шиповника, две столовые ложки листьев брусники, столовую ложку плодов можжевельника, столовую ложку почек или листьев березы, две столовые ложки цветов василька, столовую ложку кукурузных рылец. Все измельчите, смешайте и засыпьте в стеклянную банку с крышкой. Заваривайте и пейте как обычный чай.

**Раиса АНИЩЕНКО.**  
ст. Тягун Алтайского края.



## ЕШЬТЕ ШИШКИ ПРИ БРОНХИТЕ

Хотела бы рассказать о народных средствах лечения острого бронхита.

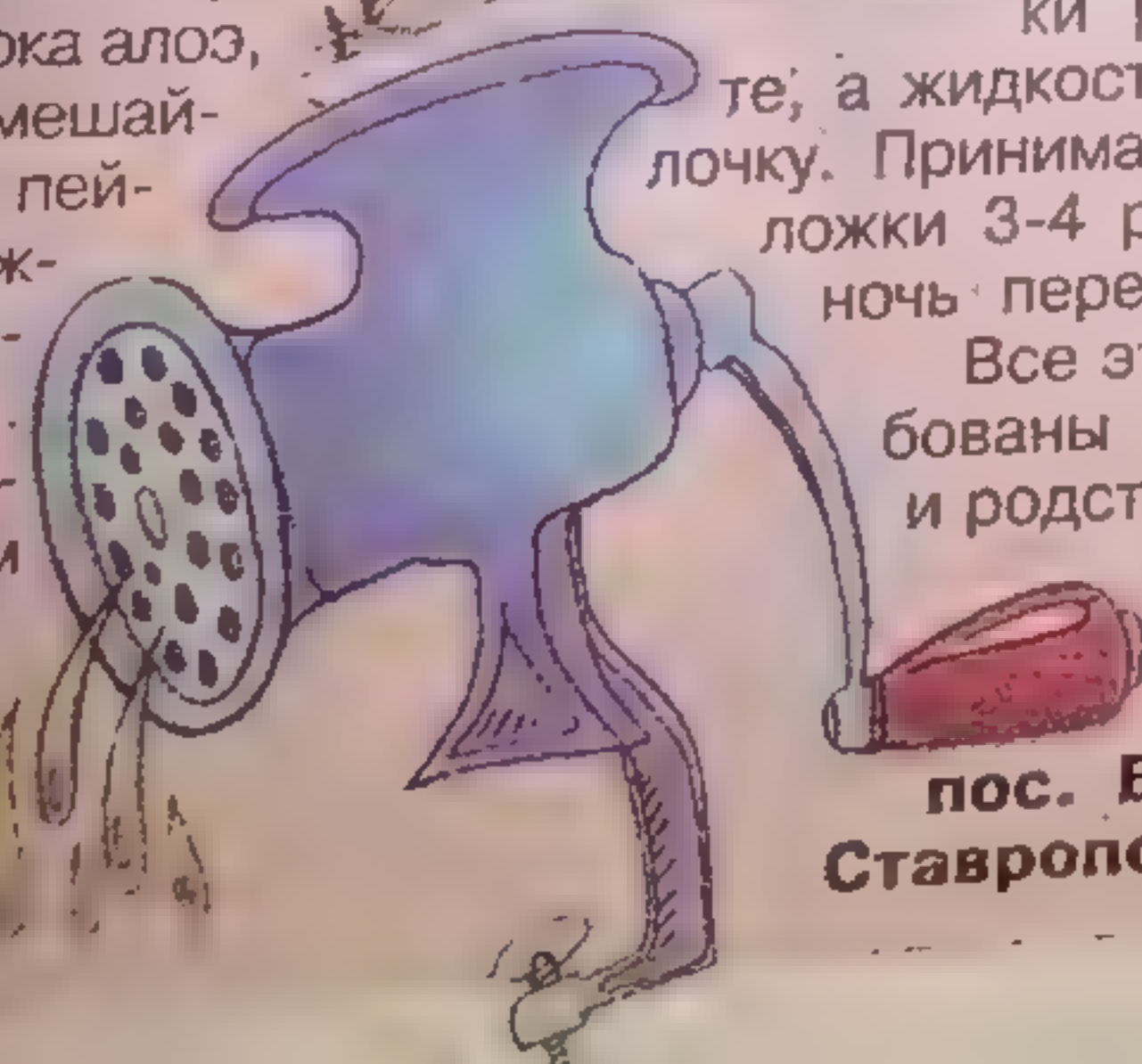
Возьмите 100 г водки, 100 г меда, 10 капель йода, все тщательно перемешайте и пейте три раза в день по одной столовой ложке.

Закипятите 0,5 л молока, опустите 10-12 ягод инжира и варите, помешивая, 10-15 минут, масса должна немного загустеть. Ешьте ее в теплом виде в течение 7-12 дней.

Натрите на терке черную редьку, отожмите через марлю, смешайте с жидким медом в равных пропорциях и пейте по две столовые ложки перед едой и вечером перед сном.

100 г меда, 100 г сливочного масла, 100 г смальца или гусиного жира, столовую ложку сока алоэ, 100 г какао перемешайте, подогрейте и пейте по столовой ложке со стаканом горячего молока. Принимать лекарство нужно утром и вечером.

Столовую ложку семян моркови заваривайте чай. В







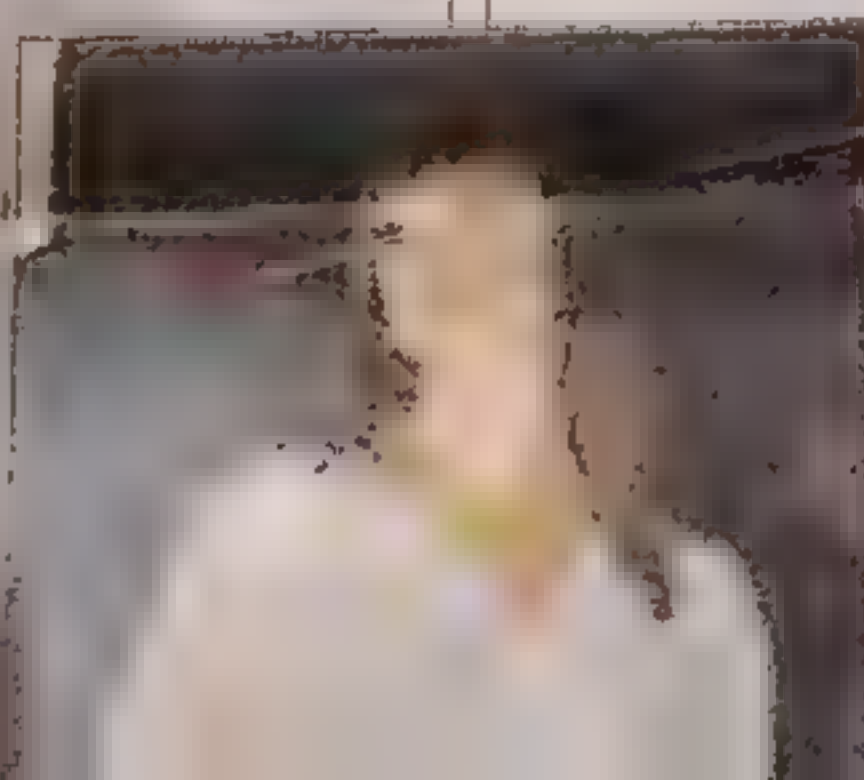
# В БЛЕДНЫХ ТОНАХ

*На осеннем показе моды в Краснодаре тепло и светло*

Хорошая находка! В то время как летний загар постепенно сходит со щек, модельеры предлагают нам не гримироваться под цвет ярких кофточек, а наоборот, так сказать, подобрать маскировку. В бледных тонах наш выход на работу будет, во-первых, подчеркивать элегантность, во-вторых, показывать окружающим, и в первую очередь, разумеется, шефу, трудовой настрой.

Что касается молодежного варианта, униформистски лаконичные ансамбли уж точно не смогут отвлечь на вас взгляды сослуживцев — в компьютере, право, разнообразия больше...

Впрочем, разработчики новых коллекций не совсем еще забыли о существовании пуговиц и старинных мягких складок.







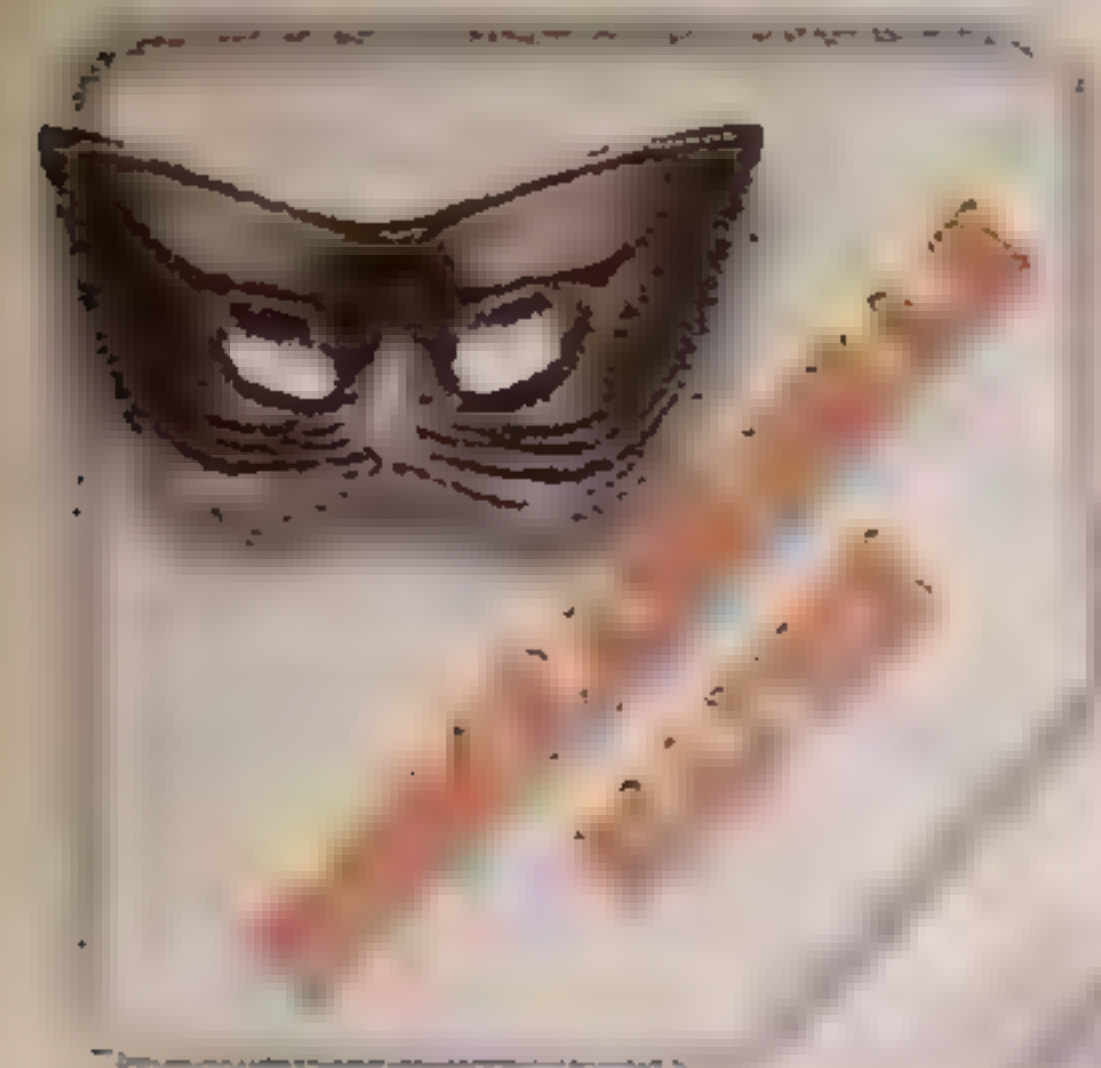
Что касается молодежного варианта, униформистски лаконичные ансамбли уж точно не смогут отвлечь на вас взгляды сослуживцев - в компьютере, право, разнообразия больше...

Впрочем, разработчики новых коллекций не совсем еще забыли о существовании пуговиц и старинных мягких складок. Так что вы можете одеваться одновременно модно и не скучно для глаз сильной половины! Во всяком случае, сдержанные тона вполне отвечают строгому настроению последних дней осени...

Ирина МАРКОСОВА,  
соброр "Друга дома". Краснодар.







**У вас возникла сложная ситуация, например, необходимо решить вопрос о взаимоотношениях с шефом, с возлюбленным или о переходе на другую работу. В этом вам поможет гадание на телефонный номер.**

Телефонный номер, который появился в знаменательный момент вашей жизни, может запустить ваш подсознательный радар и указать вам на лучший способ действий. Это может быть чей-то случайный телефон или, наоборот, близкого человека.

Если ничего такого на ум не приходит, откройте наугад телефонный справочник, закройте глаза и проведите пальцем сверху вниз по странице, пока интуитивно не почувствуете нужный номер. Запишите этот номер и сложите цифры слева направо, пока не останется два числа. Сложите эти числа, получите одну цифру.

Эта цифра означает, что она имеет особое значение в соответствии с вашим видением ситуации.

## ТЕЛЕФОННОЕ ГАДАНИЕ



заботьтесь о том, чтобы ваши усилия были замечены.

**7** - необходимо проанализировать отношения с другими людьми. Используйте интуицию, особенно при оценке новых знакомых или товарищей по работе, так как они могут оказаться не совсем такими, какими выглядят.

**8** - будьте осторожны. Не пытайтесь срезать углы и следуйте всем необходимым юридическим нормам и правилам безопасности.

**9** - символ мужества и решимости. Если вы будете проявлять упорство, то добьетесь успеха. Может показаться, что вы никогда не достигнете цели, поэтому, возможно, настало время сбросить с себя некоторую часть излишнего бремени, и пусть каждый внесет свой вклад.

**5** - предполагает возможность.

искать что-то сверх того, что вам предлагают. Будьте готовы выполнить большую работу, которая принесет плоды значительно позже.

**4** - поиск практического решения и примирение с тем, что в настоящее время ваши планы ограничены. Проследите, чтобы любые планы имели под собой надежную основу, и тщательно проверяйте все обстоятельства.

**3** - вам следует расширить свои горизонты и возможности и по-

Как это ни прискорбно, но порой мы сами, по собственной глупости и доверчивости, становимся жертвами злоумышленников. Сводки криминальной хроники пестрят сообщениями типа: "Злоумышленники ворвались в квартиру...". Но чтобы ворваться в квартиру, нужно долго и с удовольствием вышибать дверь, а за это время обычно успевает прибыть группа немедленного реагирования, вызванная жильцом или соседями.

Печально, но факт: чаще всего пострадавшие сами открывают дверь грабителям. Что же делать и как себя вести, если в квартиру звонит неизвестный? На этот и некоторые другие вопросы отвечает старший лейтенант милиции **Игорь ТОРОПОВ**.

## НЕ ПРЯЧЬТЕ КЛЮЧ ПОД КОВРИК!

- Прежде всего старый, банальный совет: не открывайте дверь, не убедившись, кто звонит. Обязательно оборудуйте дверь глазком - не надейтесь на цепочку. При обычном качестве дверных коробок цепочка вместе с крепящими ее шурупами вылетает от одного хорошего удара ногой или плечом. Также никто не помешает грабителю просунуть в щель палку и, пока вы будете ее выпихивать, спокойно перерубить или перекусить кусачками цепочку. И не обольщайтесь, если за дверью стоит суб-

лее похвалит вас за своевременный сигнал. Кстати, этот метод стоит применять в любом случае, если незваный визитер представляется сотрудником какой-либо организации - долго ли позвонить в жэк, в собес?

И обязательно познакомьтесь с соседями по подъезду. Иногда случается ограбление буквально "на дурака": "Здравствуйте, я ваша соседка с пятого этажа, у вас луковицы не найдется?" И смех и грех! И ведь открывают...

Понятно, что у рядового обывателя шанс стать жертвой профессионала-"гопника", домушника весьма невелик. "Крутые" специалисты обычно "работают" по богатым квартирам, по наводке. Так что не стоит демонстрировать свое благо-

состояние. Не выставляйте к мусоропроводу большое количество бутылок из-под дорожных напитков, коробки из-под телевизоров, компьютеров. Все это может привлечь внимание к квартире "курирующего" ваш подъезд жулика. Уезжая в отпуск на неделю-две, обязательно попросите соседей вынимать почту из вашего ящика, а еще лучше попросите их по вечерам заходить к вам и на час включать в комнатах свет. Квартира должна выглядеть обитаемой. А главное, не прятать ключи под коврик!



нице, пока интуитивно не почувствуете нужный номер. Запишите этот номер и сложите цифры слева направо, пока не останется два числа. Сложите их и получите одну цифру.

Если вы чувствуете, что она имеет для вас особое значение, действуйте в соответствии с собственным видением ситуации.

**1** - символ новых начинаний, новых проектов или инноваторского подхода. Ищите оригинальное решение и попытайтесь разглядеть новые перспективы.

**2** - необходимо уравновесить два варианта или чьи-то требования и определить дело первой необходимости. Словом, попытайтесь найти комп-

вам предлагают. Будьте готовы выполнить большую работу, которая принесет плоды значительно позже.

**4** - поиск практического решения и примирение с тем, что в настоящее время ваши планы ограничены. Проследите, чтобы любые планы имели под собой надежную основу, и тщательно проверяйте все обстоятельства.

**5** - предполагает возможность действовать в одиночку, искать альтернативное решение, устанавливать четкие связи. Прежде всего рассматривайте ситуацию с точки зрения приобретения, а не потерь.

**6** - постарайтесь сделать себя и других счастливыми. Укрепляйте свои достижения и по-

пытаться срезать углы и следуйте всем необходимым юридическим нормам и правилам безопасности.

**9** - символ мужества и решимости. Если вы будете проявлять упорство, то добьетесь успеха. Может показаться, что вы никогда не достигнете цели, поэтому, возможно, настало время сбросить с себя некоторую часть излишнего бремени, и пусть каждый внесет свой собственный вклад.

Если предстоит принять особо важное решение или вы не уверены, что подсказанный вам путь правильный, выберите второй номер и посмотрите, какие откровения он вам подскажет.

Подготовил  
Валерий КРАВЕЦ.

на цепочку. При обычном качестве дверных коробок цепочка вместе с крепящими ее шурупами вылетает от одного хорошего удара ногой или плечом. Также никто не помешает грабителю просунуть в щель палку и, пока вы будете ее выпихивать, спокойно перерубить или перекусить кусачками цепочку. И не обольщайтесь, если за дверью стоит субтильная девушка - ее двухметровый напарник может прятаться за косяком. Наиболее частые маски, используемые злоумышленниками для проникновения в квартиру: работница собеса, торговец чем-либо, работник коммунальных служб, проповедник той или иной религиозной секты - кста-

ти, эти действуют очень тонко: сначала походят, поговорят, усыпят бдительность... А как быть, если на пороге стоит человек в милицейской форме и просит разрешения срочно позвонить по служебной необходимости? Понятно, что в глазок удостоверения не разглядишь, поэтому попросите его четко назвать фамилию и отдел, подразделение, в котором он служит, затем перезвоните в местный ОВД и поинтересуйтесь, числится ли у них такой. При этом обязательно назовите свои адрес и фамилию.

Если милиционер настоящий - он не обидится, ведь такой бдительностью в конечном итоге граждане облегчают работу милиции, а если липовый, так он не будет ждать проверки, удерет. Тогда милиция тем бо-

Все это может привлечь внимание к квартире "курирующего" ваш подъезд жулика. Уезжая в отпуск на неделю-две, обязательно попросите соседей вынимать почту из вашего ящика, а еще лучше попросите их по вечерам заходить к вам и на час-другой включать в комнатах свет: квартира должна выглядеть жилой. А главное, не прячьте ключ в "условленном" месте - под ковриком, за плинтусом. Все эти места известны вору и проверяются ими в первую очередь.

Но если живете вы богато и вам есть, как говорится, что терять, стоит обратить внимание на следующее: в вашей квартире днем частенько начал звонить телефон - то не туда попали, то просто бросили трубку; в дверь звонят, но в глазок вы никого не видите; на вашей площадке регулярно бьют лампочки... Все эти признаки говорят о том, что ваша квартира заинтересовала жуликов. Обязательно сообщите об этом участковому или в РОВД, причем обязательно в письменной форме, в двух экземплярах (на втором должна быть пометка, что ваш "сигнал" зарегистрирован). А коли, возвратившись домой, вы увидите, что дверь в квартиру приоткрыта, не спешите входить: не приведи господи, грабители еще там. Вам очень надо получить по голове чем-нибудь тяжелым? Немедленно от соседей или из ближайшего автомата вызывайте милицию. И ничего (если вы все-таки вошли в квартиру) до приезда опергруппы не трогайте - часто для успешного расследования преступления важна любая мелочь.

Записал  
Алексей ТУМАНОВ.

## И СВЕТЯТ, И ГРЕЮТ

ной о  
гие з

Этот факт, представляющийся удивительным обычному человеку, для астрологов является свидетельством действия естественного закона. Лучи Солнца, разложенные на спектр, говорит известный польский астролог **Лешек ВЕРЕС**, делятся на ряд цветов, которые соответствуют разным планетам.

**Красный** - цвет Марса. Он возбуждает, увеличивает внутренние ресурсы вашего организма и полезен при всех воспалительных заболеваниях.

**Желтый** - цвет Меркурия - является источником тепла и света. Имейте в виду, что он стимулирует интеллектуальные способности, зрение, нервную систему, помогает очищению организма и выделению желчи. Кроме того, желтый цвет создает хорошее, приподнятое настроение.

**Оранжевый** - цвет Солнца. Помогает - оранжевый цвет создает ощущение веселья и благополучия. Поэтому хорош для тех, кто с трудом воспринимает новые идеи или часто впадает в депрессию и меланхолию, либо затрудняется находить выход из сложных ситуаций. Кроме

того, этот цвет обостряет аппетит и улучшает пищеварение.

**Зеленый** - цвет Сатурна - является символом роста и движения, наиболее привычен для глаз. Действует освежающе и успокаивающе. Полезен при бессоннице и переутомлении, понижает артериальное давление, стабилизирует общий тонус организма. И вообще зеленый цвет самый благоприятный для человека.

**Голубой цвет** - это цвет Венеры, цвет неба, освежающей прохлады. Не забывайте - он успокаивает нервы, снимает боль, оказывает жаропонижающее воздействие. Его лучше всего использовать в спальне: ваше постельное белье, ночная пижама или рубашка голубого цвета прекрасно подготовят ко сну. Яр-



кий голубой цвет особенно полезен вспыльчивым и несдержанным людям.

**Фиолетовый** - цвет Луны. Оказывает сильное влияние на духовное состояние человека. Благодаря воздействию этого цвета вы можете освободиться от глубинных страхов. Он излучает скромность и достоинство, а также радость и успокоение.

Так что выбирайте цвет по своему настроению и самочувствию.

Татьяна ГУРЬЕВА.







## СОБАКА КАВКАЗСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОСТИ



ские крупнее грузинских, но уступают им в силе и красоте. Они - степные жители, и поэтому морда у них более вытянута, а шерсть короткая, рыжеватого оттенка. Самые маленькие - армянские овчарки, с длинной шерстью грязно-тигрового окраса. Дагестанские же собаки -

одни из самых мощных, но очень некрасивых собак с короткой квадратной мордой и всклокоченной рыжеватой шерстью.

Если в доме дети, то лучше приобрести суку, так как у нее более мягкий и спокойный характер, она ни при каких обсто-

ятельствах не обидит ребенка. У кобелей очень сложный характер. Озлобленность и недоверие к людям у них культивировались веками. Их работа - караульная служба, и с нею они прекрасно справляются благодаря огромной физической силе, выносливости, энергии, которую они зря не тратят, прикидываясь в спокойном состоянии вялыми, инертными и безразличными.

Слабым и неопытным людям не стоит заводить кавказскую овчарку. Собака непременно попытается стать лидером в вашей семье, и если это ей удастся, любые дрессировки, угрозы и побои будут бесполезны.

Выбирать щенка лучше подвижного, с блестящей шерстью, серпообразно изогнутым хвостом, без отвисшего живота, не кривоногого. Двух-трехмесячному щенку нужно сделать прививки и обрезать ушки у ветеринара.

Самое важное при воспитании щенка - это правильное кормление. Для хорошего развития мускулатуры необходимо много белка. Собаке обязательно нужно давать мясо, творог, другие кисломолочные продукты и яйца - по 2 в неделю. Мясо лучше добавлять в каши в виде фарша. Рыбу можно давать только вареную, иначе у щенка могут появиться глисты. Ни в коем случае нельзя давать собакам кости (особенно мелкие). Щенку можно давать протертую морковку с каким-нибудь жиром.

Кавказской овчарке необходима дрессировка. Обучать ее простым командам можно и дома. Учителем может стать только один член вашей семьи, и собака должна беспрекословно подчиняться ему. Кавказских овчарок нельзя баловать, бить и особенно натравливать на других людей (она сама при необходимости бросится на защиту хозяина - это у "кавказца" в крови). Для запоминания команд овчарке требуется много времени, но зато потом она их уже не забудет. С кавказской овчаркой нужно много гулять. С детства ей надо внушить безразличие к кошкам, другим собакам и птицам, тогда можно будет спускать собаку с поводка.

Купать щенка не рекомендуется (только в случае появления блох), так как мытье может повредить красивую укладку шерсти у собаки.

К сожалению, у собак этой породы сложился своеобразный имидж - дескать, это собака-убийца, угрюмая, злобная и крайне опасная для окружающих. На самом деле "кавказец" не более опасен, чем ротвейлер, доберман или "немец". Просто эта собака с несколько более сложным характером. Поэтому я бы не рекомендовала "кавказца" тем, кто



Никто не знает, откуда на Кавказе появились крупные с длинной серой шерстью собаки, своим злобным видом внушавшие людям страх. Существует легенда, что одну пару таких зверей привез из путешествия по Ирану грузинский князь, и кавказские овчарки стали служить в его войске. Многие князья почитали за честь рисовать голову овчарки на своих гербах. Кавказские овчарки были известны и в Армении. Во время войны армянского войска во главе с царем Тигераном II против римских легионеров в первом веке до нашей эры собаки оставались охранять родные аулы - они храбро сражались и стояли до конца за каждый дом. Сейчас кавказские овчарки служат в войсках, охраняют склады, фермы, офисы и наши с вами квартиры.

Кавказские овчарки бывают четырех типов. Самые красивые и крупные - грузинские, с длинной однотонной серой шерстью. Азербайджан-

ваек держат дома ежа? Сложный вопрос. Ежи чаще других зверьков попадают в руки любителей животных. Только представьте себе гуляющий по квартире комок

ваек держат дома ежа? Сложный вопрос. Ежи чаще других зверьков попадают в руки любителей животных. Только представьте себе гуляющий по квартире комок

## ХОЛЮЧНИЙ КВАРТИРАНТ

ваек держат дома ежа? Сложный вопрос. Ежи чаще других зверьков попадают в руки любителей животных. Только представьте себе гуляющий по квартире комок



# ХОЛЮЧИЙ КВАРТИРАНТ

Можно ли держать дома ежа? Сложный вопрос. Ежи чаще других зверьков попадают в руки к юным и взрослым любителям животных. Только представьте себе гуляющий по квартире комок иголок с большими ушами (лучший домашний вариант), который забавно фырчит и топает своими маленькими лапками по полу. Красота! Но, попав в руки человека, сначала ежик дичится, пытается укунуть или просто сворачивается в тугую комочек иголок. Может пройти много времени, прежде чем животное привыкнет к своему хозяину.

Вообще держать ежика в квартире не столь сложно, сколь хлопотно. Ежи относятся к ночным животным, любят ходить на охоту за насекомыми в темноте или просто гулять по квартире. И хотя ежик невелик, он способен "просочиться" в щель около 3 сантиметров или просто забиться под шкаф, откуда достать его будет очень трудно. Бывали трагические случаи, когда зверек забирался в щели батареи и там погибал.

В квартире ежа нужно держать в клетке. Для этого подойдет обыкновенная кроличья клетка, в которую вставляют деревянный или пластиковый поддон. Дно клетки следует засыпать опилками, которые надо менять каждый день, потому что выделения ежа очень вонючи. Конечно, зверька нужно выпускать на волю хотя бы один раз в день на час, но при этом следует за ним внимательно следить, иначе ваш питомец попадет в беду или нахулиганит: погрызет обои, либо деревянную мебель, либо ваши любимые тапочки.

Кормить ежа можно различными мясными продуктами, белым хлебом, размоченным в молоке, насекомыми - майскими жуками, саранчой, лягушками, мышами и обязательно фруктами. Особенно много ежи едят осенью, перед тем как впасть в спячку. В квартире при теплой даже зимой температуре для ежа надо найти прохладное место для спячки, потому что без зимнего сна животное чувствует себя плохо весь следующий год. "Спаленку" ежик готовит себе сам: закидывает в клетку кусочки бумаги, нитки, сушеные травы и усиленно питается, накапли-

вает жирок. Некоторые зоологи считают, что если ежик перед сном весит меньше 900 граммов, то он не сможет перезимовать.

Ежик может привязаться к своему хозяину - ходить за ним по пятам, как верная собака, отзываться на зов, принимать пищу из рук. Высшая ежиная степень доверия - это когда ваш питомец разрешает погладить ему брюшко.

Конечно, ежика можно держать в квартире, но на самом деле это не очень разумно. Разве можно что-нибудь узнать о жизни этих интереснейших и самых древних насекомых по забившемуся в угол запуганному зверьку? Гораздо интересней наблюдать за ежами на природе.

Как-то раз ночевали мы с бабушкой на даче. В два часа ночи я внезапно проснулась от странных звуков: кто-то почти бесшумными шагами перемещался по всему дому, туда-сюда, туда-сюда.

Я жутко испугалась, криком разбудила бабушку, та вскочила, включила свет, но... в доме никого не оказалось. Остаток ночи прошел спокойно. Потом стали происходить мистические случаи: пропадали всякие бесполезные вещицы, которые не успели выбросить: обломки расчески, обмылочки, пустые катушки, фантики от конфет. Стали караулить вора по ночам. Однажды мы опять услышали "топ-топ" по полу и резко включили свет. На полу мы увидели свернувшегося в клубок со страха ежика, укравшего со стола (и как он только туда залез?) огрызок яблока и пытавшегося затолкать его под кровать. Так в доме появился новый жилец. К концу лета ежик стал к нам относиться как к родным. Он уже не сворачивался при виде кого-нибудь из нас, а вечером при слабом свете показывал нам способы воровства бесполезных для нас, но нужных для гнезда вещей. В конце осени наш квартирант вдруг исчез. Мы решили заглянуть под кровать - хоть посмотреть без ведома хозяина его дом. К нашему удивлению, мы обнаружили под кроватью и самого хозяина, свернувшегося в клубочек и посапывающего во сне. Ежик проспал всю зиму и на следующий год остался жить у нас. Три года радовал он нас своим присутствием, пока куда-то окончательно не пропал.

**Александра АЛЕШИНА, натуралист.**



породы сложился своеобразный имидж - дескать, это собака-убийца, угрюмая, злобная и крайне опасная для окружающих. На самом деле "кавказец" не более опасен, чем ротвейлер, доберман или "немец". Просто эта собака с несколько более сложным характером. Поэтому я бы не рекомендовала "кавказца" тем, кто никогда раньше не держал собак. Однако при правильном воспитании и большой чуткости и любви к ней кавказская овчарка станет настоящим верным другом и защитником всей семьи.

**Алиса АЛЕКСЕЕНКО, биолог.**

**С какого возраста котенку можно надевать ошейник от блох?**

**Марина ХАРЛАМОВА, Омск.**

Хотя блохи могут появиться буквально на новорожденном котике, спешить с ошейником не следует: "химия", которой отпропитан, часто вызывает у котят дерматиты, аллергические реакции, выпадения шерсти. Так что подождите месяцев до 5, а лучше до полугода.

**Слышал, что по новым выставочным стандартам хвосты и уши собакам (доберманам, ризеншнауцерам и так далее) можно не купировать. Так ли это?**

**Олег ХОЗИН, Брянск.**

Это не совсем так. Во всем "виноваты" зарубежные общества защиты животных, которые подняли кампанию, что, мол, увечить собак в угоду стандартам негуманно. И сегодня наличием хвоста у боксера или добермана в какой-нибудь европейской стране никого не удивит, скорее, наоборот: хозяин, купировавший уши, прослышет живодером, а в Америке и вовсе могут подать на

такого в суд. Евроамериканские кинологические стандарты также допускают некупированные уши и хвосты. А по нашим стандартам наличие некупированных ушей и хвостов все еще является браковочным признаком.

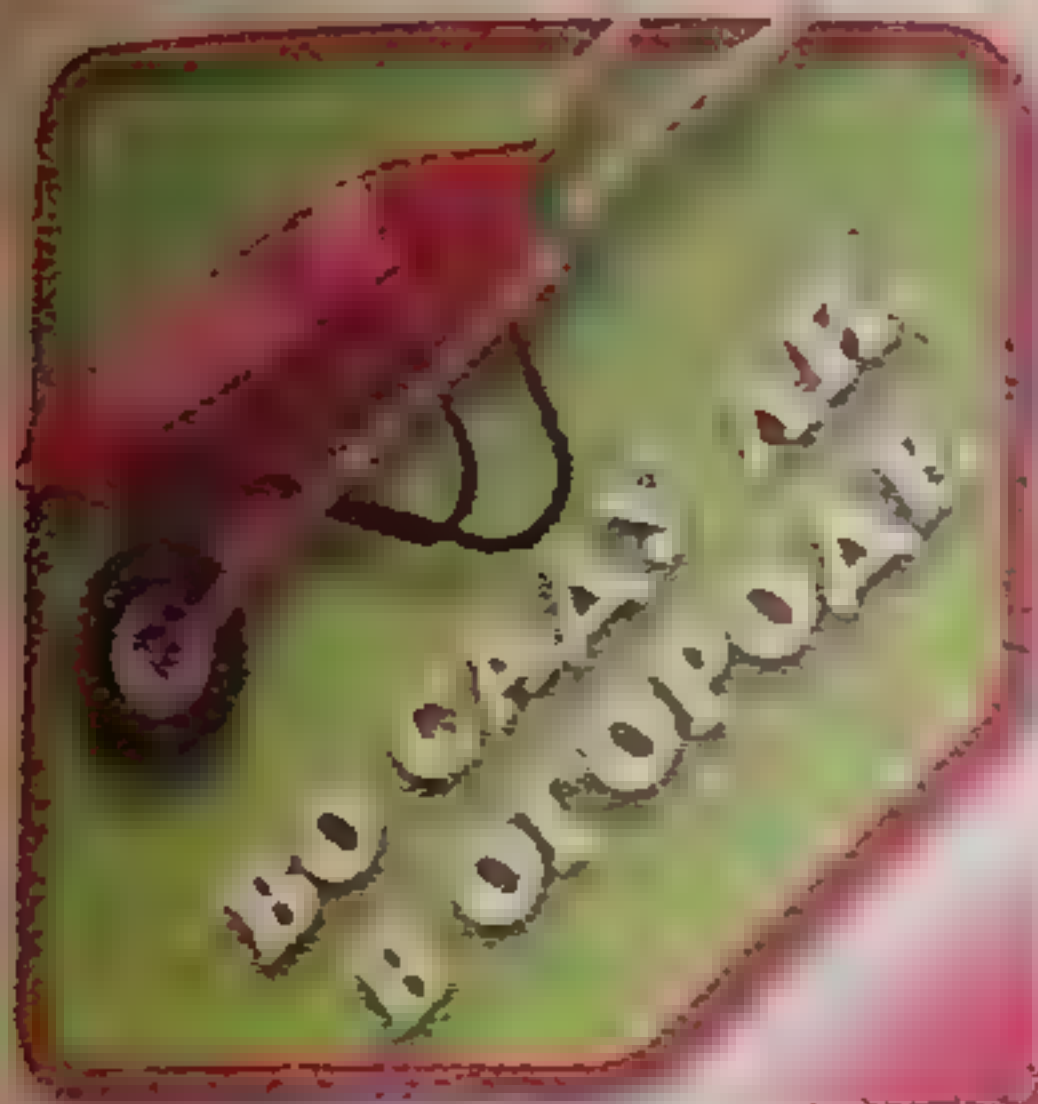
**Какие прививки надо делать кошке?**

**Вита ЗАРОВНЯЕВА, г. Петрозаводск.**

Сейчас существует много вакцин от самых разных кошачьих недугов - наши и импортные, подешевле и подороже. Наиболее распространен и не очень дорог (до 50 рублей) препарат мультисел - поливалентная вакцина от ринотрахеита, кальцивироза, панлейкопении и хламидиоза. Это российский препарат. Импортный аналог квадритет раза в четыре дороже, зато и получше. Правда, вместо хламидиоза он включает в себя бешенство (вариант без бешенства называется тритет). Также неплохо вакцинировать кошку от лишая - препараты типа вакдерм, поливакс, миканис.

**Людмила АЛЕКСЕЕВА, ветеринарный врач.**





## КАПРИЗНАЯ ЦЕЛОЗИЯ



Целозия относится к сравнительно новым декоративным однолетникам, которые совсем недавно появились в садах цветоводов-любителей. В открытом грунте обычно выращивают целозию серебристую. Различные сорта этого растения имеют соцветия желтой, красной и белой окраски. Особенно необычны кристатные формы целозий, соцветия которых имеют форму пышного гребня. В зависимости от сорта высота растений может быть 20-80 сантиметров.

Целозии - достаточно нежные и капризные цветы. Они боятся заморозков, не любят и просто холодного воздуха. Как правило, рассаду целозий выращивают в доме, а в открытый грунт ее высаживают только в конце мая.

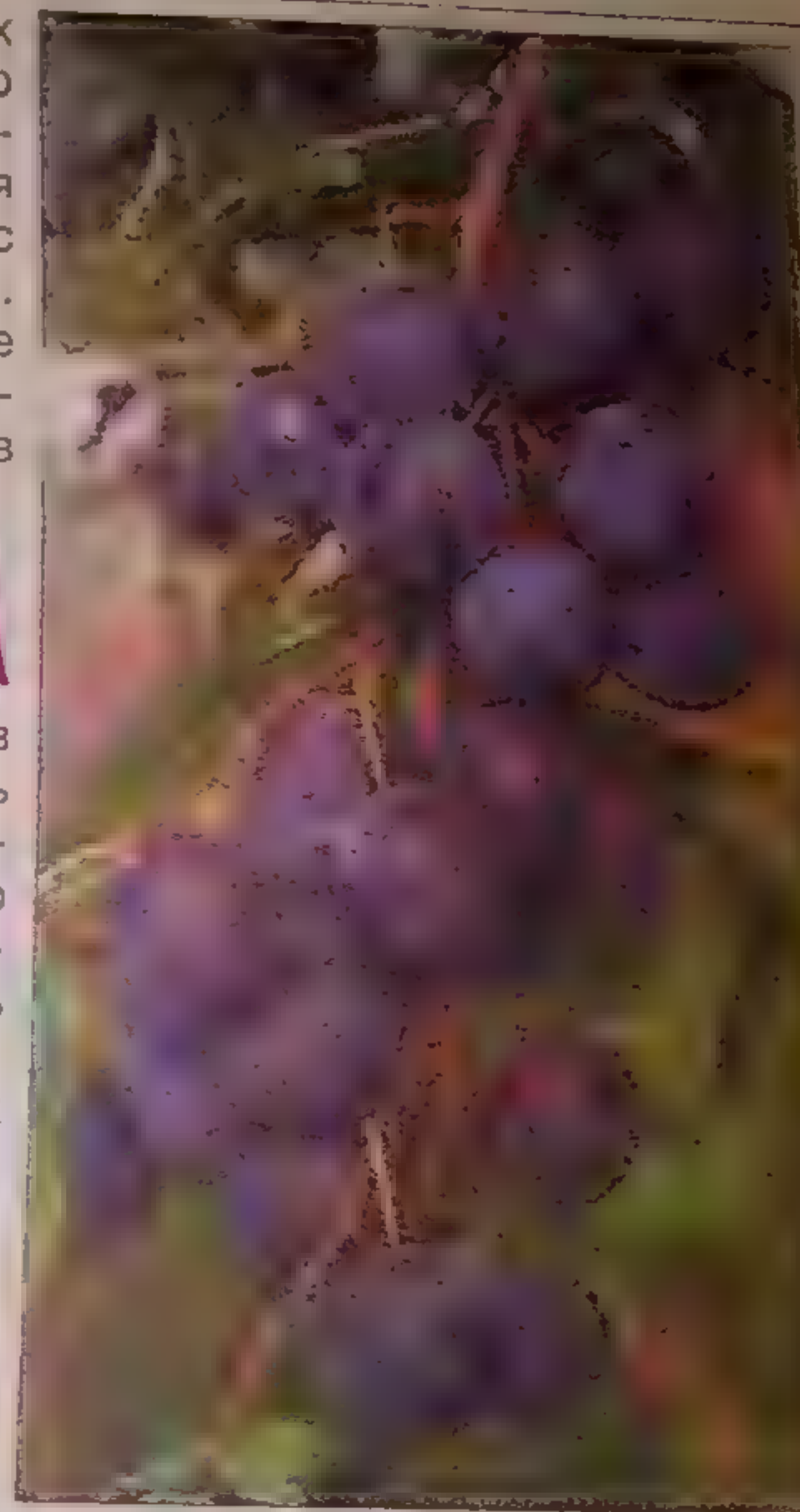
Почвы для этих растений подходят любые, за исключением очень влажных и тяжелых. Рассаду лучше сажать на открытом солнечном месте, защищенном от холодных северных ветров. Растения располагают в 20-30 сантиметрах друг от друга. Пышные метелки цветов начинают распускаться в июле. Цветет целозия до первых осенних заморозков.

Терн принадлежит к тем садовым растениям, о которых говорят - культурный сорняк. Деревце это похоже на обычную домашнюю сливу. Однако терн - самостоятельный вид, имеющий четкие отличительные признаки. Прежде всего это касается плодов. Они более мелкие, чем у сливы, округлой формы, вкус отчетливо терпкий. Косточка от мякоти отделяется с трудом. Созревает терн одним из последних, примерно в середине сентября (применительно к условиям средней полосы). Урожайность, как правило, высокая, иной раз под тяжестью плодов ветки сгибаются до самой земли.

## СОВСЕМ КАК СЛИВА

Терн - невысокое колючее деревце. Он очень неприхотлив и легко размножается. Многочисленная корневая поросль образуется вокруг материнского растения с завидным постоянством, иной раз вызывая справедливые нарекания садоводов. По сути дела, терн - это обыкновенный дикорастущий вид. Культурных сортов этого растения практически нет, если не считать сладкоплодных форм, выведенных некогда И.В. Мичуриным. Зато со сливами терн скрещивают часто, используя его как донора устойчивости и урожайности.

В свежем виде терн почти не употребляют, зато из его терпковатых плодов получается замечательный компот. Как ни странно, по вкусу и цвету он очень похож на вишневый. По мнению многих садоводов, хотя бы одно деревце терна нужно иметь обязательно. Потому что плодоносит он каждый год, да и урожай созревает в то время, когда никакой сливы уже и в помине нет.



## ДЕРЕВО НА ПОДОКОННИКЕ

*Расскажите о маленьком чуде - деревце бонсай. Как его нужно выращивать?*

**Ольга КАЗИМИРОВА.**  
Омск.

По своей природе бонсай - это самые обыкновенные сосна, пихта, клен и т.д. Просто при помощи особых условий выращивания маленькому растению придают очертания взрослого дерева. Эта методика возникла в средневековой Японии. Суть ее состоит в том, что рост растений постоянно сдерживается. Деревца сажают в маленькие плоские сосуды, периодически укорачивают молодые побеги, поливают

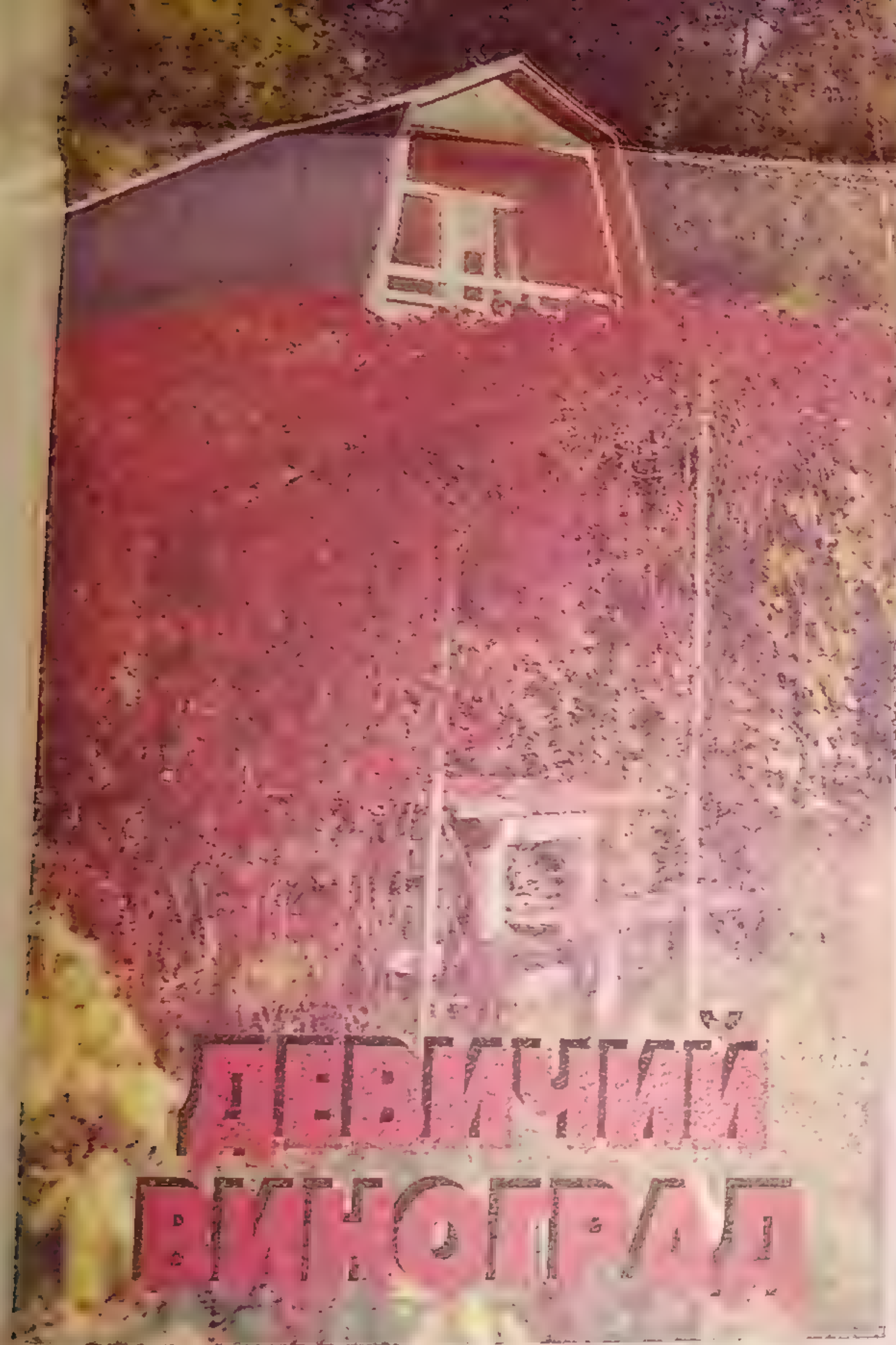
лони высотой не более полутора метра, но при этом увешанные маленькими вполне съедобными плодами. Желаемое направление веткам и стволам придают, обматывая их по спирали мягкой проволокой.

Чтобы поддерживать деревце в нужной форме, за ним нужен ежедневный уход. Ведь растение постоянно пытается вернуться к своим нормальным размерам. Буквально за неделю в кроне деревца может развиться сильный молодой побег, который испортит внешний вид бон-

в комнатных условиях их выращивать сложно, потому что зимой эти растения должны находиться при пониженной температуре. Проще всего сформировать карликовое деревце в стиле бонсай из тех древесных растений, которые хорошо растут в доме. Это прежде всего различные цитрусовые, мелколистные виды фикусов, бересклет, мурайя и т.п.







## ДЕВИЧИЙ ВИНОГРАД

Зимостойкие сорта винограда были выведены совсем недавно. До этого жители средней полосы выращивали только мелкоплодный амурский виноград и так называемый дикий.

Последняя разновидность это исключительно декоративное растение, его правильное название - девичий виноград. Плоды у этой лианы несъедобны, обычно они ок-

рашены в темный цвет и имеют размер мелкого гороха. Листья тоже отличаются от привычных виноградных - пластинки разделены на пять небольших листочков. Особенно декоративен девичий виноград осенью, когда его зеленая окраска сменяется на темно-красную.

Это растение обычно используют для оформления беседок, веранд, создания гус-

при помощи особых условий выращивания маленькому растению придают очертания взрослого дерева. Эта методика возникла в средневековой Японии. Суть ее состоит в том, что рост растений постоянно сдерживается. Деревца сажают в маленькие плоские сосуды, периодически укорачивают молодые побеги, поливают и удобряют только в случае крайней необходимости.

Кстати, очень часто сдерживается именно рост, но не развитие. Поэтому нередко можно видеть, например, яб-

лонистое растение постоянно пытается вернуться к своим нормальным размерам. Буквально за неделю в кроне деревца может развиться сильный молодой побег, который испортит внешний вид бонсай.

Наиболее живописно выглядят деревца хвойных пород. Однако

мелколистные виды фикусов, бересклет, мурайя и т.п.



## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

ца. На взрослых экземплярах ежегодно образуются крупные яркие цветы. По внешнему виду они скорее похожи на ближайшую родственницу - мальву, чем на розу.

Уход за гибискусом самый обычный, такой же, как за большинством комнатных растений.

*Можно ли вырастить чайную розу из черенков? Я пробовала так: отцвели розы, у них я срезала верх с засохшим цветком. Черенки держала в воде, регулярно меняла воду. Несколько дней они стояли зелеными, затем начинали портиться и засыхать.*

**Лариса ГОЛУБКИНА.**  
г. Амурск  
Хабаровского края.

Розы довольно легко размножаются черенками. Только

не следует дожидаться, когда цветы завянут. Стебли, из которых нарезают черенки, должны быть свежими, без признаков увядания. Укореняют их не в воде, а в смеси земли с песком. Чтобы уменьшить испарение, черенки на 15-20 дней накрывают стеклянными банками. Образование корней будет идти активнее, если перед посадкой нижнюю часть побегов обработать стимулятором роста - гетероауксином.



**Раздел ведет обозреватель "Друга дома" - агроном, цветовод и фитодизайнер Михаил ВОРОБЬЕВ**



тых зеленых изгородей. Однако следует учитывать, что весной этот вид винограда распускается достаточно поздно. Только к концу мая многочисленные длинные плети начинают покрываться первыми зелеными листочками. Порой девичий виноград может достигать внушительных размеров, нередко случаи, когда эта лиана дорастала до крыши пяти-шестизэтажных домов. Виноград

надежно закрепляется на любой опоре при помощи специальных усиков. Главное, чтобы опора была надежной и могла выдержать вес самого растения, а зимой еще и налипшего на него снега. Кстати, зимой растение укрывать не нужно, оно легко выдерживает самые сильные морозы. Размножается девичий виноград так же, как обычный, - черенками и отводками.

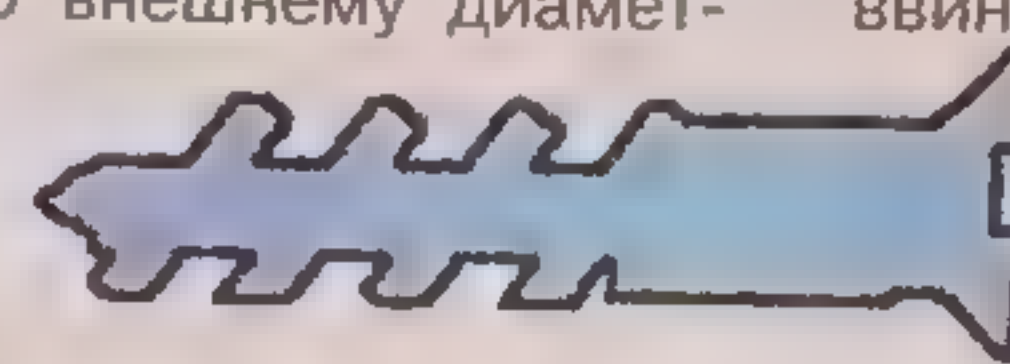
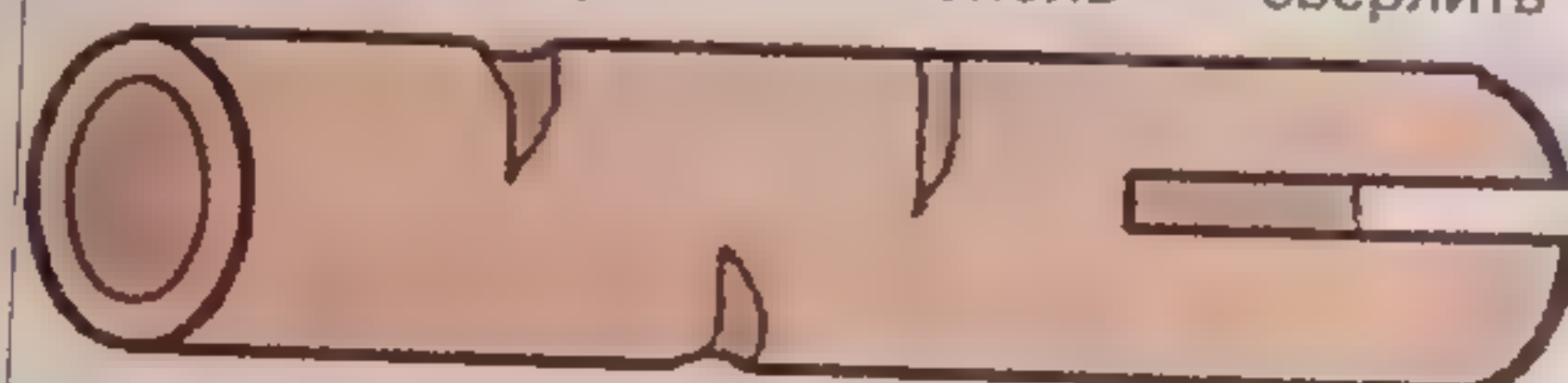




## МЕДЬ ВМЕСТО ДЕРЕВЯШКИ

Вот уже много лет при навеске разных полочек, карнизов и тому подобного я вместо деревянных пробочек использую медные толстостенные трубки.

Отверстие в стене надо сверлить по внешнему диаметру.



ру трубочки, внутренний ее диаметр должен быть таков, чтобы шуруп вворачивался в нее с большим трудом. На таких трубочках вещи держатся не хуже, чем на деревянных пробках, а ввинтить шуруп в них гораздо легче. Разумеется, на трубочке надо сделать один продольный пропил и несколько поперечных рисок, чтобы она лучше держалась в стене, и не просто вставлялась в отверстие, а сажалась на раствор цемента с жидким стеклом или просто на цемент.

Способ хорош еще и тем, что, ввинчиваясь в медную трубочку, шуруп как бы нарезает там резьбу и при необходимости его можно легко вывернуть.

**Сергей ПРИХОДЬКО.**  
Кемерово.

Мне 42 года, жене - 22. Когда два года назад мы поженились, все было отлично. А полгода назад началось - ей и на дискотеку надо, и с подругами погулять, и, как она говорит, "потусоваться". Как мне ее удержать? Боюсь, я, "старик", ей надоел...

**И.М. Магадан.**

Единственная ситуация, когда такой брак архиблагополучен, - при встрече типов "муж-отец" и "жена-дочь". Тогда молодая супруга в мужчине вдвое старше видит идеал отца и никуда от него не денется. А вот как быть в вашей ситуации?

Прежде всего постарайтесь понять, что толкнуло ее с вами, как говорится, под венец. Слу-

Неплохо бы поговорить с женой и определиться с социальной моделью семьи. Например, по вечерам она ведет себя так, как хочется вам, то есть кормит, проводит время у телевизора рядом с вами, зато суббота принадлежит ей - пусть пляшет, "оттягивается", "тусуется"... Или наоборот - в выходные вы становитесь на 20 лет

## ЕСЛИ СВЕРЛО ТОНКОВАТО

Бывает, что тонкое сверло сложно захватить в губки большой дрели. Проще всего "утолстить" хвостовик сверла с помощью нескольких виниловых трубочек. Разумеется, трубки должны одеваться на сверло "внатяг", каждая последующая должна быть чуть больше предыдущей по диаметру.

Перед тем как натягивать "винилку", ее надо размочить в ацетоне или растворителе 600-й серии. Она, размякнув, легко наденется, а когда ацетон растворится, плотно осядет по месту.

**Петр ГАНИЧЕВ.** Кострома.

## СТАРЫЙ МУЖ, ГРОЗНЫЙ МУЖ

- Дело тут вовсе не в "надоел", - считает ведущий эксперт Центра социально-психологических исследований "Гименей плюс" **Марина ЭСТЕР**, - хотя ситуация, к сожалению, почти тупиковая. Как ни странно, но сегодня большинство браков, в которых муж более чем на 10 лет старше, обречены на крах. Как же так? Ведь исстари считалось, что в классической, "домостроевской", русской семье муж должен быть старше, и чем больше - тем лучше. Сегодня же дело обстоит иначе. "Позднородные" в этом прежде всеобщие брачные аспекты. Разница в 15 лет, а тем более в 20, как в нашем случае, - фактически разное поколение, разные ценности, цели и дети. И не-

чается, что девушка готова хоть на Колыму, хоть за черта лысого замуж, лишь бы уйти из-под родительской опеки. Или вы (с ее точки зрения)шибко богаты, и она сочла вас выгодной партией? И даже если брак этот по любви, вы не гарантированы от проблем - слишком велик возрастной разрыв. Что же можно и что нужно сделать в этой непростой ситуации?

Даже если вы богаты и в состоянии обеспечить девушку так, как это не сделает ни один ее сверстник, не стоит уповать на это: чувство благодарности проходит очень быстро, и столь же быстро человек привыкает к хорошему. Поэтому каждая новая шмотка и каждая новая побрякушка будет восприниматься как должное. Если вы хотите

моложе и буквально развлекаете ее: выставки, рестораны, туры, походы. Ни в коем случае не обрубайте ее контакты - бросить друзей-подружек она не бросит, наоборот, со свойственным молодости нонконформизмом начнет отстаивать свое право на свободу; вы же при этом - классический "старый муж, грозный муж". Повторяю - станьте в ее глазах личностью. Необходимо научиться давать ей то, что она не получит вне семьи, причем не в материальном, а в духовном смысле. И не переживайте, что день, два, три в неделю она хочет проводить вне дома. Она молода, ей не хочется вязнуть в быту. А у современной молодежи свои понятия о веселье.

## ПОМОЖЕТ СЕТКА



Собирать листья поздней осенью можно граблями, только они очень быстро засоряются, приходится листья из зубцов руками выбирать. А что-



чем больше - тем лучше. Сегодня же дело обстоит иначе. "Виноваты" в этом прежде всего социальные аспекты. Разница в 15 лет, а тем более в 20, как в вашем случае, - фактически разные поколения, пресловутые "отцы и дети". И неудивительно, что возникает сильнейшая, подчас диаметрально противоположная, разница во вкусах, в приоритетах. Кстати, о последних. Есть такое понятие, как социально-возрастные приоритеты. У человека после 30-35 лет наступает своего рода информационное пресыщение, и сколь бы активен он ни был, как бы ни молодился, в 40 он хочет стабильности. Выражаясь фигурально, домашние тапочки становятся ему нужнее туристических ботинок. А в 20 лет все интересно, все хочется узнать, все увидеть, человек зачастую просто не готов к "тихой семейной гавани", ему там скучно. И порой для молодых девушек "поход замуж" - действие из этого ряда: а как оно там, замужем, а женой быть - это как? Для нее - "влегкую": сходила замуж, не понравилось, развелась. А для мужчины, особенно немолодого, - трагедия: только он настроится на тихие семейные вечера у телевизора, на домашние борщи и котлеты...

постоянии обеспечить девушку так, как это не сделает ни один ее сверстник, не стоит уповать на это: чувство благодарности проходит очень быстро, и столь же быстро человек привыкает к хорошему. Поэтому каждая новая шмотка и каждая новая побрякушка будет восприниматься как должное. Если сможете - дело это, конечно, нелегкое, - станьте человеком неординарным. Конечно, стать в сорок лет выдающимся технологом на заводе не то что сложно, а фактически нереально. Но кто вам мешает заняться, к примеру, фехтованием на мече и таскать супругу на соревнования, в которых вы будете участвовать? При этом хорошо бы занимать призовые места. Чем более неординарным вы будете, тем больший интерес вызовете у молодой жены. Конечно, в вашем возрасте не стоит делать прическу "ирокез" и подаваться в панки, но не быть "серым" вы просто обязаны. А вот молодиться, ходить на дискотеки с молодой женой и скакать там козлом не стоит - среди резвящейся молодежи вы будете выглядеть как линкор в детском бассейне и соответственно вызывать столь же бурное неодобрение и смех. Так что, если только вы танцуете не хуже Майкла Джексона, вашей супруге будет за вас неловко.

что она не получит вне семьи, причем не в материальном, а в духовном смысле. И не переживайте, что день, два, три в неделю она хочет проводить вне дома. Она молода, ей не хочется вязнуть в быту. А у современной молодежи свои понятия о веселье.

Радикальное средство - ребенок. Однако оно столь же эффективно, сколь опасно. В случае социальной незрелости молодой мамы вы рискуете остаться с ребенком на руках, а супруга начнет шастать по "тусовкам" вдвое активнее.

Так что ситуация ваша весьма и весьма непроста, если не сказать больше. Не хочу вас пугать, но при такой возрастной разнице распадаются восемь браков из десяти. Однако, если вы любите жену, доверяете ей, не надо ее воспитывать, как сейчас говорят, "прессовать и капать на мозги"; если она хоть и развлекается в соответствии со своими возрастными понятиями, но ведет себя по отношению к вам именно как жена, а не балованная девочка, стоит подождать: как известно, молодость - единственный недостаток, который со временем проходит.

Записал  
Алексей ТУМАНОВ.

граблями, только они очень быстро засоряются, приходится листья из зубцов руками выбирать. А чтобы не покупать специальную металлическую метелку для листьев, я сделал вот что. Взял кусок сетки "рабицы", сложил ее вдвое и закрепил на дощечке с ручкой. Что получилось, можно догадаться из рисунка. Такой метелкой-сеткой очень удобно вычесывать из травы палые листья.

Иван КОРНЕЕВ. Ставрополь.

## КРЕПЧЕ БУДЕТ

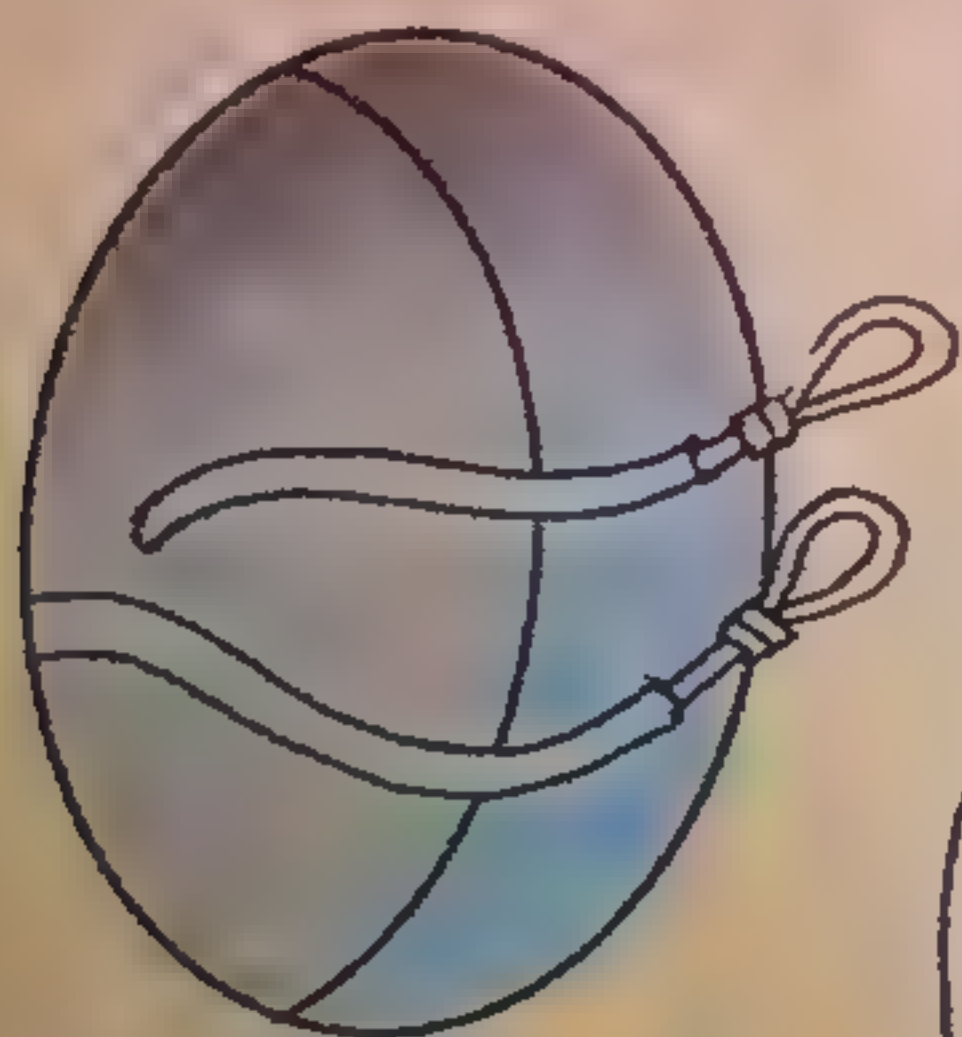
Хочу рассказать, как я усилил свою дверь. Сами знаете, двери в наших квартирах хиленькие, часто внутри пустотелые, можно выбить с одного-двух хороших пинков. И самое слабое в такой двери место - врезной замок. Ригель играет роль рычага, и при хороших ударах в область замка тонкий слой дерева просто выламывается, замок вылетает.

А укрепить это слабое звено очень просто. Возьмите две пластины металла толщиной 3-4 мм, по размерам на 5-10 см больше площади зам-

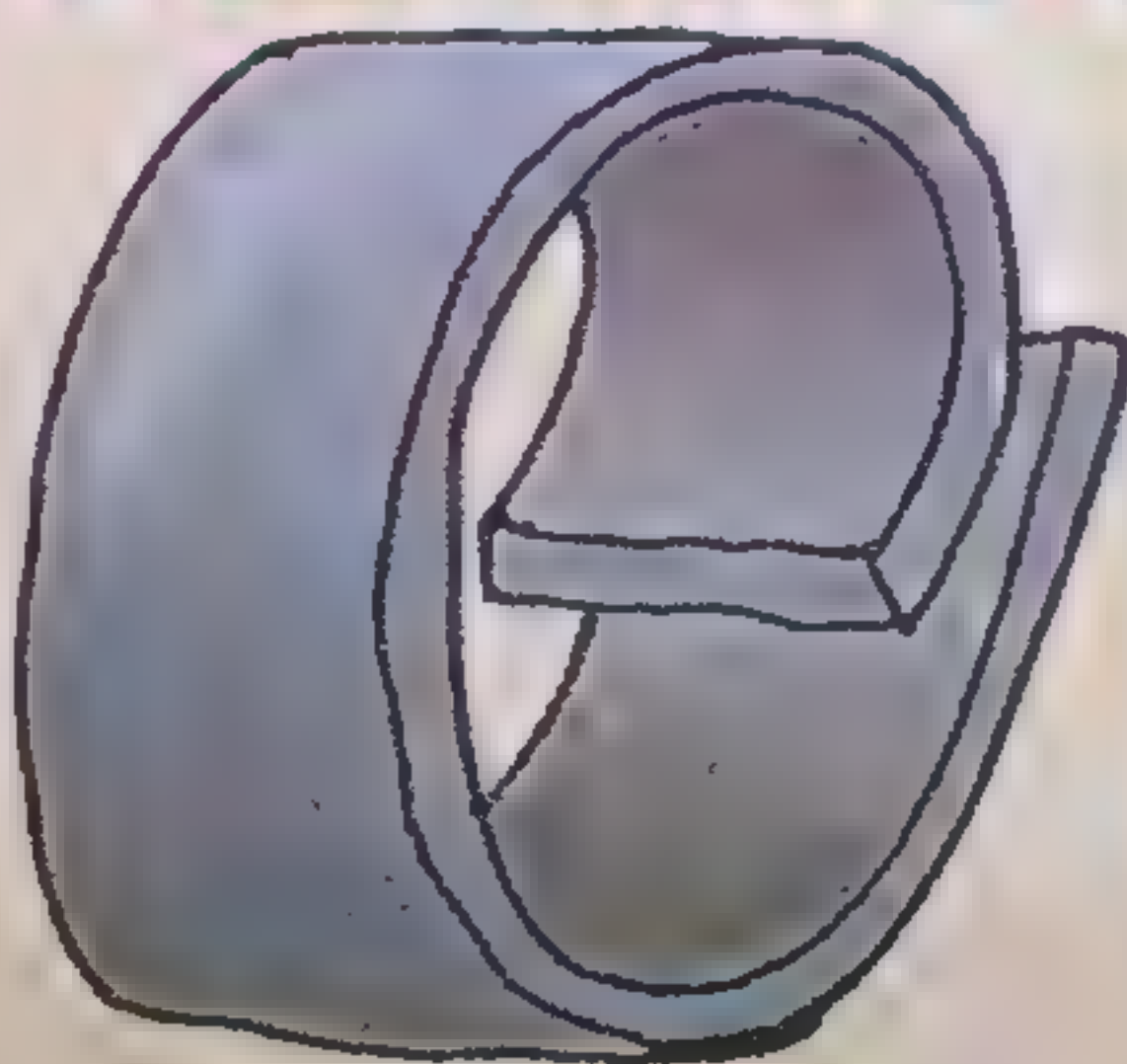
ка и привинтите с двух сторон на дверь, покрыв то место, где находится врезной замок. Только отверстия делайте сквозными - длинные винты должны проходить сквозь пластины и дверь и крепиться гайками. Я не поленился и, снабдив подобным укреплением старую дверь в дачном сарае, провел "полевые испытания". Выбить усиленную таким образом дверь, выломав замок, практически невозможно.

Леонид СТАСОВ.  
Улан-Удэ.

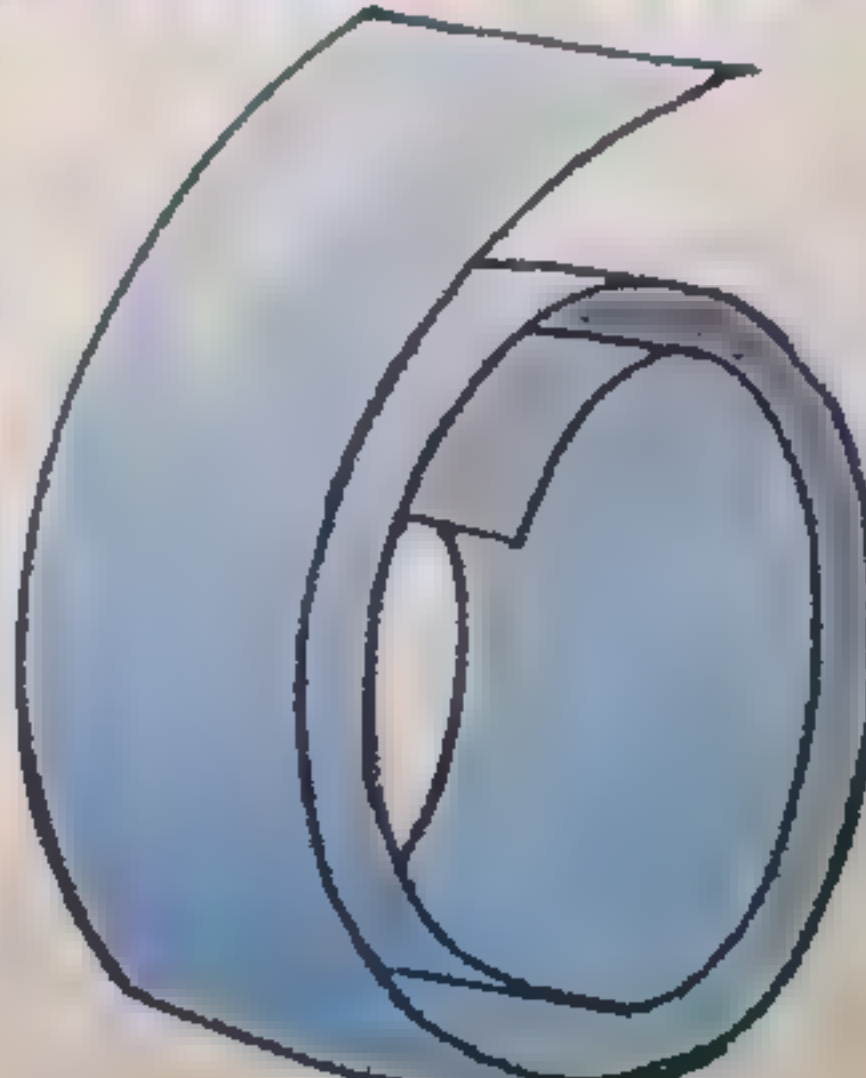
## СВЕРНИТЕ СПИРАЛЬ



резинка



жестяная лента



Недавно я делал ремонт и решил сменить выключатели. Только вот беда - дом старый, установочные коробки здоровые, и новые выключатели, как ни затягивай винты, разводящие крепежные "лапки", в них не держатся. Новую установочную коробку вставлять - полстены расковыривать надо, а я же не строитель, потом не заделаю.

И вот как я вышел из положения: взял жестяную ленту, свернул ее спиралью и вставил в старую коробку. А чтобы выключатель лучше держался, проложил по ленте полоску плотной резины. Все получилось просто отлично!

Игорь ИСИЛИН.  
Москва.

ИНФОРМЦЕНТР ВЫШЛЕТ БРОШЮРЫ  
оплата при получении на почте

**КАК ОТКРЫТЬ СВОЕ ДЕЛО**

Содержат планы действий, фин. показатели, советы, адреса, тел.-ны. Одобрены регион. союзом предпринимателей 28.07.2000 г.

1. Одному, доход 2-50 т.р. в мес., 43 варианта, из них 15 - без начальных затрат - ц. 70 р.
2. Семье, коллективу, 10-250 т.р. в мес., 50 вар-ов. 2 - без нач. затрат - ц. 100 р.
3. **ЭКОНОМИЯ БЕНЗИНА** 5-30%, 32 приема и уст-ва - ц. 100 р.

ЗАКАЗ (открытка): 607220, АРЗАМАС, ул. ПАРКОВАЯ, д. 5, ИЦ "АЛМАЗ" - ДР1





Я хотела бы рассказать о некоторых хитростях стирки.

Изделия из химических волокон нельзя тереть и выкручивать. Их следует стирать чаще, не дожидаясь сильного загрязнения.

Перед тем как стирать шерстяную вещь, ее надо вывернуть наизнанку, стирать и полоскать ее следует в теплой воде, иначе вещь потеряет эластичность. После прополаскивания шерстяную вещь следует за-

вернуть в сухую хлопчатобумажную ткань, а затем, хо-

рошо расправив, положить сушиться.

## ГЛИЦЕРИНОВАЯ СТИРКА

Свялявшиеся трикотажные изделия нужно прополоскать в теплой воде с нашатырным спиртом (на 10 л воды 3 столовые ложки спирта). И оставить вещь в этом растворе на сутки. После этого еще раз прополощите изделие в теплой воде, заверните в махровое полотенце, а затем сушите, разложив на столе.

Вещи из фланели надо стирать в мыльном растворе, добавив столовую ложку глицерина на 10 л воды.

Рита КУЗНЕЦОВА. Комсомольск-на-Амуре.



заклейте ее. Всего понадобится 7 таких труб. В каждую набейте мятую газетную бумагу и заклейте верхние и нижние отверстия. Затем обклейте трубы еще одной-двумя газетами - и утеплитель готов.

Осталось установить его между наружной и внутренней балконными дверями. Он плотно займет пространство снизу до стекла.

Наталья КУЗЬМИНА.  
г. Череповец Вологодской области.

## ГАЗЕТНЫЙ УТЕПЛИТЕЛЬ

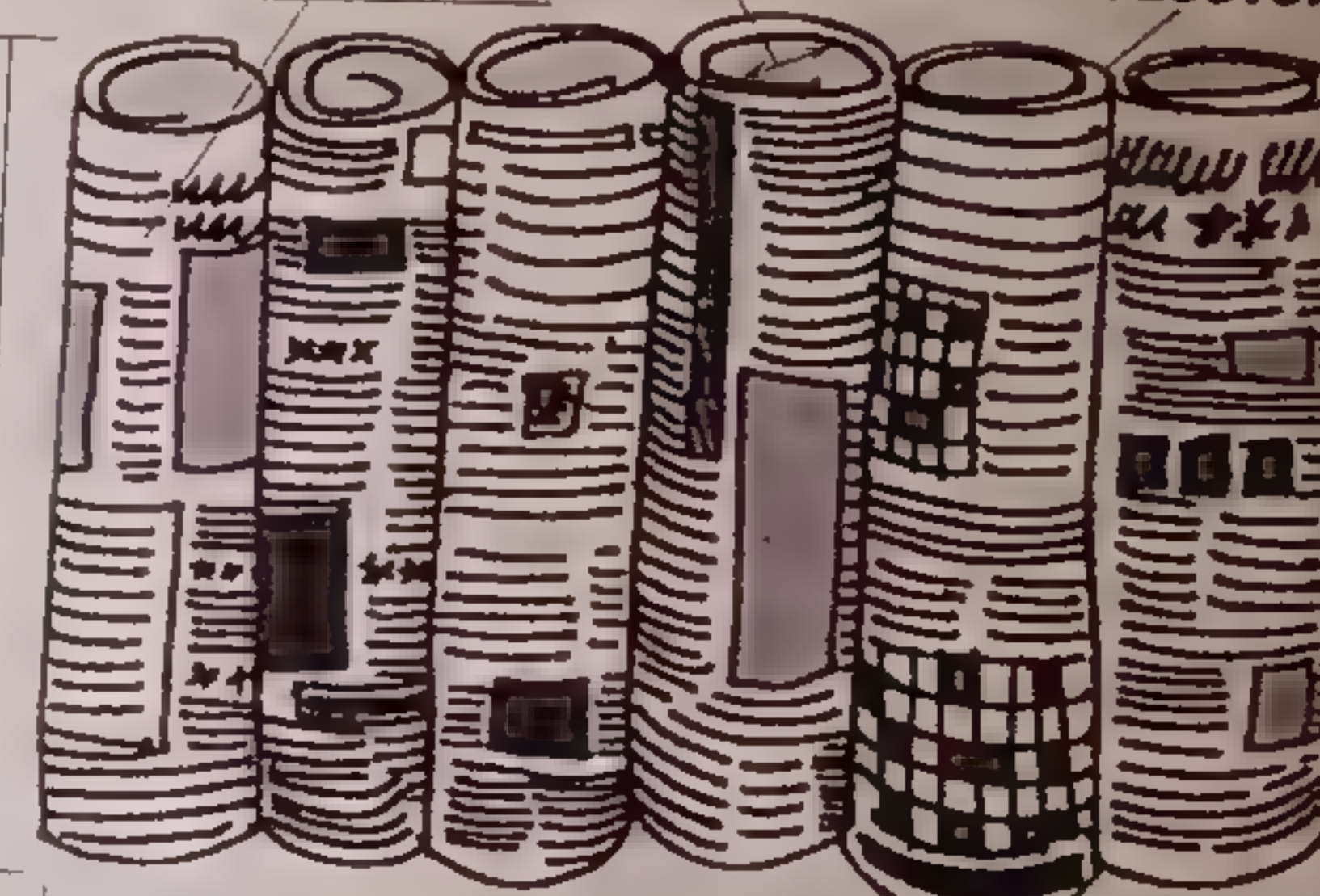
Зимой в квартире много хлопот доставляет балконная дверь. Одни запечатывают ее на всю зиму, другие чем-нибудь прикрывают низ. Я же предлагаю сделать утеплитель. А уйдет на его изготовление не более получаса.

Понадобятся для этого старые газеты и канцелярский клей.

Сложите вместе 5-6 раз-вернутых газетных листов, сверните их в трубу диаметром 11-12 см и

мятый газетный лист внутри Ø 11-12 см обклеить газетой

высота газетного листа



ширина проема двери

## ВОТ КАКАЯ КУКУРУЗА!



Если вы считаете, что кукурузный сезон бывает только в начале осени, то наши читатели напрочь опровергают эту точку зрения. Во всяком случае, отвечая на вопрос Елены ГОНЧАРОВОЙ из Липецка, они предложили в Клубе взаимопомощи множество рецептов ее консервирования.

Например, Хадиджат ИБРАГИМОВА из села Спирино Новосибирской области предлагает такой рецепт. Початки кукурузы молочной спелости на-

варите 15 минут в подсоленной воде, сложите в трехлитровые банки вертикально как можно плотнее. Залейте кипящим маринадом и закатайте. Маринад делайте следующим образом: 1 л воды, 5 штук гвоздики, 5 горошин черного перца, столовая ложка сахара, чайная ложка соли, столовая ложка уксусной эссенции.

Кукурузу в початках сварите в несоленой воде до готовности, остудите и облущите. Зерна сложите в пол-литровые банки, залейте горячим рассолом и стерилизуйте 30-35 минут с момента закипания. Банки закатайте и укутайте. Для рассола возьмите чайную ложку соли на 1 л воды.

### САЛАТЫ

Во многих салатах картофель - один из неизменных компонентов. Для этой цели его лучше варить в кожуре. Картофель для салата можно варить с добавлением столовой ложки уксуса. В таком случае он не темнеет.

Салаты будут вкуснее, если картофель будет отвариваться в небольшом количестве воды.

Для приготовления салатов из сырых овощей вымытые овощи нужно нарезать непосредственно перед едой и сразу же сбрызнуть лимонным соком или уксусом, которые сохраняют витамин С.

В салат из квашеной капусты вместо яблок можно положить дольки апельсинов или мандаринов.

В салат можно на несколько минут положить корочку ржаного хлеба, натертого чесноком. Перед подачей на стол корочку вынимают, но едва ощутимый тонкий запах чеснока остается.

Салаты из редьки можно заправлять реп-

или сухарей не лопнула, иначе сок вытечет и рыба будет менее вкусной.

Вода ко всем тушеным блюдам добавляется только в виде крутого кипятка.

В конце приготовления к тушеным блюдам можно добавить одну-две ложки муки, разведенной в холодной кипяченой воде, молоке или сметане. Тогда подливка получится более густой.

Лучший способ приготовления рыбы - это тушение. Он позволяет сохранить ее диетические качества. Отвар для тушения можно ароматизировать, добавив лимонный сок, морковь, зелень петрушки или укропа, перец, специи.

Кусочки рыбы не будут прилипать к сковородке, если в жир добавить немного соли.

Жареная рыба при подогревании теряет свой первоначальный вкус.

## ПРАВИЛЬНЫЙ

Учтите, что...



в каждом случае, отвечая на вопрос Елены ГОНЧАРОВОЙ из Липецка, они предложили в Клубе взаимопомощи множество рецептов ее консервирования.

Например, **Хадижат ИБРАГИМОВА** из села Спирино Новосибирской области предлагает такой рецепт. Початки кукурузы молочной спелости нарежьте длиной 5 см и уложите в трехлитровые банки. Затем приготовьте маринад: на литр воды положите столовую ложку соли, две столовые ложки сахара и чуть-чуть лимонной кислоты (на кончике ножа). Все вскипятите, остудите, залейте маринадом кукурузу, выложенную в банки, и стерилизуйте в течение двух часов. Затем закатайте. Приготовленная таким образом кукуруза будет стоять очень долго. Когда она понадобится, банку откройте, срежьте ножом кукурузу с початков и добавляйте в салат.

**А вот Алла КРИЦКАЯ** из Краснодара предлагает немало другие способы консервирования.

Пять-шесть небольших початков очистите от листьев, аккуратно уложите в трехлитровую банку верхушками вверх, добавьте по одной столовой ложке соли и сахара, три столовые ложки 6-процентного уксуса, залейте холодной водой. Стерилизуйте 40 минут, после чего закатайте.

Очищенные початки сварите в несоленой воде до готовности. Приготовьте рассол: на 10 л воды возьмите 300 г соли и 300 г сахара. Отваренную кукурузу сложите в банки и залейте кипящим рассолом. Затем накройте крышками, стерилизуйте примерно час и поставьте в прохладное место.

Зимой кукурузу вместе с рассолом выложите в кастрюлю, доведите до кипения и добавляйте в салат или используйте в качестве гарнира.

Молодые очищенные початки про-

5 штук гвоздики, 5 горошин черного перца, столовая ложка сахара, чайная ложка соли, столовая ложка уксусной эссенции.

Кукурузу в початках сварите в несоленой воде до готовности, остудите и облущите. Зерна сложите в пол-литровые банки, залейте горячим рассолом и стерилизуйте 30-35 минут с момента закипания. Банки закатайте и укутайте. Для рассола возьмите чайную ложку соли на 1 л воды.

Поделилась также своими способами приготовления маринованной кукурузы **Ирина АВЕРИНА** из города Шахты Ростовской области.

Для маринада на 1 л воды возьмите 250 мл 9-процентного уксуса, 20 г соли, 100-120 г сахара. На 800-граммовую банку приготовьте 450 г молодых кукурузных початков длиной 8-10 см, 250 мл маринада, три горошины перца, лавровый лист, два кружочка репчатого лука.

Очищенные початки положите в кипящую воду и варите на медленном огне до тех пор, пока они не будут легко соскаль-

зывать с вилки.

Промойте кукурузу холодной водой, уложите в банки, на дно которых предварительно выложите пряности, лук. Все залейте горячим маринадом, 30 минут стерилизуйте и закатайте.

**А ТЕПЕРЬ ПОСЛЕ ВОПРОСОВ, ПОСТУПИЛИ ОТ МАМЫ И ПАПА**



Что нужно делать при стирке, чтобы на вещах не образовывались катышки?

**Наталья БИКМУХАМЕТОВА.**  
**Оренбург.**

Чем полезна калина и какие заготовки можно из нее сделать?

**Галина ЗАДКОВА.**  
**д. Лубяны Костромской области.**

сом, которые сохраняют витамин С. В салат из квашеной капусты вместо яблок можно положить дольки апельсина или мандаринов. В салат можно на несколько минут положить корочку ржаного хлеба, натертого чесноком. Перед подачей на стол корочку вынимают, но едва ощутимый тонкий запах чеснока остается.

Салаты из редьки можно заправлять репчатым луком, слегка поджаренным на растительном масле.

Солить салат надо перед самой подачей на стол. Если посолить заранее, то овощи выделяют много сока.

Растительное масло нужно подливать в салат только после того, как его посолили, добавили уксус и перец.

Салат с майонезом и винегрет приобретут особенно приятный вкус, если перед подачей на стол положить в них буквально на несколько минут лимонную корочку.

## СУПЫ

Суп нужно варить сначала на сильном огне, а затем на слабом. Чем спокойнее кипит суп, тем он вкуснее. Еще лучше, когда он не кипит, а томится. Соотношение воды и продуктов должно быть точно сбалансированным. Во время варки нельзя ни отливать, ни добавлять жидкость - и то и другое значительно ухудшает вкус супа.

Когда вы режете овощи для супа, очень важно соблюдать форму нарезки, характерную для данного супа, так как это тоже влияет на вкус.

Закладка продуктов в суп должна происходить в определенном порядке - так, чтобы ни один из компонентов не переваривался и чтобы весь суп не кипел слишком долго.

Солить суп надо всегда в конце варки, но не слишком поздно - в тот момент, когда основные продукты в нем только что сварились и способны впитать соль одновременно.

Чем крепче бульон, тем меньше требуется для него соли.

## РЫБНЫЕ БЛЮДА

При жарке рыбы надо тщательно ее панировать, чтобы оболочка из муки

добавив лимонный сок, морковь, зелень петрушки или укропа, перец, специи.

Кусочки рыбы не будут прилипать к сковородке, если в жир добавить немного соли.

Жареная рыба при подогревании теряет свой первоначальный вкус.

# ПРАВИЛЬНЫЙ ОБЕД

Хочу дать несколько советов молодым хозяйкам, Впрочем, может быть, они пригодятся и тем, для кого звуки мендельсоновского марша отзвучали давно, но заботы о тонкостях семейного быта были отложены до поры до времени.

Чтобы рыба при жарке не развалилась, нужно посолить ее и выдержать минут 10-15, чтобы соль впиталась.

Для устранения сильного запаха при жарке рыбы в растительное масло можно положить одну сырую картофелину, очищенную и нарезанную дольками.

Если вы варите крупную рыбу и хотите, чтобы она осталась целой, застелите дно кастрюли куском марли, свесив ее края наружу. Сварив рыбу, выньте марлю вместе с рыбой и осторожно выложите ее на продолговатое блюдо.

Мороженую рыбу ни в коем случае не следует заливать горячей водой, так как она теряет при этом ценные питательные качества.

## ДЕСЕРТ

Если вы готовите кисели и компоты из свежих ягод, вначале отожмите сок, затем отварите мезгу, добавьте сырой сок и больше не кипятите. При таком способе приготовления в компоте или киселе сохранится больше витаминов.

Компот из свежих яблок или груш приобретает особый аромат, если в него положить цедру лимона, апельсина или корицу. После охлаждения цедру надо вынуть.

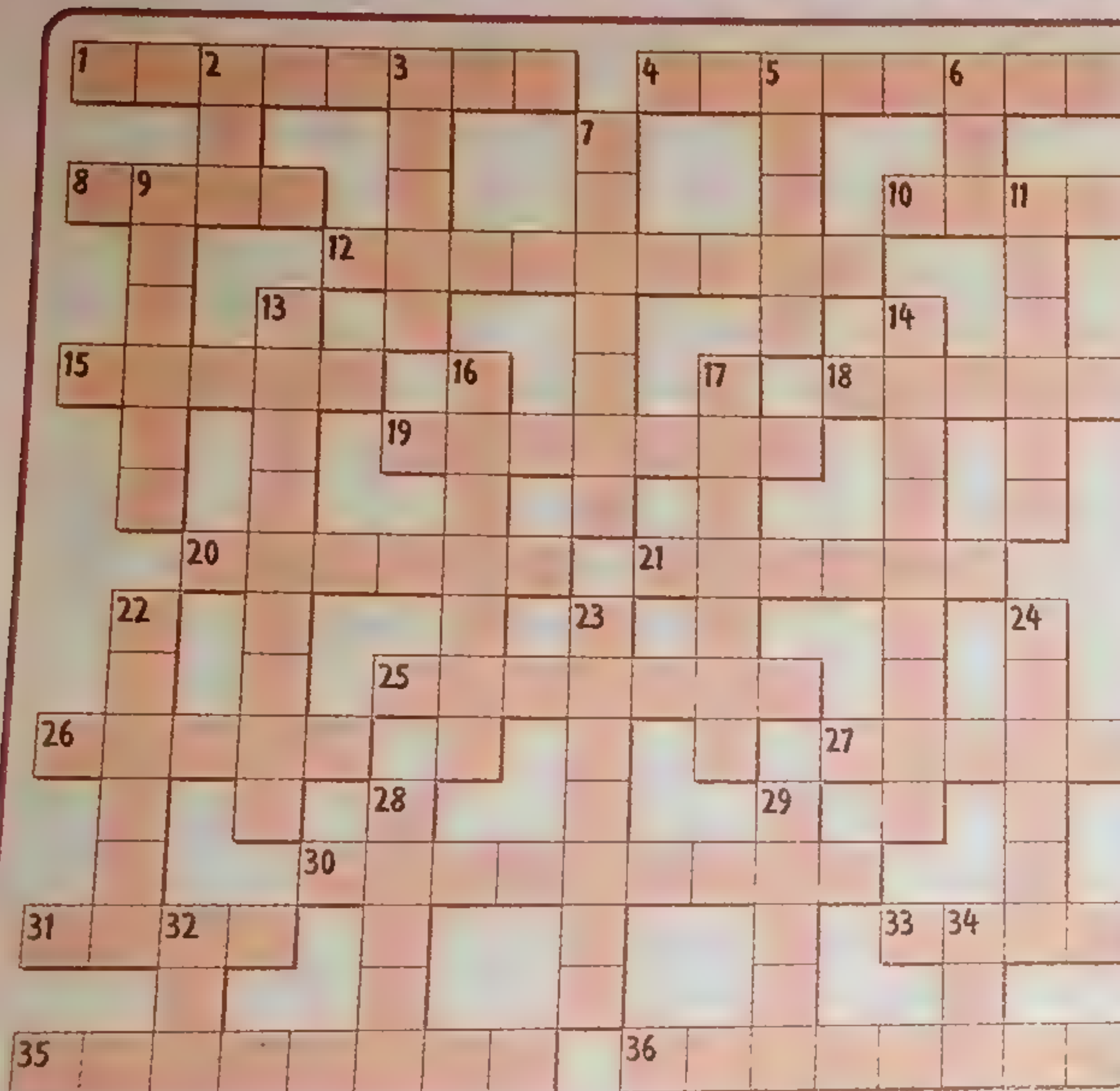
При приготовлении киселя разведенный крахмал следует лить не в середину кастрюли, а ближе к стенкам.

Посуда, в которую вливают желе для застывания, не должна быть очень холодной, иначе желе может застыть комками.

**Дина ВАЛЕЕВА.**  
**с. Верхняя Тойма**  
**Архангельской области.**



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ!



## ДЛЯ ЖЕНЩИН

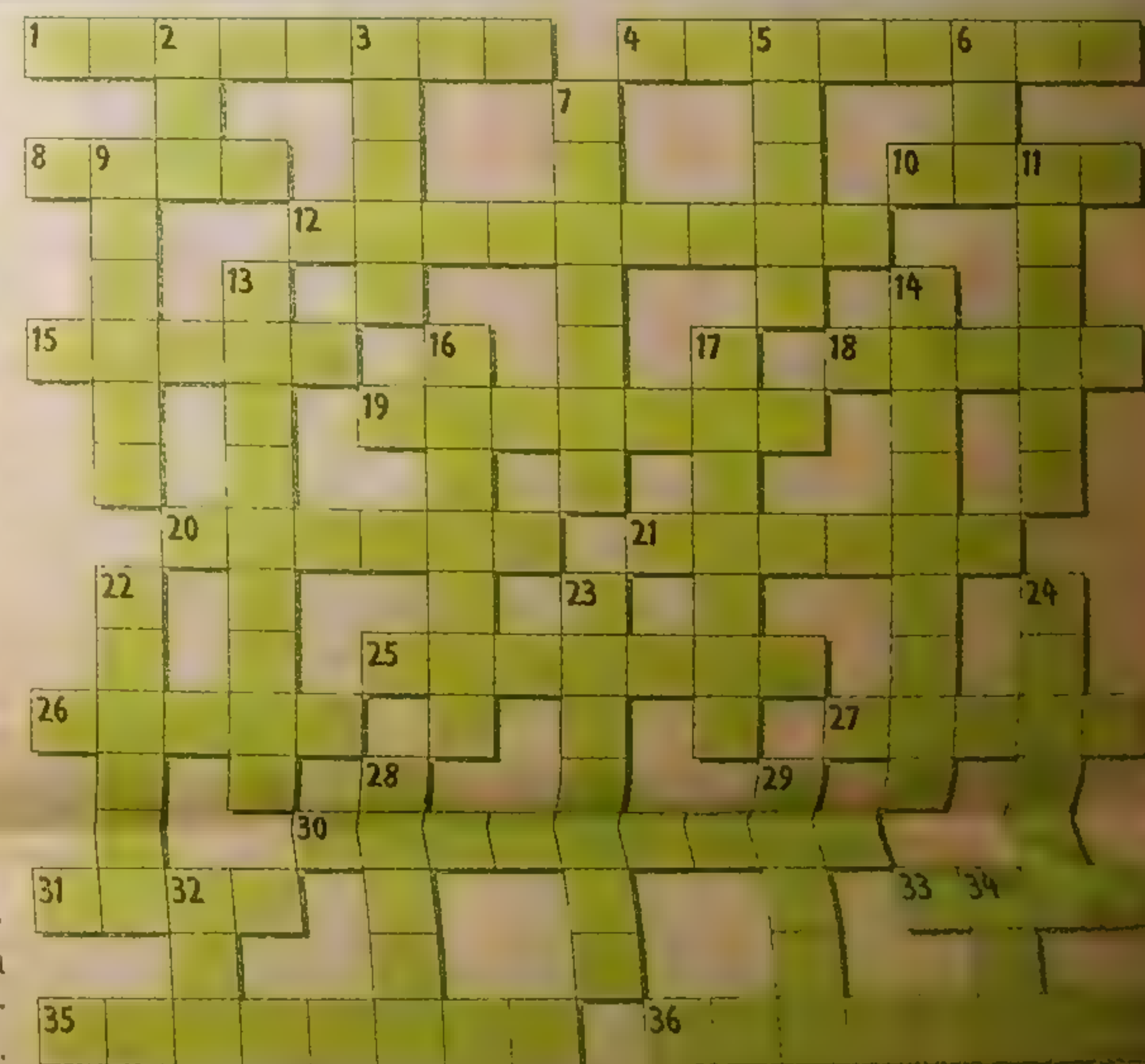
**По горизонтали.** 1. Дикая роза, но не сериал. 4. В глубокую старину: ласковое обращение к мужчине. 8. Напиток, который приводил в движение мысли Оноре де Бальзака. 10. Сияние над ангельской головой. 12. Божья старушка. 15. Задняя часть ступни. 18. Столовый прибор. 19. Художественное изделие из толстых плетеных нитей. 20. Приправа, снижающая уровень холестерина в крови. 21. Установленный порядок поведения. 25. Фамилия Жозефины, жены Наполеона Бонапарта. 26. Шансы выиграть в лотерею возрастут, если его купить. 27. И шелковая, и мышечная. 30. Знаменитая русская советская балерина. 31. Сказочный овощ. 33. Театральная прихожая. 35. Род лирического музыкального произведения. 36. Аквариумная рыбка.

**По вертикали.** 2. Низкое мягкое сиденье без спинки. 3. Хроническая нехватка денег. 5. Лучший гриб для засола. 6. Кто из королей не мог жениться по любви (песенное)? 7. Картина, вытканная ручным способом, настенный ковер. 9. Случается, его каждый тянет на себя. 11. И пряность, и сладкое вино. 13. Фигура участников передачи "Дог-шоу". 14. Средства для придания свежести, красоты лицу, телу. 16. И коварная интрига, и магическое заклинание. 17. И чешский композитор, и молочный продукт. 22. Мелкие жестко заутюженные параллельные складки на материи. 23. Пристегнутый или пришитый обшлаг у рубахи, блузки. 24. Искусство выращивания миниатюрных деревьев. 28. Возлюбленная Гойи в романе Л. Фейхтвангера. 29. Разновидность натуральной кожи. 32. Целебный компонент бани. 34. Древнеславянская постель.

которую нельзя нырнуть, но можно кануть. 33. Первый "казенный дом" человека. 35. Что объединяет биатлониста и курителя чужих табачных изделий? 36. Принц Гамлет по национальности.

**По вертикали.** 2. Чем дальше в ..., тем ближе вылез (поговорка). 3. И знак препинания, и торговый киоск, и конец разговора. 5. "Бездельник", опасный для рыбок и бабочек. 6. Для одних он - на жительство, а для других - из окна. 7. Дорогой для дамы мужчина. 9. Дефект речи, с которым в шпионы не берут. 11. Путь сообщения, проходящий вдоль линии фронта. 13. Один из тех, кто вставал, когда Костя-рыбак входил в пивную. 14. Ученый, удостоенный двух памятников в Москве. 16. Документ из под Филькина пера. 17. И прожиточный, и кандидатский. 22. "Стукач" внутри каждого из нас. 23. Утреннее беспамятство о вечернем беспределе. 24. Фригийский царь, прославившийся своими муками. 28. Аристократия, которую все знают. 29. Чувство, без которого игра теряет смысл. 32. Атракцион для доморощенных снайперов. 34. Одно из занятий в постели.

**По горизонтали.** 1. Мужчина, который не может стать вдовцом. 4. Стоит, свистит и палкой машет. 8. По мнению г-на Сюткина, он лучше всех танцует твист и рок-н-ролл. 10. Что толкает спортсменов на олимпиаде? 12. Специалист по обработке бюстов. 15. Художник, "заставивший" запорожцев написать письмо турецкому султану. 18. Первый советский чемпион мира по тяжелой атлетике. 19. Майки футболистов этой страны утрачивает петушок. 20. Место, где наша милиция не бережет, а стережет. 21. Бумажка с "молоком" и "яблочком". 25. Мекка российских челноков. 26. "Школа жизни", в которой учатся до тех пор, пока полностью не дембельнутся. 27. Последний довод королей, по мнению кардинала Ришелье. 30. Духовное опьянение. 31. Река, в



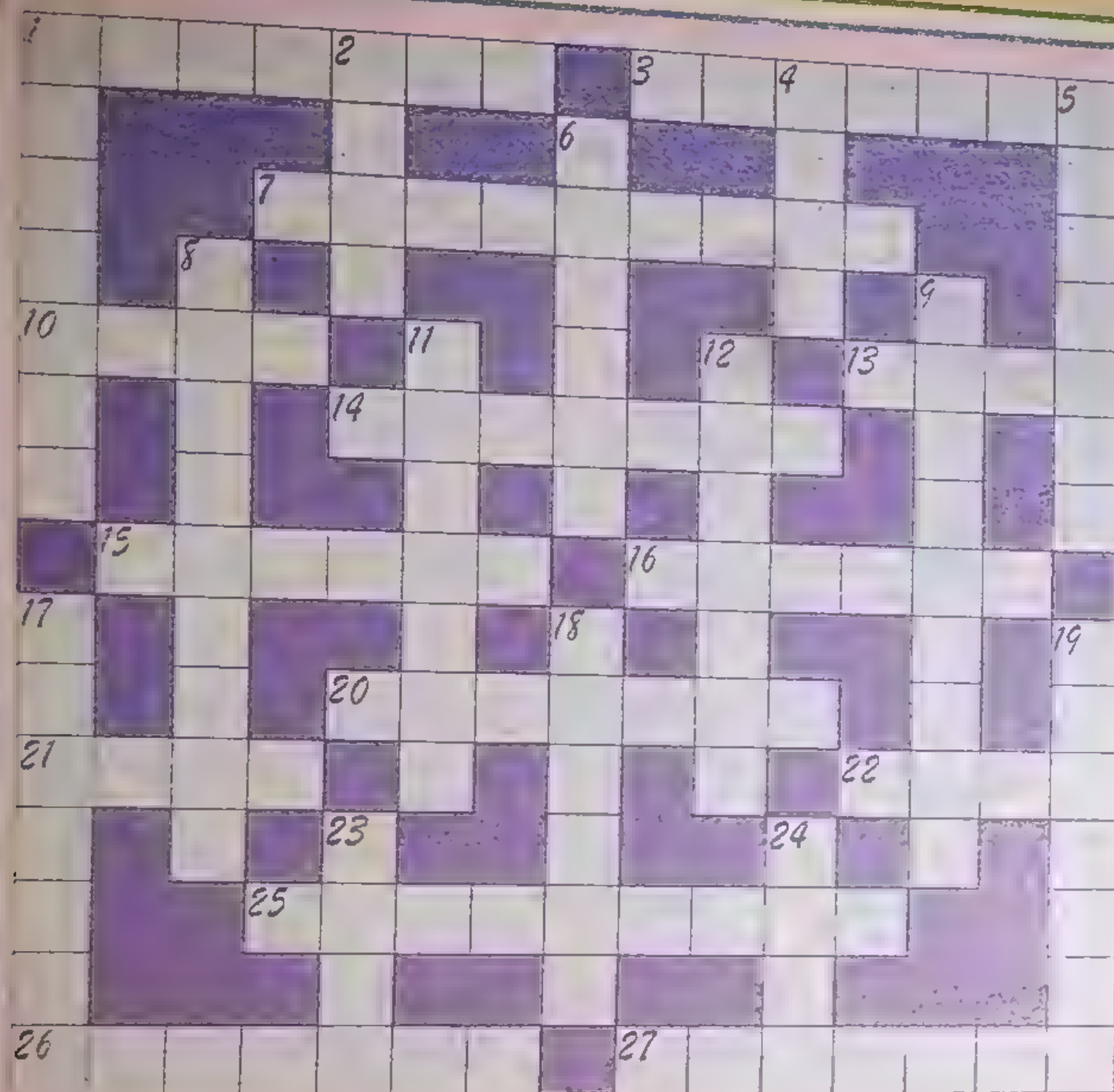
## ДЛЯ МУЖЧИН

которую нельзя нырнуть, но можно кануть. 33. Первый "казенный дом" человека. 35. Что объединяет биатлониста и курителя чужих табачных изделий? 36. Принц Гамлет по национальности.



...называет петушок. 20. Место, где наша милиция нас не бережет, а стережет. 21. Бумажка с "яблоком" и "яблочком". 25. Мекка российских чепноков. 26. "Школа жизни", в которой учатся до тех пор, пока полностью не дембельнутся. 27. Последний довод королей, по мнению кардинала Ришелье. 30. Духовное опьянение. 31. Река, в

под Филькина пера. 17. И прожиточный, и кандидатский. 22. "Стучач" внутри каждого из нас. 23. Утреннее беспамятство о вечернем беспределе. 24. Фригийский царь, прославившийся своими муками. 28. Аристократия, которую все знают. 29. Чувство, без которого игра теряет смысл. 32. Атракцион для доморощенных снайперов. 34. Одно из занятий в постели.



### ДЛЯ ДЕТЕЙ

#### По горизонтали. 1.

Посуда, на которой летают инопланетяне. - 3. Запор в виде задвижки, щеколды. 7. Маленькая скульптурная фигурка. 10. Красная, черная, баклажанная. 13. Герой Марка Твена по имени Гекльберри. 14. Знак препинания. 15. Одна из самых популярных компьютерных игр. 16. "Вверх-вниз, вверх-вниз, кататься хочешь - на нас садись" (загадка). 20. Крыска старухи Шапокляк. 21. "Учение - ..., а неученье - тьма" (поговорка). 22. Самая крупная кошка. 25. Еда - это наслаждение вкусом. Но каждый раз после еды возникает что (рекламное)? 26. Первый космонавт. 27. Альбом для марок.

По вертикали. 1. Черепаха из сказки А. Н. Толстого "Золотой ключик". 2. Пора самых длинных каникул. 4. Рыба, которая исполняла все желания Емели. 5. Сидит на крыше всех выше (загадка). 6. Коробка для хранения какой-либо вещи. 8. Воздушный винт у самолетов, вертолетов, аэросаней. 9. Мальчиш, не любивший буржуинов. 11. Главный на корабле. 12. Домик туриста. 17. Подъем радостных чувств, восхищение. 18. Декоративный густарник, в котором "спрятались" две ноты. 19. Медработник из сказки про Буратино. 23. Словесная перепалка. 24. Рыбий коллектив.

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 30

#### ДЛЯ ЖЕНЩИН

##### По горизонтали.

7. Шиффер. 8. Серьга. 9. Иск. 11. Быт. 12. Янковский. 15. Румба. 18. Щенок. 19. Вискоза. 20. Разлука. 21. Глубина. 25. "Свобода". 26. Рубин. 27. Блуза. 31. Раскаяние. 33. Азу. 34. Вон. 35. Помада. 36. Пройма.

##### По вертикали.

1. Единорог. 2. Ушко. 3. Афина. 4. Круиз. 5. Баба. 6. Батюшков. 10. Свитка. 13. Обрезание. 14. Вермишель. 16. Миткова. 17. Изольда. 22. Зарплата. 23. Обшлаг. 24. Младенец. 28. Мадам. 29. Пирог. 30. Пупс. 32. Квас.

#### ДЛЯ МУЖЧИН

##### По горизонтали.

7. Лазарь. 8. Пируэт. 9. Аль. 11. Аул. 12. Коммунизм. 15. Боров. 18. Камыш. 19. Тренинг. 20. Торпеда. 21. Посошок. 25. Черенок. 26. Ковер. 27. Винчи. 31. Бормотуха. 33. Йог. 34. Ухо. 35. Окуроч. 36. Матрос.

##### По вертикали.

1. Снадобье. 2. Эльм. 3. Закон. 4. Эразм. 5. Стаж. 6. Солнышко. 10. Дубина. 13. Контролер. 14. Нарушение. 16. Предмет. 17. Антонов. 22. Коктейль. 23. "Ментос". 24. "Клиффорд". 28. Добро. 29. Охота. 30. Угол. 32. Руст.

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

##### По горизонтали.

1. Мартин. 4. Тетива. 7. Гусь. 8. Хлеб. 9. Шорты. 12. Тыква. 13. Лейка. 14. Зебра. 15. Сахар. 20. Жабры. 22. Овал. 23. Марс. 24. Ошибка. 25. Дикция.

##### По вертикали.

1. Магнит. 2. Роса. 3. Носов. 4. Театр. 5. Игла. 6. "Азбука". 10. Дверь. 11. Сезам. 14. Золото. 16. Россия. 17. Баржа. 18. Дрозд. 19. Сани. 21. Заяц.



Рисунок Дмитрия ПОЛУХИНА

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора  
Варвара БОГДАНОВА.  
Служебный секретарь Валентина БРАГИНА.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Общественные редакторы ТАИСИЯ МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.  
Корректор верстка Ксения ДИСТЕРОВОЙ.  
Главный редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Корректор Михаил ВОРОБЬЕВА,  
Корректор Ольга СУБКОВОЙ, Ольга НОВАКОВСКОЙ.  
ООО «Редакция газеты «Фаворит».  
Печатаются на качественном бумаге, печатаются

«Друг дома» принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов «ДД» без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнездиновский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: "Ligo" <ligo@land.ru> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО «ОГФ-НН», г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74. Тираж 135100 экз. Тип. № 10

Цена свободная.



Так называется новая книга, рассказывающая о необычной методике в области естественной медицины. Ее автор Юрий ВИЛУНАС назвал эту методику "рыдающее дыхание". Он доказывает, что этот простой и действенный способ избавляет от многих болезней, связанных с изменением уровня кровяного давления, сахара в крови, нарушениями работы сердечно-сосудистой системы.

Автор советует применять "рыдающее дыхание" не только больным, но и практически здоровым людям, которые с помощью такого дыхания надолго сохраняют молодость и здоровье. Вилунас предупреждает, что все даваемые им рекомендации вовсе не являются его изобретением - они лишь результат того, что ему удалось подсмотреть у природы.

"Рыдающее дыхание" устанавливает правильное соотношение углекислого газа и кислорода в организме человека. Нарушение этого соотношения - причина многих болезней, в том числе гипертонии и бронхиальной астмы.

"Рыдающее дыхание" - механизм естественной саморегуляции. Его принцип - выдох

## ДЫХАНИЕ, НЕСУЩЕЕ ЗДОРОВЬЕ

всегда должен быть дольше вдоха. Это важнейшее условие правильного газообмена, когда гемоглобин без всяких проблем доставляет кислород во все органы и ткани, обеспечивая нормальное протекание обменных процессов.

Научиться "рыдающему дыханию" несложно. Оно начинается коротким, в полсекунды, вдохом на всхлипывании. Надо открыть рот и на вдохе произнести звук "а" - вдох получается неглубокий, энергичный, возникает ощущение, будто воздух остался во рту. Звук "а" должен прозвучать коротко и даже немного резко.

После вдоха сразу делается продолжительный непрерывный выдох, при котором произносятся как бы про себя один из звуков: "хооо", "фууу" или "фффф". При выдохе воздух выдыхается не полностью, а до тех пор, пока это приятно. После завершения выдоха требуется сделать паузу на одну-две секунды и только затем снова делать вдох.

Очень важно правильное положение губ при выдохе. При звуке "хооо" необходимо вытянуть губы в трубочку и образовать круглое отверстие диаметром с грецкий орех, а при звуке "фууу" - размером с кедровый орешек. При звуке "фффф" губы сближаются до маленькой щели.

Но начинать учиться "рыдающему дыханию" следует со звука "хооо". Делать выдох со звуков "фууу" и "фффф" можно лишь достаточно тренированным людям. Без подготовки произношение этих звуков при выдохе может привести к головокружению.

Продолжительность сеанса "рыдающего дыхания" - от нескольких минут до часа. Сигнал его прекращения - нежелание делать долгий, продолжительный выдох. Однако через час-два надо проверить, не появилась ли снова потребность в этом дыхании? В течение дня можно сделать пять-шесть таких попыток.

Юрий Вилунас считает, что "рыдающее дыхание" - один из механизмов естественной медицины - науки о сущности и закономерностях саморегуляции, методике их использования с целью поддержания здоровья, профилактики болезней, исцеления без лекарств и достижения долголетия путем prolongации молодости.

Людмила АЛЕКСАНДРОВА.

Особенно это касается женщин, у которых бывают интенсивные месячные. Медицинская статистика свидетельствует: две из трех женщин в мире испытывают недостаток упомянутого химического элемента.

Нехватку железа вы легко распознаете по выпадению волос и ломкости ногтей. Значит, пора менять рацион питания. Ежедневно женщина должна потреблять 18-19 мг железа, для чего следует придержи-

вание мяса с витаминсодержащим гарниром, например с квашеной капустой.

3. Не следует обольщаться потреблением высококалорийных мясных продуктов и дорогих копченостей - в них железа вообще нет. В этом отношении ливер значительно превосходит сочную и аппетитную ветчину. И хотя бы раз в неделю на вашем столе должно при-

## ЖЕЛЕЗНЫЕ ЛЕДИ

Из-за недостатка железа в организме вы чувствуете слабость, становитесь рассеянным, у вас случаются приступы головной боли, выпадают волосы, ногти становятся ломкими. Но это не значит, что надо сразу безоглядно набрасываться на железосодержащие медицинские препараты. Вы можете вызвать избыток железа в организме, а это пагубно сказывается на работе печени и селезенки. Гораздо разумнее позаботиться о правильном питании.

живаться следующим правилам:

1. Пейте побольше смородинового сока и ешьте фрукты, содержащие витамин С (цитрусовые, яблоки, киви), который облегчает усвоение железа.

2. Полезно также сочета-

существовать блюдо из печени.

4. Будьте осторожны с потреблением яиц. Правда, в них много железа, но в желтке содержатся соли фосфорной кислоты, которые замедляют его усвоение.

5. В ежедневном рационе должно

присутствовать по крайней мере 100 граммов продуктов, содержащих гематическое железо: мясо, рыба, птица, пишет польский журнал "На здравье".

Ольга ФУРЦОВА.

Гимнастика для тех, кто не вписывается в рамки текущего дня, ну то есть для очень-очень занятых и совсем чуть-чуть ленивых...

но, вы избавите себя не только от лишних складочек на талии, но и от многих проблем со здоровьем.

1. Просыпаемся. И не вскакивая сразу с постели, переворачиваемся на спину, сползаем на ковер

шает питание и кровообращение кожи головы.

б) Наклоняем голову то влево, то вправо очень мягкими движениями, пытаемся ушами дотянуться до левого и правого плеча.

# КОГДА ИЛИ ВРЕМЕНИ



# КОГДА НИ ВРЕМЕНИ, НИ СИЛ

"Нет ни времени, ни сил заниматься собой!" - так мы ворчим, с неудовольствием возвращая подруге прелестный костюмчик, - не подошел, увы, в талии... Ей, кстати, он тоже тесноват. Подождите! Не спешите

**Гимнастика для тех, кто не вписывается в рамки текущего дня, ну то есть для очень-очень занятых и совсем чуть-чуть ленивых...**

отдавать понравившуюся вещь.

Что бы вы ни говорили, несколько минут для себя всегда найдутся. К тому же предлагаемые упражнения не отнимут у вас ни времени, ни сил. Для этой гимнастики не нужны специальные приспособления, ее можно делать, не отрываясь от своих повседневных дел. Однако, делая упражнения регуляр-

## "ПИШУ ВАМ С БОЛЬЮ В ДУШЕ И ПОЯСНИЦЕ..."

Рекламные фирмы годами ищут слова-подходы к покупателям, а вот Елатомский приборный завод черпает убедительные слова для пациентов из их же писем о лечении медицинскими аппаратами.

Об устройстве лечения геморроя ППК-01: "Исповедь деревенского пенсионера. Прошедший курс не было излечения. Это понятно, болезнь застарелая. На втором заходе на 17-19 разгах боли были нестерпимые, но я себя уговаривал: терпи, мол, я ж платил... И вот стал сидеть на жестком стуле. Да, чуть не забыл, я и мочевого пузырь успокоил, а то бегал по 10 раз, даже не верится".

Об аппарате для лечения радикулита, артроза, тромбозов: "А вот через стенку живет семья, у них есть аппарат МАГ-30-3. Я сам уже дед, а ему 81 год, а бегают, как мальчик". Это из Амурской области, одно и то же письмо.

Об устройстве лечения ЛОР-болезней ПГГ-01: "Пользуюсь 35-го года в осенне-зимний период, так как очень восприимчив к простудным заболеваниям."

ям, и внуков подлечиваю...", - из Торжка от Балабановой.

Об устройстве лечения простатита: "Здравствуйте! Я Василий Иванович... Большое вам спасибо за устройство УТП-01", - из Московской области.

Посоветуйтесь с врачом и приобретайте медицинские аппараты - лауреаты конкурса "100 лучших товаров России" в аптеках и магазинах "Медтехника".

Адрес для заказа почтой: 391351, Рязанская область, г. Елатьма, ЕПЗ, заказ 8917. Цена 429 (МАГ-30-3 - артрозы, остеохондроз, переломы, гематомы, гинекология...), 1092 (МАГОФОН - остеохондроз, бронхит, неврит, пародонтит...), 1068 (АЛМАГ - атеросклероз, артрит, панкреатит, язвенная болезнь...), 475 (ПГГ-01 - ЛОР-болезни), 525 (ППК-01 - геморрой), 854 (УТП-01 - простатит), 1740 (УЛЧТ-01 - бронхолегочные болезни) руб. плюс 8% почтовый сбор.

Завод (09131) 2-04-57,  
4-38-29,

Москва (095) 961-22-23  
("Лекарства на дом")

E-mail: epz@elat.ryazan.su

но, вы избавите себя не только от лишних складочек на талии, но и от многих проблем со здоровьем.

**1. Просыпаемся.** И не вскакивая сразу с постели, переворачиваемся на спину (идеально - сползти на ковер рядом с кроватью).

**а)** Руки вытягиваем вдоль тела и прижимаем к полу или кровати, пытаемся прижаться изгибом под поясницей и под коленями. Ощущение должно быть приятным. Затем - расслабление.

**б)** Закидываем руки за голову и тянемся пятками вперед, руками - вверх до тех пор, пока это не доставляет неприятных ощущений.

То же полезно делать и перед сном. Упражнение тонизирует общее состояние, расправляет и расслабляет позвоночник и межпозвоночные диски.

**2. Идем умываться.** И конечно, взглянем на себя в зеркало. А увидев свое лицо - не займемся созерцанием, а...

**а)** Пощиплем себя за брови от носа к вискам. Помассируем точки у крыльев носа, между носом и верхней губой и под нижней губой.

**б)** Хорошенько разомнем уши и пощиплем себя за ушные раковины.

**в)** Потрем сухими ладонями лицо, медленно, пока не почувствуем тепло. Теперь можно и умыться. Китайская медицина считает, что на лице и в ушных раковинах находятся точки, связанные со всеми внутренними органами, а значит, мы тонизируем себя гораздо больше, чем кажется на первый взгляд.

**3. Причесываемся** и хорошенько массируем кожу головы.

**а)** Начинаем массировать лоб, от центра к вискам, как бы отслаивая кожу. Затем массируем кожу у корней волос. Кончиками пальцев пытаемся как бы сдвигать кожу со своего места.

Этот нехитрый массаж хорошо повторить перед сном. Очень тонизирует корни волос, улуч-

шает питание и кровообращение кожи головы.

**б)** Наклоняем голову то влево, то вправо очень мягкими движениями, пытаемся ушами дотянуться до левого и правого плеча. Затем тянемся к одному и другому плечу попеременно подбородком, поворачивая голову, но не поднимая плечи!

**в)** Опускаем подбородок на грудь и поворачиваем голову вправо, затем влево.

Упражнения помогают расстаться с головными болями "на погоду".

**4. Наконец - готовим завтрак.** Так как руки у нас заняты переворачиванием на сковородке сырников или гренок, займемся ногами.

**а)** По очереди ставим пальчики левой и правой ноги на носочки и хорошенько разминаем. Затем подгибаем пальцы ног внутрь и круговыми движениями опять разминаем их. Теперь потопчемся на внешней и на внутренней стороне стопы.

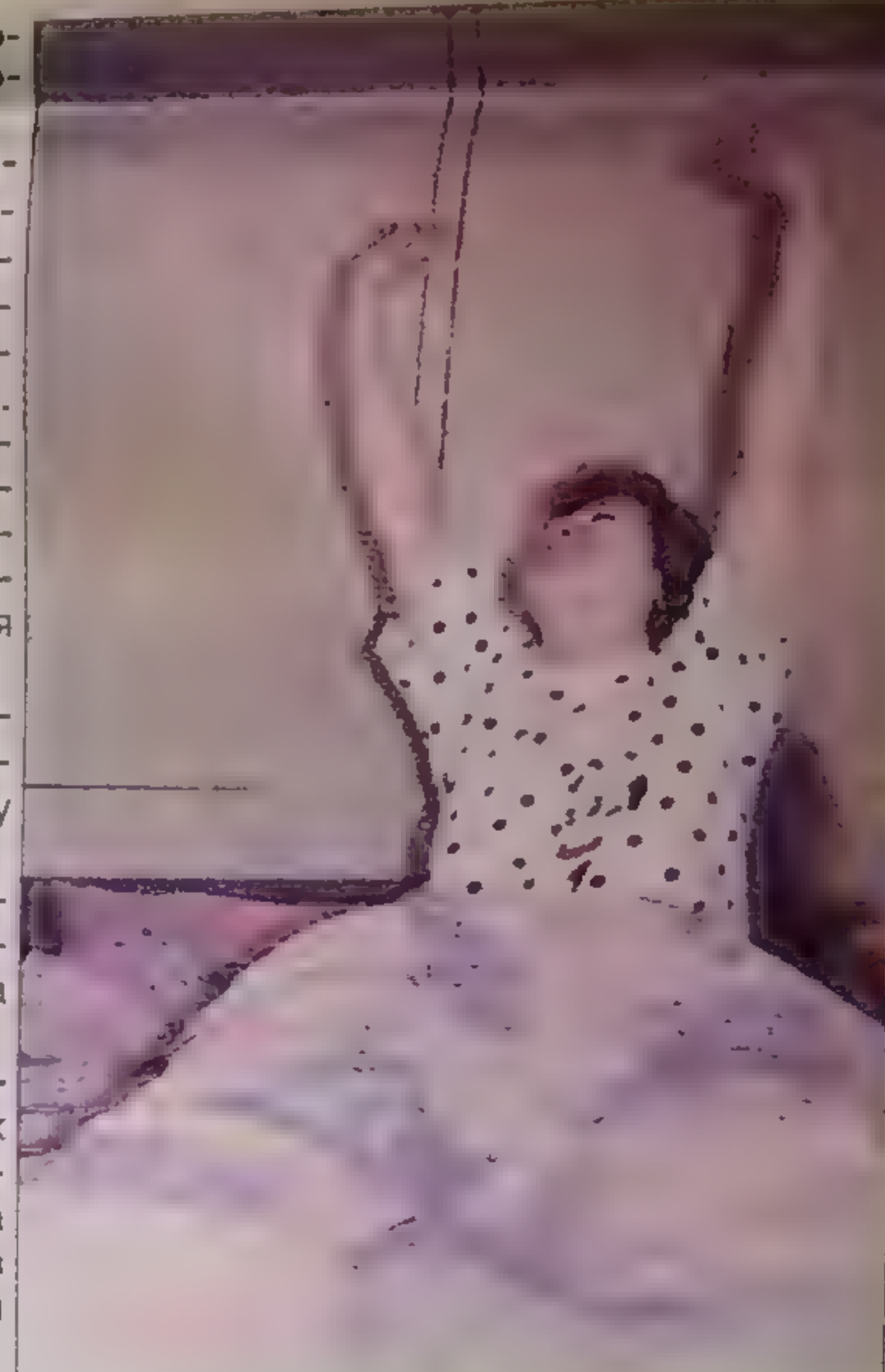
**б)** Улучив минуту, пока ничего не кипит и не сбегает, а кофеварка только нагревается, - обопремся о край стола (к столу стоим лицом) и сделаем несколько энергичных махов ногами, разумеется, поочередно: сначала назад, затем в стороны. А заодно и 10 приседаний - эксклюзивно для талии! Все упражнения выполняйте плавно и не спеша.

**5. Вечер, мы у злосчастного врага - телевизора. Сидим сложа руки.** Ну и займитесь руками. Не торопясь, так, чтобы успеть выполнить все к концу сериалов и новостей, промассируйте и разотрите каждый палец и сустав. Затем сложите руки в замок и вытяните вперед ладонями от себя. Теперь сложите ладони вместе и надавливайте

одной на другую. Наконец, попытайтесь мягко отгибать пальцы в другую сторону, а большой палец прижимать к руке.

Таким образом, понемногу приводя в порядок руки, ноги и голову, вы логично придете к мысли, что вашей талии вовсе не помешает чуть поменьше картошечки и макарон, побольше марш-бросков по лестнице и до ближайшей остановки. Что отнимает, согласитесь, не так уж много времени и сил.

**Марина ПЕРЕВАЛОВА.**







Если контуры клетки образованы линией "в елочку", то и узор называют "клеткой в елочку".

Сейчас эта клетка используется и для одежды.

Некоторые клетки принадлежат и мужской, и женской моде, в том числе "сетчатая клетка". Известной ее сделал принц Уэльский, поэтому ее иногда еще называют его именем или виндзорской. Фон ткани разделен на большие клетки группами тонких линий, в то время как большие клетки заполнены мелкими того же цвета. В отличие от шотландки здесь используются более светлые тона - серые, зеленовато-синие, коричневые, и весь фон покрыт тонкой ровной сеткой.

Необыкновенно красочны и разнообразны узоры клеток, получившие название от индийского города Мадрас. Узкие и широкие полосы пересекаются так, что не всегда видны контуры клеток. Ткань воспринимается в целом. При изготовлении "мадрасской клетки" используется различная ткацкая техника, что создает особый колорит.

Достоинства и возможности клетки неисчерпаемы. Каждое новое стилевое направление придает древним клетчатым узорам новый облик. Модные складки еще больше подчеркивают ритмику раппорта. Встречные складки акцентируют стройность силуэта. Эти качества сохраняются в тех случаях, когда клетку располагают по косой, что особенно культивируется модой в нынешнем сезоне. Соединение клетки с модными тканями-компаньонами придает одежде еще большую остроту и свежесть. При создании ансамблей с тканями-компаньонами успешно

## ШОТЛАНДКА, СР



Клетка, квадрат всегда имели символическое значение. Самый яркий тому пример - знаменитые шотландские килты, в которых сочетания цветов являлись клановым знаком, по которому представители родов узнавали друг друга при встрече. Королевская семья тоже имела свою особую цветовую гамму. Шотландская клетка демонстрирует

*Перефразируя слова знаменитой Шанель, можно сказать: "Мода выходит из моды, а клетка остается в моде столетия". Секрет*



Клетка, квадрат всегда имели символическое значение. Самый яркий тому пример - знаменитые шотландские килты, в которых сочетания цветов являлись клановым знаком, по которому представители родов узнавали друг друга при встрече. Королевская семья тоже имела свою особую цветовую гамму. Шотландская клетка демонстрирует необыкновенное богатство цветовой характеристики: красно-зеленый, серо-вишневый, сине-зеленый, серо-черный, бело-красный, серо-белый, красно-синий.

В русском народном костюме рисунок клетки тоже был символом.

Паневы, передники, праздничные наряды с клеткой по черному фону "рассказывали" о плодородии земли, точки, черточки в середине квадрата-клетки о зерне, брошенном в поле, или о засеянном поле.

Клетчатые ткани сами по себе очень разнообразны. Простейший, известный еще древним римлянам во времена Вергилия клетчатый узор состоит из разноцветных пятен. Нечто вроде лоскутного одеяла. Такой узор (по-английски "patchwork") заимствован из мозаики и известен под названием "мозаичная клетка". К ней близка всем известная "шахматная клетка". Здесь клетки не разграничены линиями, а созданы пересече-

**Перефразируя слова знаменитой Шанель, можно сказать: "Мода выходит из моды, а клетка остается в моде столетия". Секрет такой популярности - в происхождении. Ведь рисунок "клетка" - почти ровесник самой ткани, ткачества. Он зародился благодаря неоднородности материала, различным утолщениям. В результате прикладное искусство получило "квадратные" рисунки в виде мережки, продержки, различных "вафельных" эффектов.**

нием горизонтальных и вертикальных линий. Ромбы, столь популярные в клоунском костюме и вошедшие в моду с платьем XIV-XV вв., по сей день называют "клеткой арлекина". В нынешнем сезоне этот узор занимает среди большого разнообразия модных клеток одно из первых мест. Для "клетки арлекина" характерны очень яркие расцветки. Хотя сегодня модны и сочетания черного с белым.

Вновь широко используется в наши дни узор "гусиные лапки". Интересно, что каждый народ называет эту мелкую клетку по-своему: немцы - "петушиным шагом", французы - "куриной лапкой", финны - "собачьим зубом", испанцы - "пепитой". Такую клетку в черно-белом цвете еще называют "пастушеской".

В противовес этому рисунку клетка "виши", названная в честь французского города, отличается большой четкостью линий и их пересечений. Яснее всего такой узор выделяется на двухцветных хлопчатобумажных платьях.

Есть клетки, где особая роль отводится цветной полосе, а фон ткани разделен узкими или широкими линиями - узор типа оконного переплета. Позже он получил имя героя рассказов Конан Дойла, из-за любви Шерлока Холмса к таким тканям.

Более сложной является "клетка скатерти", образующаяся при пересечении широких линий, внутри которых более тонкие и нежные линии повторяют узор.

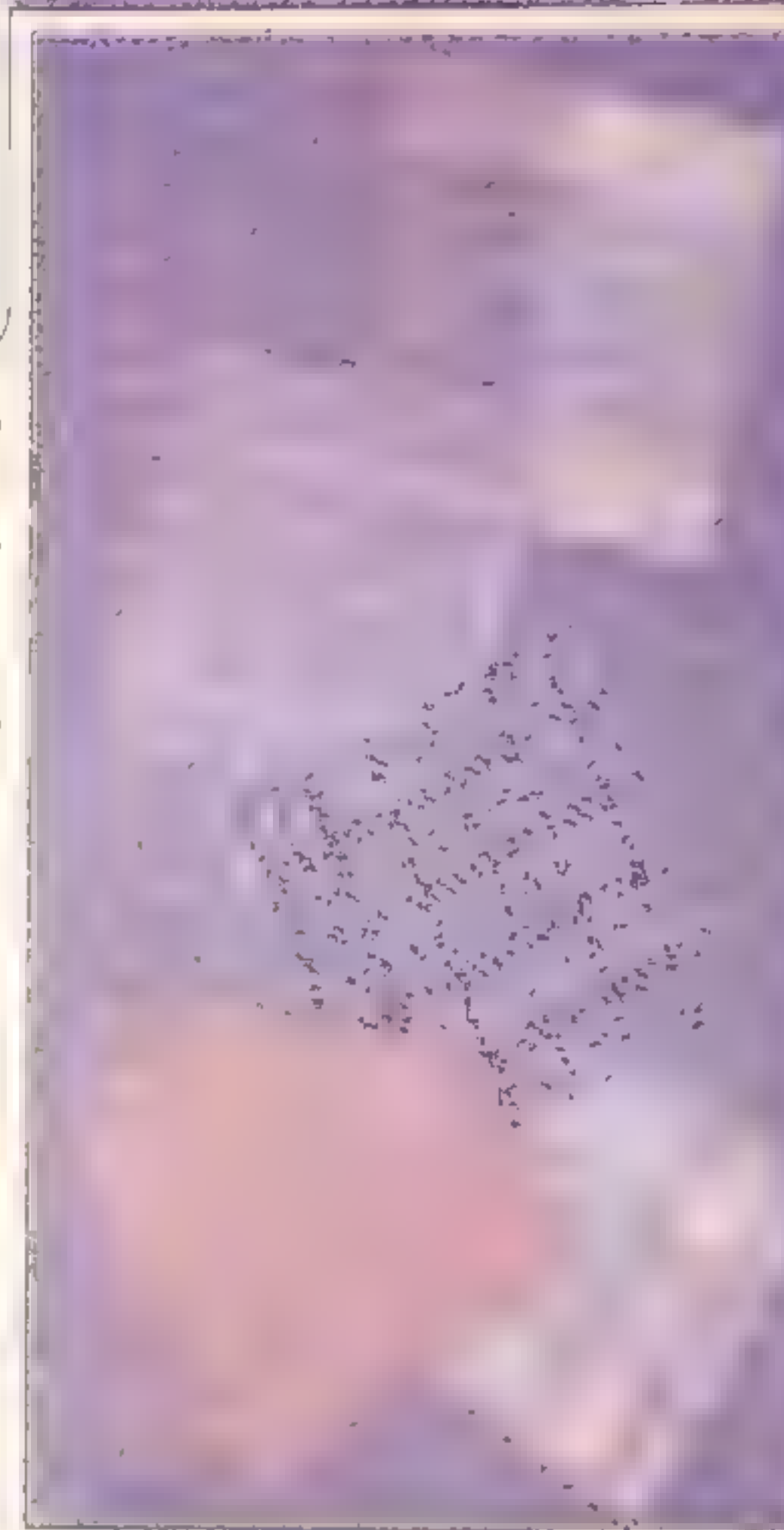
рам новый облик. Модные складки еще больше подчеркивают ритмику раппорта. Встречные складки акцентируют стройность силуэта. Эти качества сохраняются в тех случаях, когда клетку располагают по косой, что особенно культивируется модой в нынешнем сезоне. Соединение клетки с модными тканями-компаньонами придает одежде еще большую остроту и свежесть. При создании ансамблей с тканями-компаньонами успешно используются такие приемы, как позитив-негатив (один и тот же узор - темный на светлом фоне и наоборот), один и тот же мотив

- то крупный, то мелкий, фон одинаковый, узоры разные, дополнены гладкокрашеной тканью.

В общем, каждый художник может комбинировать и создавать клетки, варьируя до бесконечности.

И не случайно поэтому на смену минимализму с его однотонными в большей части тканями и четкими линиями силуэтов идет яркая, декоративная вечная клетка.

**Татьяна САХАРОВА, искусствовед ОАО "Дом моделей "Кузнецкий мост".**







*Проблема визуальной изоляции рано или поздно появляется в любой квартире. Ведь часто кому-либо из членов семьи хочется иметь свой спокойный уголок. Особенно актуальным этот вопрос становится в детской - дети подросли, но продолжают находиться в одной комнате. В спальне, где расположен помимо кровати и рабочий стол, также может понадобиться частичное разделение комнаты. Здесь и придет на помощь ширма, то есть легкая складная комнатная перегородка. Ширму можно установить возле спального места, письменного стола, места для отдыха.*

Кстати, ширмы как элемент мебели и необходимый атрибут дома появились еще в XII веке в Японии и Китае. В Европе они нашли применение лишь в XVII веке, став не только функциональным, но и декоративным элементом интерьера. Здесь ширма чаще всего связана с переоборудованием, прикрытием какой-либо части комнаты, созданием некоторой интриги. Часто ширма необходима и для изоляции кровати с больным человеком.

В современном интерьере ширма в большей степени является интересным декоративным элементом, она дополняет помещение, в развернутом виде является красивой перегородкой, сложенной или прислоненной к стене, ярким декоративным пятном. Ширма уместна как в большом, так и в маленьком помещении любого стиля. Необходимо откоррек-

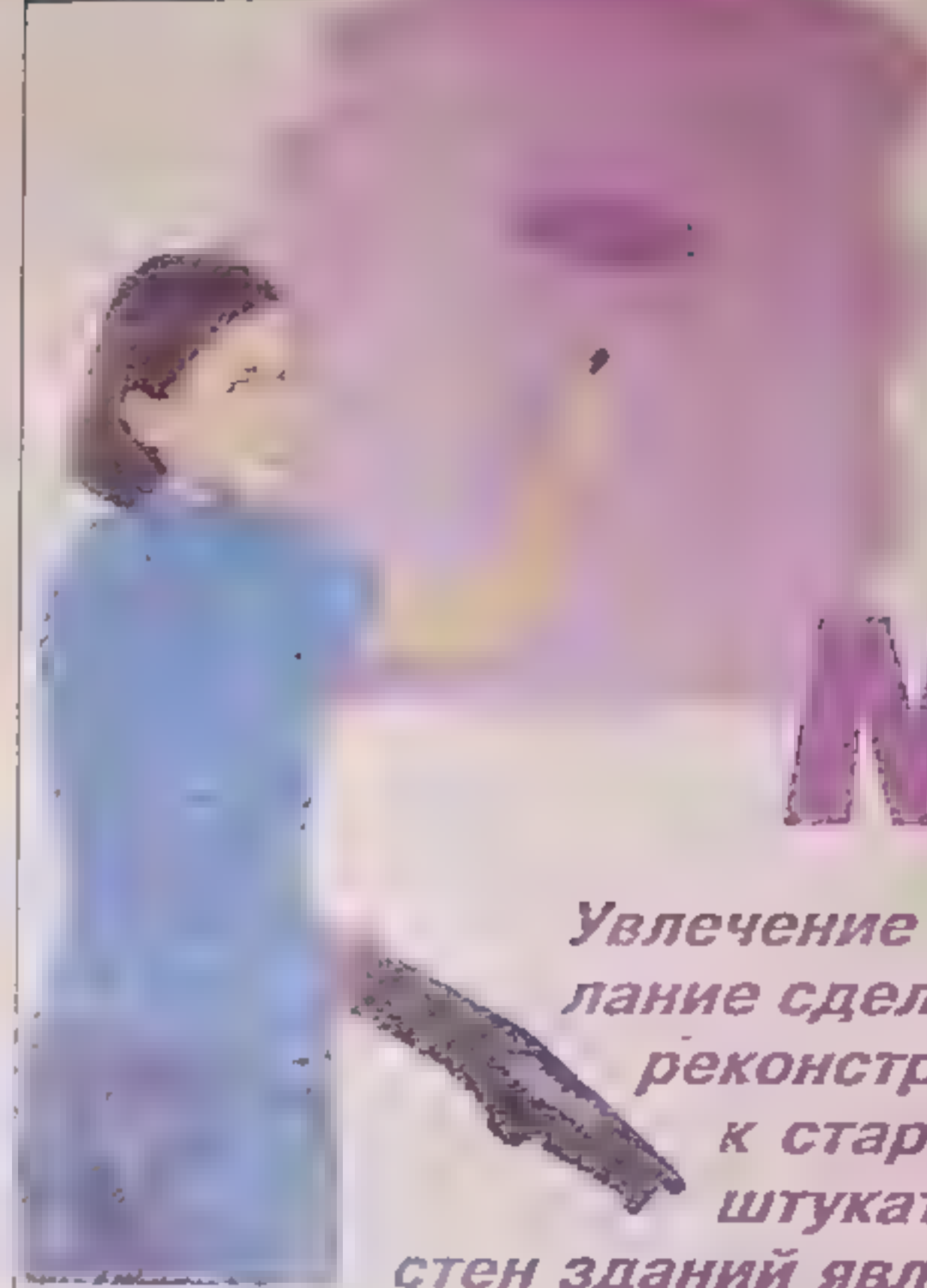
висимости от конфигурации, цвета, облицовки и заполнения ширма передаст настроение хозяина квартиры, его пристрастие к тому или иному архитектурному стилю. Художественный образ ширмы может быть как самостоятельным, так и повторять элементы декора, цвет, материал элементов, создающих интерьер помещения.

Чаще всего ширма состоит из 3-4 рамных конструкций, соединенных между собой по вертикали декоративными петлями. Конструкция рамы может быть прямоугольной, арочной, на ножках или без них. Конструкция изготавливается из деревянных брусков, металлических или пластиковых стоек разнообразного сечения.

На рисунке 2 показана простая ширма из древесины, которую легко сделать самостоятельно. Каркас состоит из вертикальных стоек, горизонтальных перекладок, соединенных между собой при помощи врезок, реек для внутреннего каркаса. Для заполнения пригодится однотонная или пестрая ткань, гобелен, батик. Чтобы изготовить такую ширму, вам потребуются следующие элементы:

- 1 - стойки 1600x40x30 мм - 6 шт.
- 2 - деревянные перекладки - 400x40x30 мм - 6 шт.
- 3 - рейки (раскладки) 1520x20x20 мм - 6 шт.
- 4 - рейки (раскладки) 400x20x20 мм - 6 шт.
- 5 - тканевое заполнение 1600x500 - 3 куска.
- 6 - декоративные петли - 4 шт.

## СЕКРЕТЫ СТАРЫХ МАСТЕРОВ



*Увлечение интерьерами в классическом стиле, желание сделать более интересными фасады зданий, реконструкция старой застройки вызвали интерес к старым традиционным видам декоративных штукатурок. Одним из таких видов оформления стен зданий является сграффито.*

Сграффито или граффито (итал. Sgraffito - выцарапанный) - разновидность монументально-декоративной живописи и рельефной штукатурки, основанная на получении двухцветного или многоцветного рельефного рисунка на оштукатуриваемой поверхности путем процарапывания специальными инструментами верхнего тонкого слоя штукатурки до обнажения нижнего слоя, по цвету контрастного верхнему.

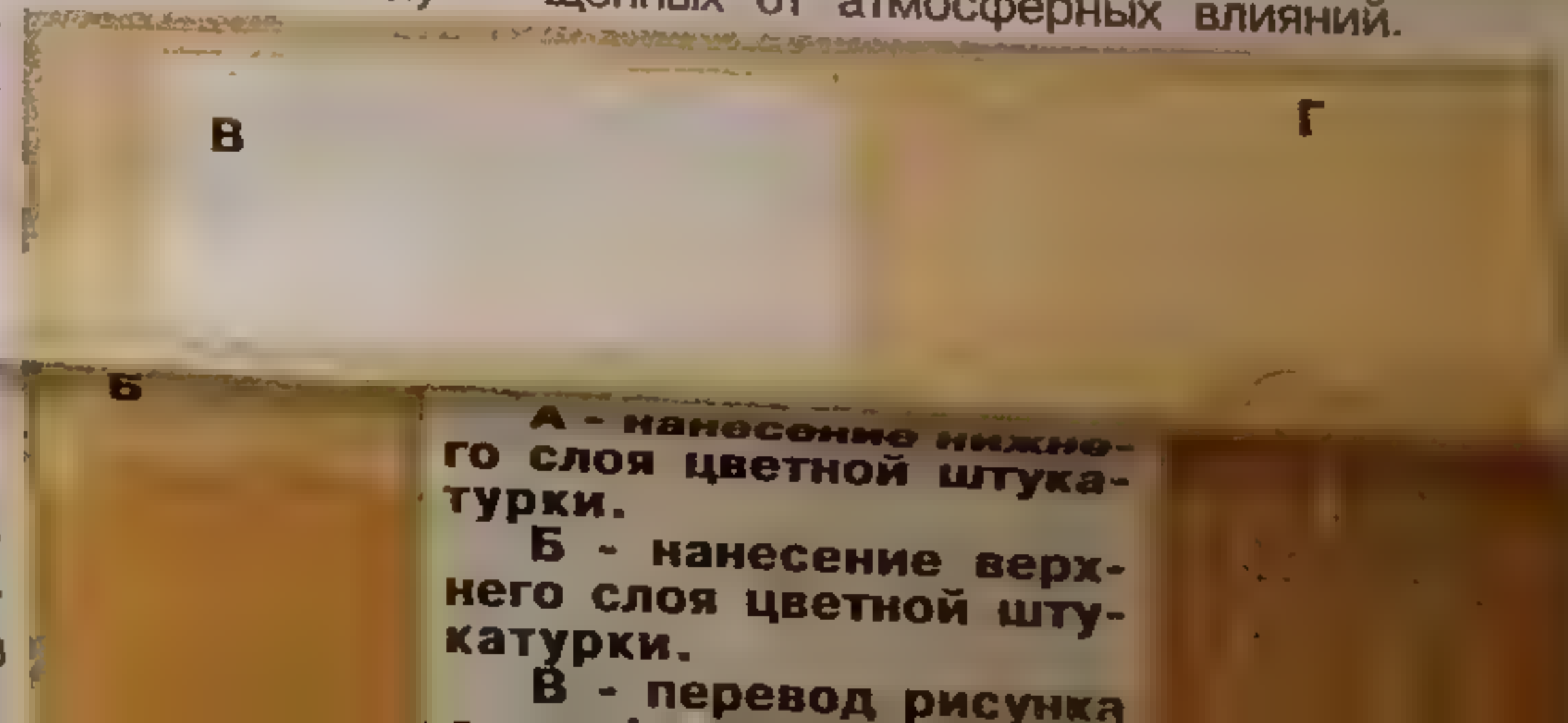
В древности данная технология применялась в керамике, позже распространилась в Италии как способ украшения стен. Сграффито издавна широко использовалось и в интерьерах - фризы, настенная живопись, украшение потолков и т.д. В современном интерьере этот вид штукатурки может найти место при декоре отдельных плоскостей стен или потолка, создании небольших художественных фрагментов, обрамлении дверных проемов и т.д.

Техника выполнения сграффито имеет три этапа: подготовка поверхности, перенесение контура рисунка на подготовленный слой штукатурки и выцарапывание верхних слоев по рисунку.

Получение рисунка необходимо производить до тех пор, пока штукатурка остается пластичной и легко соскабливается. Это зависит от ее компонентов и от влажности воздуха. Обычная штукатурка пригодна для выцарапывания в течение 4-12 часов. При большой поверхности цветной слой штукатурки рекомендуется наносить поэтапно.

Сграффито может быть тонкослойным, двухслойным, трехцветным и многоцветным.

Так, при тонкослойном сграффито верхний слой наносится кистью. Для цветного верхнего слоя используют жидкий известковый раствор с добавкой соответствующих пигментов. Можно добавить и очень мелкий заполнитель. Такая штукатурка непрочна и пригодна лишь для помещений или в местах фасада, защищенных от атмосферных влияний.





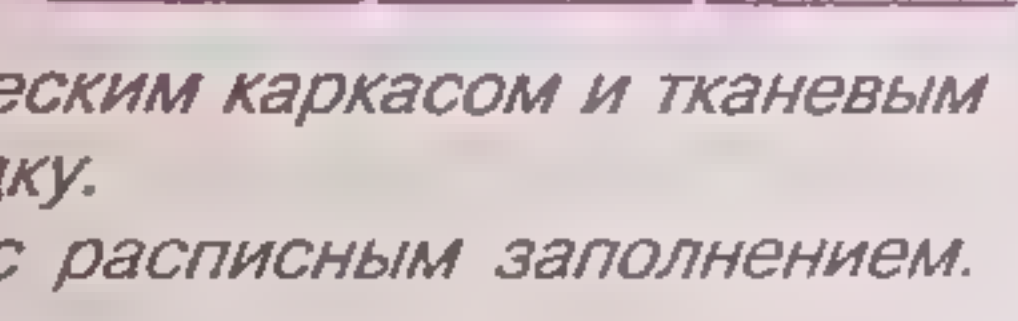


Рис. 1

А. Ширма с филленчатым заполнением.

Б. Ширма с заполнением из шелка с росписью.

В. Ширма с фигурным каркасом - заполнение из декоративной пестрой ткани.

Г. Ширма с металлическим каркасом и тканевым заполнением в складку.

Д. Фигурная ширма с расписным заполнением.

тировать лишь ее размеры. Подбирая ширму, обратите внимание на ее соответствие существующей мебели, общему стилю квартиры или комнаты.

Конструкция ширмы - каркас из древесины, металла, пластика. Внутреннее заполнение - различные ткани, кожа, дерево, стекло, зеркало и т.д. Плоскость заполнения может быть совершенно гладкой или с орнаментом, в виде живописи, гобелена, батика. Ткани или кожу можно натянуть, как на пальцы, собрать в складки. Интересно живописное заполнение из яркой декоративной ткани. На рисунке 1 показаны примеры ширм из различных материалов и конструкций. В за-

нанижите тканевое заполнение, предварительно подшив сверху и внизу. Если вы хотите заполнение сделать в виде складок, размер ткани по ширине должен быть в 2-3 раза больше ширины каркаса. В этом случае лучше взять мягкую ткань типа шелка, батиста, полистирола.



Рис. 2  
Монтаж ширмы

- вам потребуются следующие элементы:
- 1 - стойки 1600x40x30 мм - 6 шт.
  - 2 - деревянные перекладки - 400x40x30 мм - 6 шт.
  - 3 - рейки (раскладки) 1520x20x20 мм - 6 шт.
  - 4 - рейки (раскладки) 400x20x20 мм - 6 шт.
  - 5 - тканевое заполнение 1600x500 - 3 куска.
  - 6 - декоративные петли - 4 шт.

Если для ширмы вы берете доски, их необходимо соответствующим образом подготовить - нарезать, обстругать, зашкурить, покрыть лаком или эмалью. Конечно, лучше, если вы приобретете обработанные заготовки. Из стоек и перекладок соберите три основных каркаса посредством врезок. Это придаст им большую прочность и качественную лицевую поверхность со всех сторон. После этого подготовьте внутренние рамки из реек. Последний этап - прикрепление и натяжка ткани. Перед этим каждое прикрепляемое полотно необходимо смочить водой. Натяните ткань на внутреннюю рамку и вставьте всю конструкцию в основной каркас. Обрежьте лишнюю ткань по контуру и прикрепите маленькими гвоздями внутреннюю раму к наружному каркасу. Затем все плоскости соедините между собой петлями.

Более простой вариант изготовления ширмы таков: вместо деревянных перекладок установите в стойки металлические профили, на которые

ментов, обрамления дверных проемов и т.д.

Техника выполнения сграффито имеет три этапа: подготовка поверхности, перенесение контура рисунка на подготовленный слой штукатурки и выцарапывание верхних слоев по рисунку.

Приемы нанесения грунта и декоративной штукатурки аналогичны обычным традиционным цветным штукатуркам - известково-песчаным, терразитовым, каменным, а также современным составам. На затвердевший, но еще не полностью высохший основной слой штукатурки наносят нижний цветной отделочный слой, а после того как он схватится - верхний цветной слой.

Когда верхний цветной слой перестанет пачкаться, на него накладывается трафарет с рисунком и тампоном с сухим толченым древесным углем или краской и постукивают по трафарету. В результате краска, пройдя через отверстия, образует на поверхности стены точечный контур. Краска или уголь должны быть контрастными по отношению к поверхности стены. Трафарет необходимо подготовить заранее из картона или пластика. Нанесенный на картон контур рисунка накалывают шилом на расстоянии между отверстиями 1-2 см, в зависимости от габарита орнамента. При многократном использовании трафарета картон рекомендуется проолифить или использовать более прочный материал.

Следующий этап - выцарапывание соответствующих мест верхнего слоя штукатурки до нижележащего. Для этого используют специальные ручные инструменты или сверла на гибком шланге с приводом от электромотора. Выцара-

#### ИНФОРМ. ЦЕНТР ВЫШЛЕТ БРОШЮРЫ

оплата при получении на почте

#### КАК ОТКРЫТЬ СВОЕ ДЕЛО

Содержат планы действий, фин. показатели, советы, адреса, тел-ны.

Одобрены регион. союзом предпринимателей 28.07.2000 г.

1. Одному, доход 2-50 т.р. в мес., 43 варианта, из них 15 - без начальных затрат - ц. 70 р.

2. Семье, коллективу, 10-250 т.р. в мес., 50 вар-ов, 2 - без нач. затрат - ц. 100 р.

3. **ЭКОНОМИЯ БЕНЗИНА** 5-30%, 32 приема и уст-ва - ц. 100 р.

ЗАКАЗ (открытка): 607220, АРЗАМАС, ул. ПАРКОВАЯ, д. 5, ИЦ "АЛМАЗ" - ДР2

В

Б

А

А - нанесение нижнего слоя цветной штукатурки.

Б - нанесение верхнего слоя цветной штукатурки.

В - перевод рисунка с трафарета припорашиванием.

Г - точечный контур рисунка после снятия трафарета.

Д - готовый орнамент сграффито.

#### Процесс выполнения сграффито

Для двухцветного сграффито на затвердевший грунт наносят нижний отделочный слой, а по нему после схватывания - верхний слой другого цвета. После этого подлежащие удалению места верхнего слоя соскребают до обнажения нижнего. Полученный орнамент может быть как выступающим, так и заглубленным. Это зависит от художественного замысла.

Чтобы получить трехцветное или многоцветное сграффито, нанесение рисунка, цветных слоев и выцарапывание производятся поочередно.

Сграффито может быть выполнено и другим способом - при помощи шаблонов. В этом случае на схватившийся нижний цветной слой штукатурки прикрепляют шаблон-трафарет, изготовленный из тонких досок, фанеры или оргалита, пропитанных горячей олифой. В шаблоне должны быть те части рисунка, которые соответствуют орнаменту верхнего цветного слоя. Толщина шаблона должна соответствовать толщине орнамента, то есть верхнему слою штукатурки. В вырезанные места шаблона наносится верхний цветной слой. После схватывания раствора шаблон удаляется, и под его поверхностью остается нижний слой штукатурки.

Ниже приводится рецепт состава двухслойного сграффито (в процентном соотношении по весу)

нижний слой (розовый)	верхний слой (кремовый)
известь-тесто - 30,0	известь-тесто - 39,0
молотый кирпич - 10,0	охра золотистая - 0,5
песок кварцевый - 60,0	мумия светлая - 0,5
	мраморная пудра - 60,0

Полосу подготовила дизайнер Анна МЕЩЕРЯКОВА.





Многие хозяйки ежегодно солят на зиму капусту. Как правило, прежде чем закладывать в бочонок или кадку, ее шинкуют. А вот в Болгарии капусту на зиму готовят иначе.

## ЧУДО-КОЧАН

Отбирают плотные кочаны средней величины. Освобождают их от внешних загрязнений, не повреждая покровных листьев - в них содержится во много раз больше каротина, чем во внутренних. Срезают наружную часть кочерыжки, а внутреннюю надрезают крест-накрест на глубину 3-4 сантиметра. Подготовленные таким образом кочаны укладывают в бочку, сверху кладут деревянную решетку, а на нее гнет - тщательно вымытый речной камень.

Для заливки капусты используют холодную воду, в которой растворяют соль - 400 граммов на литр воды. Рассол

# КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

## ПОД СЕЛЕДОЧКУ, ДА ПОД КИЛЕЧКУ

### САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С РИСОМ

Вам потребуется на одну сельдку среднего размера 2 столовые ложки риса, 2-3 луковицы, 3 яйца, 4 столовые ложки майонеза.

Рис отварите в подсоленной воде. Лук порежьте полукольцами. Залейте кипятком на 1-2 минуты, затем промойте под холодной водой.

Филе слабо соленой сельди нарежьте кусочками. Все смешайте. Добавьте порезанные кубиками крутые яйца и заправьте майонезом. Украсьте салат по своему усмотрению.

### САЛАТ "ЗИМА"

На одну сельдку возьмите 3 картофелины, соленый огурец, 2 луковицы, несколько перышек зеленого лука, 2 стручка сладкого консервированного перца, морковь, 2-3 столовые ложки зеленого горошка, 2 яйца, 2 столовые ложки майонеза или сметаны.

Отварной картофель и соленые огурцы нарежьте ломтиками. Вареную морковь порежьте кружочками, репчатый лук - полукольцами. Соломкой нарежьте консервированный сладкий перец. Измельчите также филе сельдки, порубите крутые яйца, нашинкуйте зеленый лук. Все смешайте. Добавьте зеленый горошек. Заправьте сметаной или майонезом.

### СЕЛЬДЬ РУБЛЕНАЯ

Сельдку разделайте на филе и вымочите в молоке или крепкой чайной заварке. Вот несколько вариантов селедочного

500 г филе, 2 луковицы, 100 г белого размоченного в молоке, хлеба, 2 столовые ложки растительного масла. Добавьте чайную ложку сахара, 2 столовые ложки 3-процентного уксуса.

Пропустите через мясорубку 300 г филе, 1-2 очищенных яблока, луковицу, 2 крутых яйца, 10-12 ядер грецких орехов. Добавьте 3 столовые ложки майонеза, 3 столовые ложки рубленого зеленого лука.

Пропустите через мясорубку 800 г филе, 4 вареные картофелины, белки двух крутых яиц. Добавьте полстакана сметаны. Зеленый лук порежьте и смешайте с измельченными желтками. Посыпьте сверху.

### БУТЕРБРОДНЫЙ РУЛЕТ

Филе небольшой сельдки порежьте очень мелко и смешайте с 200 г растертого творога. Добавьте мелко порубленную луковицу, 3-4 столовые ложки сметаны. Все перемешайте.

С буханки черного хлеба срежьте корку и порежьте вдоль на тонкие длинные ломти.

Каждый ломоть намажьте толстым слоем селедочной пасты и сверните рулетом. Заверните каждый в пергамент или целлофан. На 3 часа уберите в холодильник. Можно хранить и

полейте 2 столовыми ложками майонеза.

10-15 килек пряного посола почистите, мелко порубите и выложите на картошку, сверху - порезанные кубиками свежие огурцы. Залейте все сооружение майонезом, посыпьте тертым сыром, украсьте дольками лимона и зеленью.

### ВЕСЕННЯЯ ЗАКУСКА

Вам потребуется полтора стакана лука, 4 вареные картофелины, вареная морковь, 4-5 килек.

Репчатый лук нарежьте полукольцами и замаринуйте. Затем смешайте с вареным картофелем, нарезанным кубиками, и натертой на терке вареной морковью. Добавьте 2 столовые ложки растительного масла и нарезанную кильку. Перемешайте. Выложите в салатник. Украсьте свежими помидорами, листьями зеленого салата, посыпьте зеленью укропа.

### ПАШТЕТ ИЗ САРДАНЕЛЛЫ

Вам потребуется 400 г сарданеллы пряного посола, 2 моркови, 2 луковицы, 100 г сливочного масла, яйцо, зеленый лук.

Репчатый лук и тертая мор-

### САЛАТ ИЗ РЫБЫ ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ

Подойдет треска или морской окунь.

На 200 г рыбы возьмите небольшой огурец, половинку яблока, помидор, яйцо, 2 столовые ложки зеленого лука, столовую ложку зелени петрушки, 3 столовые ложки растительного масла, чайную ложку 9-процентного уксуса, соль, черный молотый перец по вкусу.

Нарежьте рыбу кусочками. Помидоры нарежьте дольками. Очищенные от кожи и семян яблоки, свежие огурцы, крутые яйца мелко порубите. Все перемешайте. Добавьте измельченную зелень петрушки и зеленый лук. Заправьте растительным маслом, уксусом, солью и перцем.

### САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ СКУМБРИИ

350 г очищенной от костей и кожи рыбы порежьте кубиками. Смешайте с 3 некислыми яблоками, порезанными мелко. Добавьте измельченный соленый огурец и 2 сваренных вкрутую яйца. полбанки консервированного зеленого горошка, 3 столовые



метра. Подготовленные таким образом кочаны укладывают в бочку, сверху кладут деревянную решетку, а на нее гнет — тщательно промытый речной камень.

Для заливки капусты используют холодную воду, в которой растворяют соль — 400 граммов на литр воды. Рассол должен покрывать решетку не более чем на десять сантиметров. По желанию для придания соку приятного цвета добавляют несколько корнеплодов красной столовой свеклы или маленьких кочанов красной капусты. Для усиления брожения кладут пару зеленых кукурузных початков. Через несколько дней после заливки начинают переливать рассол, и так через день в продолжение двух недель.

Когда капуста готова, сверху насыпают две-три горсти промытых зерен ячменя. Зерна прорастают и образуют “колпак”, предохраняющий от разложения образующуюся в рассоле молочную кислоту. Чтобы достать капусту, “колпак” поднимают, а затем устанавливают в первоначальное положение. Сверху бочку плотно прикрывают синтетической тканью.

**Людмила  
АЛЕКСАНДРОВА.**  
Санкт-Петербург.

### ГОРЯЩИЙ ВУЛКАН

Приготовьте мясной фарш и разделите его на 2 части.

Одну часть обжарьте на сковородке в масле. В другую часть разбейте сырое яйцо.

Отварите картофель и сделайте пюре.

На противень, смазанный маслом, горкой выложите обжаренный фарш. На фарш тоже горкой выложите картофельное пюре. Пюре обмажьте сырой частью фарша. На пик поставьте половину яичной скорлупы. От нее вертикальными полосами налейте кетчуп и майонез.

Пеките в духовке 40-60 минут до готовности сырой части фарша.

Выньте вулкан из духовки и в скорлупу налейте немного спирта. Подожгите его. Гостям подавайте горящий вулкан, выключив или приглушив свет. Желание вам обеспечен.

**Светлана НИКИФОРОВА.**  
г. Катав-Ивановск Челябинской области.

селедки, порубите крутые яйца, нашинкуйте зеленый лук. Все смешайте. Добавьте зеленый горошек. Заправьте сметаной

### СЕЛЬДЬ РУБЛЕНАЯ

Селедку разделайте на филе и вымочите в молоке или крепкой чайной заварке. Вот несколько вариантов селедочного паштета.

Пропустите через мясорубку 2-3 раза 200 г селедочного филе, 2 столовые ложки жареного репчатого лука, 2 крутых яйца, яблоко без кожицы и косточек. Все смешайте и добавьте 2 столовые ложки майонеза.

Пропустите через мясорубку

сайте. Выложите в салатник. Украсьте свежими помидорами, листьями зеленого салата, посыпьте зеленью укропа.

С буханки черного хлеба срежьте корку и порежьте вдоль на тонкие длинные ломти.

Каждый ломоть намажьте толстым слоем селедочной пасты и сверните рулетом. Заверните каждый в пергамент или целлофан. На 3 часа уберите в холодильник. Можно хранить и дольше.

Перед подачей на стол порежьте.

### ПИКАНТНАЯ ЗАКУСКА С КИЛЬКОЙ

2 вареные картофелины натрите на терке. Разровняйте и

## ВОЛШЕБНЫЙ ГОРШОЧЕК

*Эти блюда особенно хороши, если приготовить их в керамической посуде.*

### ЗАКУСКА “КАРЕЛЬСКАЯ”

Мелкую рыбу — корюшку, мойву — обжарьте как обычно. Но лучше, если это сделать в кляре. Переложите в глиняные горшочки.

Клюкву разомните и отожмите из нее сок. Добавьте мед по вкусу. Соус должен быть кисло-сладким.

Этим соусом залейте рыбу и упарьте немного. Подавайте, посыпав зеленью.

### КАРТОФЕЛЬ С СОЛЕННЫМИ ГРИБАМИ

Мелкий картофель отварите в мундире. Очистите и обжарьте целиком. Уложите в горшочки.

Соленые грибы промойте. Мелко порубите и обжарьте с луком. Уложите на картофель.

Приготовьте молочный соус. Обжарьте муку вместе со сливочным маслом. Залейте горячим молоком. Размешайте, чтобы не было комков, и посолите по вкусу.

Залейте соусом картошку с грибами и запеките в духовке. Подавайте с зеленью.

### ЩИ “ВАЛААМСКИЕ”

В горшочки разложите капусту. Залейте небольшим количеством воды и добавьте репчатый лук, лавровый лист, перец горошком, зелень и коренья петрушки. Посолите и поставьте в духовку.

Грибы отварите, мелко порубите и обжарьте.

Муку прожарьте на масле. Заправьте суп мукой, когда немного уварится капуста. Добавьте грибы вместе с бульоном, в котором они варились. Как следует прогрейте щи на медленном огне, чтобы пропитались грибным духом. На стол подавайте со сметаной и зеленью.

### ПАШТЕТ ИЗ САРДАНЕЛЛЫ

Вам потребуется 400 г сарданеллыпряного посола, 2 моркови, 2 луковицы, 100 г сливочного масла, яйцо, зеленый лук.

Репчатый лук и тертую морковь поджарьте на сливочном масле. Вместе с филе рыбы пропустите через мясорубку. Добавьте размягченное сливочное масло. Взбейте и посыпьте сверху измельченным крутым яйцом и рубленым зеленым луком.

### САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ СКУМБРИИ

350 г очищенной от костей и кожи рыбы порежьте кубиками. Смешайте с 3 некислыми яблоками, порезанными мелко. Добавьте измельченный соленый огурец и 2 сваренных вкрутую яйца, полбанки консервированного зеленого горошка, 3 столовые ложки мелко нарезанного лука. Заправьте салат большим количеством майонеза и украсьте зеленью, дольками яблока.

**Елена ДЕНИСОВА.**  
г. Волжский  
Волгоградской области.

### ПАРЕНКА ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ

Возьмите 250 г моркови, 50 г изюма.

Морковь почистите и уложите в горшочек. Налейте немного воды и поставьте в духовку на маленький огонь. Через 3-4 часа добавьте изюм и тушите до готовности. Остудите и подавайте к столу.

### ТОРТ “СТОЛЕТНИЙ”

Для выпечки коржей возьмите стакан сметаны, яйцо, стакан сахара, чайную ложку соды, гашенной уксусом, немного соли.

Все это тщательно разотрите и добавьте муку. Замесите крутое тесто. Скатайте его в жгут и разделите на 13 частей. Каждую раскатайте в тонкий сканец размером с большую тарелку, выпекайте в духовке.

Для крема: стакан сметаны взбейте со стаканом сахара.

Готовые коржи смазывайте поочередно сметанным кремом и брусничным или клюквенным вареньем. Коржи сложите друг на друга и накройте пергаментом. Сверху положите небольшой груз и оставьте на ночь.

**Галина БУЛОВА.**  
Петрозаводск.

### КАРТОФЕЛЬ ПО-КНЯЖЕСКИ

Вам потребуется 400 г картофеля, 300 г творога, 100 г сливочного масла, 3 сырых желтка, 100 г молока.

Картофель отварите в кожуре, очистите и нарежьте ломтиками. Посолите. Половину картофеля положите в горшочек, смазанный маслом.

Смешайте со сливочным маслом творог. Разотрите его до состояния сметаны. Положите в горшочек и накройте остальным картофелем.

Желтки взбейте с молоком, залейте картофель и поставьте в духовку на час.

### ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНЫЙ ПУДИНГ

Творог протрите через сито. Добавьте сухари, сырой желток и сахар. Смешайте с натертыми на терке яблоками. Отдельно взбейте белок и осторожно введите в творожную массу.

Горшочек смажьте маслом и посыпьте сухарями. Выложите в него подготовленную массу. Закройте сверху промасленным кусочком бумаги. Готовьте на водяной бане 40-45 минут.



# ИКЕБАНА НА СТОЛЕ

Фото 1



Фото 2



Фото 3



## КАРП, ТУШЕННЫЙ В МОЛОКЕ

В емкость для тушения уложите картофель, очищенный и нарезанный дольками. Долейте воды и варите до полуготовности. Слейте воду. Уложите на картофель сырой репчатый лук, порезанный кольцами, перец горошком, лавровый лист, куски рыбы. Посолите и залейте молоком. Тушите на слабом огне 20-25 минут.

## КАРП ПО-РУМЫНСКИ

Очищенного и выпотрошенного небольшого карпа (500-600 г) разделите на порции и варите в небольшом количестве воды на медленном огне. Готовую рыбу снимите с огня и добавьте в бульон толченый чеснок, небольшой стручок горького перца. Оставьте рыбу в этом бульоне на 30 минут. Затем подавайте к столу с ржаным хлебом.

и обваляв предварительно в муке.

Клюкву потолките и отожмите из нее сок. Добавьте мед и упарьте жидкость наполовину.

Готовых карасей выложите на блюдо и полейте клюквенно-медовым соком.

## ДВОЙНАЯ УХА С БЛЕСТКАМИ

Кастриюлю на две трети заполните водой. Мелкую рыбу - плотву, подлещиков, уклейку, красноперок - очистите и тщательно промойте холодной водой. Окуней и ершей выпотрошите, удалите жабры, чешую оставьте, не смывая слизи. Она придает ухе вкус и аромат. Плавательные пузыри тоже положите в уху. Икру, молоки, ленточки жира не выбрасывайте.

Подготовленную рыбу опустите в кипящую воду и варите 20 минут. Добавьте 5-8 горошин душистого перца и 25 г

# КАРПЫ И КАРАСИКИ

## ЗАПЕЧЕННЫЙ САЗАН С ХРЕНОМ

Потрошеного килограммового сазана тщательно вымойте и натрите солью снаружи и внутри. Смажьте сметаной и выложите на противень, хорошо смазанный жиром. Запекайте 30-40 минут в духовке, периодически поливая рыбу образовавшимся соком.

Хрен натрите на мелкой терке. Заправьте его солью, сахаром и уксусом.

2 яйца сварите вкрутую и мелко порубите.

укропа. Затем процедите уху через дуршлаг и дайте бульону отстояться. Кастриюлю, где уха варилась, помойте холодной водой и снова перелейте в нее бульон. Положите в нее икру, молоки и ленточки жира. Сразу же заложите порезанный картофель, треть столовой ложки перловой крупы, морковь. Когда бульон закипит, добавьте в него 1-2 луковицы, лавровый лист. Посолите по вкусу. Через 15 минут уха готова.

## ХАРИУС С САЛОМ

Несколько рыбешек хариуса





Фото 4

Эти овощные композиции станут украшением вашего стола. Созданы они руками профессиональных поваров московского ресторана "Космос". Но, как говорится, глаза боятся, а руки делают. Попробуйте и вы удивить гостей или членов своей

семьи. Тем более что ничего экзотического в этой красоте не используется. Напротив, все, что вы здесь видите, растет на вашем огороде или продается в обычном овощном магазине. Надо просто немножко по-другому посмотреть на знакомые всем овощи.

Вот изящная балерина, вырезанная из горькой редьки, в воздушной пачке из листьев белой и красной капусты (фото 1).

Фото 5



Ваза с цветами вырезана из тыквы, а цветы распустились из свеклы, капусты, редиса (фото 2).

Золотые рыбки, сделанные из тыквы, резвятся среди капустных водорослей (фото 3).

Перечница получилась из большого стручка болгарского перца (фото 4).

Из кабачка вырезан утенок с глазами-маслинами (фото 5).

Ну а гнездо сделано из великолепной тыквы (фото 6). А что вы в него положите - зависит от вашей фантазии и желания удивить.



Фото 6

и натрите солью снаружи и внутри. Смажьте сметаной и выложите на противень, хорошо смазанный жиром. Запекайте 30-40 минут в духовке, периодически поливая рыбу образовавшимся соком.

Хрен натрите на мелкой терке. Заправьте его солью, сахаром и уксусом.

2 яйца сварите вкрутую и мелко порубите.

Готовую рыбу осторожно выложите на блюдо. Разложите вокруг тертый хрен, посыпьте рублеными яйцами и украсьте веточками петрушки.

На гарнир подайте отварной или жареный картофель.

### КАРАСИ, ЖАРЕННЫЕ В СМЕТАНЕ

На 1,5 кг карасей вам потребуется 1 кг сметаны.

Карасей выпотрошите и промойте. Крупную рыбу порежьте на куски. Мелкую - пожарьте целиком. Предварительно посыпьте их солью, перцем. Жарьте на топленом масле. Поджарив рыбу с одной стороны, переверните ее и залейте сметаной. Доведите до готовности.

### КАРАСИ С КЛЮКВОЙ

Возьмите 1 кг карасей, 600 г клюквы, 300 г меда.

Рыбу почистите и пожарьте в растительном масле, посолив

и натрите солью снаружи и внутри. Смажьте сметаной и выложите на противень, хорошо смазанный жиром. Запекайте 30-40 минут в духовке, периодически поливая рыбу образовавшимся соком.

### ХАРИУС С САЛОМ

Несколько средних хариусов очистите от чешуи и выпотрошите. Промойте и разделайте на филе, удалив кости.

На чугунной сковороде вытопите кубик сала. Обжарьте мелко нарезанный репчатый лук. Сверху уложите подготовленную рыбу. Сковородку залейте молоком до половины. Тушите до готовности под крышкой. Следите, чтобы рыба не развалилась. Подавайте с соусом, в котором рыба тушилась. Гарнир - маринованные овощи.

### ХАРИУС ПОД ЖЕЛТЫМ СОУСОМ

Среднего или крупного хариуса очистите от чешуи и выпотрошите. Промойте и целиком уложите в кастрюлю. Налейте немного горячей воды и припустите на небольшом огне до готовности. Выложите рыбу на блюдо и залейте соусом.

Для его приготовления 3 сырых желтка разотрите с 3-4 столовыми ложками холодной воды. Добавьте столовую ложку растительного масла и прогрейте на водяной бане. Заправьте по вкусу солью, перцем и лимонной кислотой.

Лилия МУХАМЕТЗЯНОВА.  
г. Волжск, Марий Эл.

## И ВКУСНО, И ПОЛЕЗНО

### ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ

Вам потребуется свекла, луковица, яблоко, 2 столовые ложки томатной пасты, 2 столовые ложки растительного масла, столовая ложка ржаных отрубей.

Свеклу отварите в течение 30-35 минут. Затем на полтора часа залейте холодной водой и оставьте. Размягченную свеклу измельчите. Добавьте пассерованный репчатый лук, измельченное яблоко и ржаные отруби. Заправьте томатной пастой, солью и сахаром, растительным маслом.

### БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ

Приготовьте фарш для котлет. Добавьте к нему немного пшеничных отрубей. Фарш взбейте и слепите небольшие биточки. Готовьте их на пару 20-25 минут. На гарнир подойдет овощное или картофельное пюре.

Евгения КОЛОМИЕЦ.  
г. Славгород Алтайского края.







**Возраст неумолим:** кажется, еще вчера кожа была гладкой и мышцы радовали своей упругостью. А сегодня жестокое зеркало демонстрирует не только ранние морщинки, но и многие другие признаки увядания. Но душа еще совсем молодая и не желает мириться с брэнной плотью. И так хочется сделать хоть что-нибудь, лишь бы отодвинуть роковую старость хоть на год, хоть на месяц, хоть на день...



Способов омоложения - не счесть. Несть числа кудесникам, обещающим вторую молодость жаждущим этого дамам. Процент шарлатанов и серьезных ученых, много лет работающих над проблемами сохранения женской красоты, не поддается учету. Как определить, на кого нарвалась?

Вот, например, как относиться к омоложению с помощью золотых нитей? Отзывы самые разные. Кто-то вздохнул, иные очень сдержанны в оценках, другие ругают на чем свет стоит. Кому верить? Тут возможны варианты. Сначала надо разобраться в самом методе, потом узнать, где оперировались и те, и другие, и третьи, и тогда уже можно де-

тальные исследования в отделении морфологии Института хирургии имени А.В. Вишневского на уровне электронной микроскопии, клинические испытания, а также исследования на животных.

Золотые нити, или армирование золотыми нитями, позволяют решить проблему омоложения за короткий срок и без операции. Нити вводятся под кожу с помощью иглы. Процедура проходит под местным обезболиванием, через час пациентка покидает медицинское учреждение.

Однако далеко не всем армирование поможет омолодиться, точнее, оно не каждой даме показано. Более того, после процедуры кровоснабжение

кожи, без отпуска, не высыпаетесь и вообще себя не щадите. Красоту можно задержать надолго лишь при правильном режиме и полноценном отдыхе.

Мало того, золотые нити - панацея от старости не для каждой дамы. Если процесс зашел настолько далеко, что на лице не только появились морщины, но и повисли так называемые брыльки, то после армирования они станут еще заметней, ведь при этом лишняя кожа не убирается.

Хирурги различают четыре степени старения кожи. При первой и второй можно делать базовую операцию, то есть традиционное армирование в чистом виде. При третьей наиболее эффективно расширенное армирование, когда проводят-

ше, в 70 процентах случаев без подтяжки не обойтись.

Но даже при соблюдении всех показаний от неудачи никто не застрахован. Львиная доля успеха - в руках хирурга и зависит от его опыта и способностей в данной области. Он должен, помимо всего прочего, обладать хорошими мануальными способностями. Эффекта омоложения можно добиться, только если нить проходит исключительно касательно кожи. Завязнувшая в толще кожи нить эффекта не даст. Более того, на коже могут появиться втяжения, похожие на глубокие морщины. Исправить такой дефект очень сложно. Если, наоборот, пере-страховаться и продеть нить глубже, то на эффект опять-таки можно не рассчитывать.

ют армирование без учета особенностей кожи. Ошибки таких хирургов исправить потом очень трудно.

К сожалению, с возрастом старится не только лицо, но и кожа на всем теле. И сказав "а", приходится перейти к "б", "в" и так далее. Поскольку врачи научились армировать разные части тела, в частности кисти рук, кожу живота, груди, бедер, то стареющие красавицы, имеющие такую возможность, могут фактически заказать себе новое тело.

Такие операции, как правило, проходят в несколько этапов. Обычно вначале приводят в порядок контуры тела - убирают излишки с живота или бедер, подтягивают грудь, а уж затем омолаживаются золотом.

Однако это "удовольствие" обходится в кругленькую сумму. Нужно учитывать, что нельзя одним махом омолодить все лицо. Для хирургов оно поделено на зоны: щеечно-скуловую, губы, виски, лоб... За каждую из них расплачиваются по отдельному тарифу.

На самую простую процедуру - армирование щеечно-скуловой зоны - требуется 6 нитей по 25 сантиметров. Это стоит примерно 720 долларов США, шея - столько же, лоб - 600, виски - 600, подбородок - 300, руки - 1000 и так далее. При этом оплачивается золото 999-й пробы и непростая работа хирурга.

Расплачиваться придется не только деньгами. Подобные процедуры чрезвычайно рискованны, ведь история у них совсем невелика, нет достаточной статистики, и даже в случае благоприятного исхода трудно предугадать, что может случиться с вашим лицом через десять-двадцать лет.

Правда, золото - чистейший материал, аллергии после операции обычно не бывает. И если в первые недели после армирования пациентка не



Бот, например, как отнестись к омоложению с помощью золотых нитей? Отзывы самые разные. Кто-то восторгается, хвалит, иные очень сдержанны в оценках, другие ругают на чем свет стоит. Кому верить? Тут возможны варианты. Сначала надо разобраться в самом методе, потом узнать, где оперировались и те, и другие, и третьи, и тогда уже можно делать выводы.

Итак, в чем суть процесса? Золотую нить (999-й пробы) вводят под кожу. Организм тут же реагирует на инородный материал и старается окутать нить рубцовой тканью. В результате нити обрастают новыми клетками. В этих местах улучшается кровоток, происходит приток питательных веществ, нивелируются процессы старения, которые происходили в коже. Наступает компенсаторное омоложение кожи, разглаживаются морщины, исчезает дряблость.

Иначе говоря, золотые нити заставляют кожу работать, дают ей импульс к новой жизни. Этот эффект подтвердили фундамен-

тальны за короткий срок и без операции. Нити вводятся под кожу с помощью иглы. Процедура проходит под местным обезболиванием, через час пациентка покидает медицинское учреждение.

Однако далеко не всем армирование поможет омолодиться, точнее, оно не каждой даме показано. Более того, после процедуры кровоснабжение кожи улучшается постепенно, и эффект будет заметен (если вообще будет) не сразу. Сначала зачастую бывает разочарование - стоило ли платить такие деньги, рисковать, если какой была - такой и вернулась? Между тем обновление кожи происходит каждый день и становится заметным месяца через два-три: кажется, будто вы помолодели лет на пять-шесть, а то и больше.

По наблюдениям зарубежных медиков - у них более солидный опыт в этом деле, - эффект от армирования длится около пяти-десяти лет. И продолжительность зависит от многих факторов. Его ненадолго хватит, если вы работаете, как ло-

но и повисли так называемые брыльки, то после армирования они станут еще заметней, ведь при этом лишняя кожа не убирается.

Хирурги различают четыре степени старения кожи. При первой и второй можно делать базовую операцию, то есть традиционное армирование в чистом виде. При третьей наиболее эффективно расширенное армирование, когда проводятся дополнительные горизонтальные и вертикальные нити. При четвертой - когда уже висят "брыльки" и много беспорядочных морщин - армирование как самостоятельная процедура противопоказано. Вначале нужно сделать подтяжку, привести в порядок контур лица. А затем, через несколько месяцев, омолаживать кожу золотыми нитями.

Изменения кожи зависят от ее толщины, структуры, жирности... Практика показывает, что женщинам до 40 лет, как правило, лучше делать базовое армирование, от 40 до 50 половине пациенток показана подтяжка и армирование, а тем, кто стар-

обладать хорошими мануальными способностями. Эффекта омоложения можно добиться, только если нить проходит исключительно касательно кожи. Завязнувшая в толще кожи нить эффекта не даст. Более того, на коже могут появиться втяжения, похожие на глубокие морщины. Исправить такой дефект очень сложно. Если, наоборот, перестраховаться и продеть нить глубже, то на эффект опять-таки можно не рассчитывать, ведь между нитью и кожей останется слой жировой клетчатки. Новые клетки при этом образуются, но на кожу это не оказывает благотворного влияния.

Обычные косметологи не имеют права проводить армирование золотыми нитями. Это могут делать лишь в учреждении, которое имеет лицензию на проведение хирургических операций. Надежнее из них то, что накопило достаточный опыт в проведении подобных процедур с хорошим эффектом. Увы, многие коммерческие медицинские центры больше заботятся о своей выгоде и забывают о врачебном и просто человеческом долге - они зачастую дела-

процедуры чрезвычайно рискованны, ведь история у них совсем невелика, нет достаточной статистики, и даже в случае благоприятного исхода трудно предугадать, что может случиться с вашим лицом через десять-двадцать лет.

Правда, золото - чистейший материал, аллергии после операции обычно не бывает. И если в первые недели после армирования пациентка придерживается определенных правил, в частности соблюдает диету - не употребляет спиртных напитков, рыбных блюд и так далее, то рискует в значительно меньшей степени. Тем не менее стоит учесть, что пока нет информации о возможности появления с годами дефектов на коже после армирования.

А главное - армирование золотыми нитями - не панацея от старости. Как и любой метод омоложения, оно дает временный эффект. Через некоторое время вы будете выглядеть на столько, сколько прожили. Вновь шагнуть в молодость поможет лишь следующая операция.

## КРЕДИТ НА КВАРТИРУ

*Какие есть долгосрочные кредиты, выдаваемые под покупку не новой квартиры? Как можно получить такие кредиты?*

**Елена ТЕСНОВА.**

**пос. Жадрицы**

**Псковской области.**

В соответствии с п. 1.5 "Правил кредитования физических лиц учреждениями Сбербанка России" среди других видов кредитов, предоставляемых физическим лицам, указываются кредиты на приобретение, строительство и реконструкцию объектов недвижимости.

При этом обязательным условием предоставления кредита является наличие обеспече-

ния своевременного и полного исполнения обязательств заемщиком. В качестве обеспечения банк принимает:

1. Поручительства граждан РФ, имеющих постоянный источник дохода.

2. Передаваемые в залог объекты недвижимости, транспортные средства и другое имущество.

3. Иные формы обеспечения.

Оценочная стоимость объектов недвижимости, транспортных средств и другого имущества устанавливается на основании экспертного заключения специалиста банка по вопросам недвижимости. Сумма кредита с учетом причитающихся за пользование кредитом процентов не должна превышать по совокупности оценочной стоимости предметов залога и сум-

мы платежеспособности поручителей. При этом величина оценочной стоимости объектов недвижимости и транспортных средств корректируется на коэффициент 0,7. С целью снижения рисков могут быть использованы одновременно несколько форм обеспечения: возврата кредита, и сумма обеспечения может превышать сумму обязательств по договору.

Максимальный размер кредита для каждого заемщика определяется на основании оценки его платежеспособности и представленного обеспечения возврата кредита, а также с учетом его благонадежности и остатка задолженности по ранее полученным кредитам.

Решение о предоставлении кредита на приобретение объектов недвижимости принимается кредитным комитетом отделения.

Порядок предоставления кредита:

Для получения кредита заемщик предоставляет банку следующие документы:

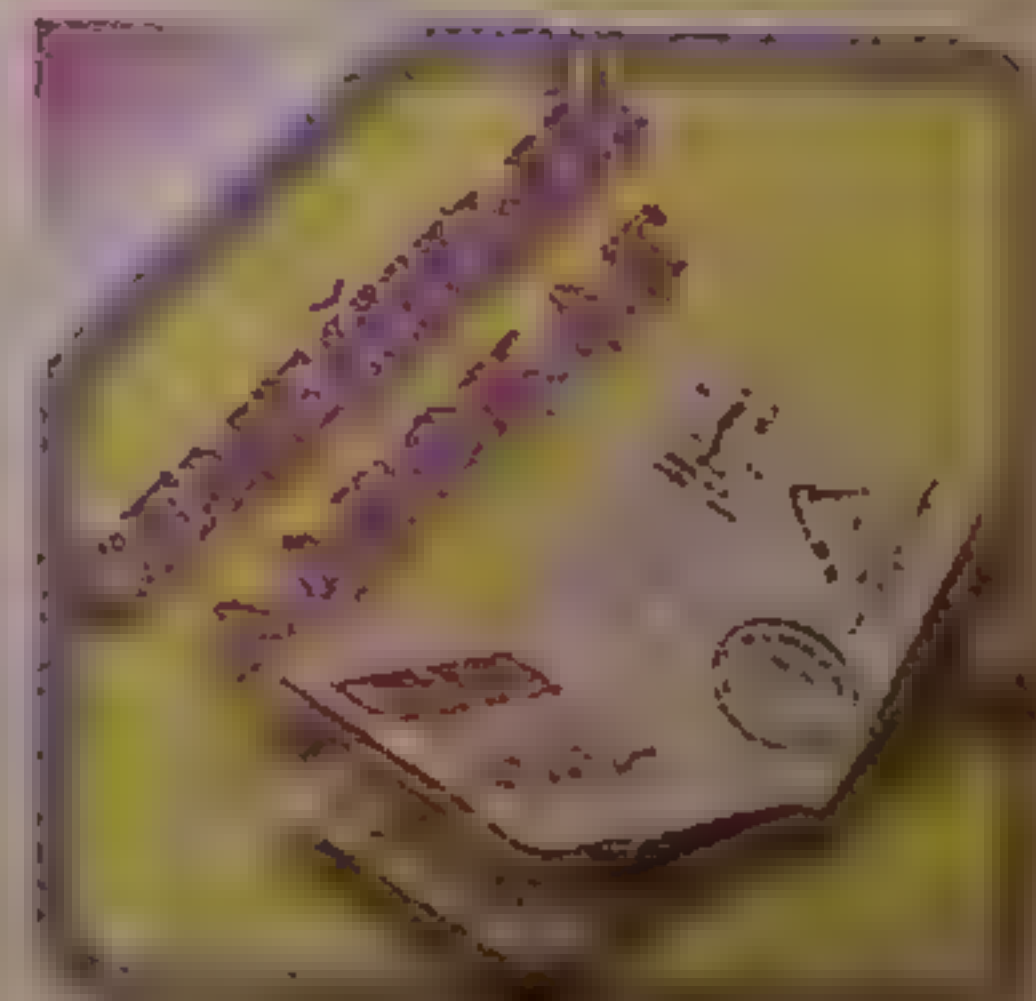
- заявление;
- паспорт или заменяющий его документ (предъявляются);
- справки с места работы заемщика и поручителей, о доходах и размере производимых удержаний (для пенсионеров - справку из органов социальной защиты населения);
- декларацию о полученных доходах, заверенную налоговой инспекцией, для граждан, занимающихся предпринимательской деятельностью;
- анкеты;
- паспорта (заменяющие их документы) поручителей и залогодателей;
- для получения кредита свыше 5 тысяч долларов США или рублевого эквивалента этой суммы - справку из психоневрологического диспансера или во-

дительское удостоверение (предъявляется);

- другие документы при необходимости.

Для получения более полной информации, касающейся конкретных видов кредитов, предоставляемых Сбербанком РФ физическим лицам под покупку недвижимости, вам следует обратиться в ближайшее отделение Сбербанка.

**Антон ТОНЬШИН,**  
**юрист.**







Как выбранное имя влияет на судьбу человека?

**Анна ЦЕПИЛОВА.**

с. Айлино

Челябинской области.

Выбирая ребенку имя, действительно следует руководствоваться некоторыми правилами. Прежде всего - социальные моменты. Слава Богу, прошли те времена, когда сына называли Гоэзрином (в честь плана ГОЭЛРО) или Некрасом (Непобедимая красная ар-

## "МЯГКОЕ" ИМЯ, "ТВЕРДОЕ" ОТЧЕСТВО

мия), а дочку - Даздрапермой (Да здравствует первое мая). Но и сегодня есть имена, которые вроде бы встречаются, но считаются архаичными. Поэтому, назвав ребенка в честь какого-нибудь предка Фролом, Пантелеймоном или Агриппиной, вы сильно осложните ему дальнейшую жизнь. Проще говоря, сверстники задралят. Также следует следить, чтобы имя сочеталось с отчеством. Согласитесь, Эстер Никитична или Изаура Петровна (а что - сериалы многие любят!) звучат, мягко говоря, смешно.

Есть и еще один аспект, по которому следует подбирать имя. Это так называемое сочетание твердого и мягкого. Замечено,

что имя и отчество влияют на сознание и подсознание человека. Причем если имя влияет на внешнюю сторону, на сознание, в какой-то, пусть и небольшой, степени определяя стиль поведения, то отчество как бы работает изнутри, отвечая за эмоции человека. "Твердые" имена, то есть те, которые имеют в себе буквы "г", "р", твердые сочетания сонорных согласных "м", "н", как бы диктуют более жесткий стиль поведения - обладатели таких имен, как Сергей, Георгий, Ольга, более серьезные, целеустремленные. А имена, где преобладают шипящие, смягченные или гласные звуки, - Михаил, Алексей, Алиса, Нина - "мягкие", соответственно такие люди

более спокойны, чаще более задумчивы. Ничего страшного, если сочетаются "мягкие" имя и отчество, сочетание "твердых" имени и отчества хуже - обладатель их излишне резок, часто авторитарен, в детстве более капризен и непослушен. Хорошо, когда "мягкое" имя сочетается с "твердым" отчеством, но не наоборот: такой человек может испытывать некоторый дискомфорт от того, что его внутренняя сущность будет требовать мягкого, вдумчивого поведения. Хотя все это можно компенсировать, заменяя "жесткие" имена на уменьшительные "мягкие" формы: Георгий - Гоша, Мария - Маша, Ольга - Оля. С детства человек привыкает не к тому имени, что в паспорте, а к тому, которое он слышит. Именно оно и оказывает на него влияние. К отчеству человек привыкает позже, и оттого оно более воздействует на подсознание.

**Олег КАЗАНКОВ,**  
биоэнергетик.

Прежде всего вам следует обратиться к врачу - возможно, имеет место заболевание сосудов головного мозга, проще говоря, банальный склероз. Однако в вашем возрасте это маловероятно, и, скорее всего, причина в другом.

Проведите простой эксперимент. Возьмите какой-нибудь хорошо известный вам отрезок пути, скажем, из дома на работу, и вспомните, какие строения, деревья и т.д. находятся по правой стороне улицы. И впоследствии, идя по какому-либо новому маршруту, фиксируйте взглядом (по возможности боковым зрением) все детали пейзажа. Придя домой, возьмите лист бумаги и напишите "сочинение": "Сначала - дом с зеленой крышей, потом - дерево, дальше - железные ворота синего цвета" - и так далее. Тренируясь таким образом постоянно, вы через месяц-два научитесь держать внимание постоянно включенным. Кстати, методика эта из арсенала

Наверное, ни один самый любознательный "почемучка" не сумеет задать столько вопросов, сколько ставит перед пользователем (порой еще только потенциальным) персональный компьютер. Какой выбрать, как проще и быстрее с ним познакомиться, какой работой его загрузить, как обеспечить безопасность, учить ли этой премудрости детей и т.д.? На множество подобных вопросов знает ответ Константин Кронидович КАЗАНСКИЙ. Много лет он преподавал основы вычислительной техники в

## ВАШ ПОМОЩНИК - КОМПЬЮТЕР

старением центральных процессоров, так и с физическим износом различных компонентов, в особенности имеющих механические элементы. Гарантийный срок работы "винчестера" (жесткого диска, основного накопителя информации)



## ВКЛЮЧИТЕ ВНИМАНИЕ!

Я становлюсь какой-то рассеянной, быстро забываю о простых повседневных вещах, а ведь мне 26 лет. В чем может быть причина и как улучшить память?

**Марина РЯБЧИКОВА.**  
с. Красный Партизан  
Алтайского края.

тренировок сотрудников спецслужб. Разумеется, задание надо разнообразить. Например, выходя из дому, запомните, сколько машин вам встретилось, сколько...



Знаете ли вы, почему так важно, чтобы дети и взрослые знали основы вычислительной техники в средних специальных и высших учебных заведениях, сегодня работает системным администратором в одном из крупнейших издательских домов Санкт-Петербурга. Его мы и попросили проконсультировать наших читателей из города на Неве.

В ближайшем будущем я вряд ли смогу купить дочке компьютер. Стоит ли в таком случае записывать ее в компьютерный кружок, о котором она постоянно говорит?

**Ирина ИВАНОВА.**

Отвечу однозначно: стоит! Раз девочка об этом постоянно говорит, значит, она всерьез заинтересовалась компьютером и будет серьезно заниматься. Почувствует ли она ущербность по сравнению с товарищами, у которых ПК есть дома? Возможно, и почувствует, но это можно преодолеть. Сейчас повсеместно создаются так называемые компьютерные клубы, где дети могут за невысокую плату поработать на вполне современных компьютерах; зачастую даже объединенных в локальные сети. Учеба в таких условиях очень эффективна, а полученные навыки дают даже преимущество перед теми, кто привык работать дома на своем компьютере.

Сын утверждает, что компьютер надо менять каждые два-три года, иначе он безнадежно устареет и будет непригоден для работы. Так ли это?

**С. КУЗНЕЦОВА.**

В среднем компьютеры требуют модернизировать примерно каждые два-три года. Это связано как с моральным

и с физическим износом различных компонентов, в особенности имеющих механические элементы. Гарантийный срок работы "винчестера" (жесткого диска, основного накопителя информации) - не более трех лет. Как правило, за это время технологии в области запоминающих устройств уходят далеко вперед, появляются принципиально новые устройства накопления информации, имеющие более высокие параметры. Так что в этом ваш сын прав. Но...

Если у вас есть такая возможность, вы можете стать участником компьютерной гонки и менять компьютер каждый год, даже полгода, как только появится новый процессор, новое запоминающее устройство и т.д. Но это необходимо далеко не каждому пользователю - большинство заинтересованы в возможно более длительной эксплуатации компьютера и занимаются лишь частичной его модернизацией (учтите, что возможно и такое).

А о том, чтобы ваш компьютер не "устарел безнадежно" через два-три года, надо позаботиться еще при его покупке. Вот несколько простых правил.

Покупайте только современный (на момент покупки) компьютер. Ни в коем случае не приобретайте компьютер, который базируется на снятых с производства элементах, или, что еще хуже, подержанный.

Перед покупкой проконсультируйтесь со знакомым профессионалом. Это убережет вас от лишних затрат.

Четко уясните, какой компьютер и для решения каких задач вам нужен.

Обязательно узнайте, какой потенциал модернизации имеет выбранный вами компьютер (на какой более мощный процессор может быть заменен установленный в него в настоящее время) и т.д.

Если все это сделать грамотно, то ваш компьютер сможет прослужить вам верой и правдой длительное время.

Сын на ПК не занимается ничем серьезным: больше играет в какие-то игры. Стоило ли в таком случае покупать компьютер?

**Вероника ЧЕСНОВА.**

Стоит поинтересоваться, в какие именно игры играет ваш мальчик. Их очень много, и они разные. Одни развивают реакцию, сообразительность, глазомер, координацию движений, другие расширяют кругозор, способствуют развитию интеллекта. Но, к сожалению, на рынке много и иного рода продукции - в частности игр, пропагандирующих насилие, жестокость и т.д.

Поэтому к выбору компьютерных игр следует относиться весьма серьезно и ни в коем случае не пускать этот процесс на самотек.

Если же ваш ребенок увлечен компьютерными играми не чрезмерно и игры эти хорошего качества, с хорошей направленностью, то они могут принести немало пользы. Во-первых, в процессе игры ребенок лучше освоит компьютер, а во-вторых... Постепенно игры начинают утомлять своим однообразием, появляется желание что-нибудь изменить - с этого момента, как правило, и начинается настоя-

щий интерес к цифровой технике и программированию.

Мне 45 лет. С техникой я не в ладах, но на работе все больше ощущаю свою "отсталость". Нужны элементарные знания и навыки работы на ПК. Сумею ли я с этим справиться и куда лучше обратиться?

**Я. РУМЯНЦЕВА.**

Сейчас есть много различных курсов, дающих подготовку в области использования ПК. Но, как правило, все они ориентированы на определенный круг задач, при решении которых используется ПК, и на определенные программные средства. Поэтому, прежде чем выбрать курсы, необходимо выяснить:

- какие компьютеры и какие программные средства используются в вашей организации или в той области деятельности, на которую вы ориентируетесь?

- какой уровень подготовки вам необходим?

- какие средства вы можете затратить на обеспечение своей подготовки?

Отвечив на эти вопросы, вы сможете подыскать необходимые вам курсы, пользуясь информацией в рекламных газетах.

А относительно того, сможете ли вы с этим справиться... Элементарные знания и навыки работы на ПК потребуют от вас лишь внимания и терпения.

Записала  
**Юлия СМЕРНОВА.**

быть причина и как улучшить память?

**Марина РЯБЧИКОВА.**  
с. Красный Партизан  
Алтайского края.

тренировок сотрудников спецслужб. Разумеется, задание надо разнообразить. Например, выходя из дому, запомните, сколько машин вам встретилось, сколько легковых и грузовиков. Или более сложное упражнение. Положите на стол три или четыре бочонка от лото или карточки с написанными цифрами. Смотрите на них пять секунд. После этого пусть кто-нибудь уберет один бочонок (карточку) и заменит его другим. Вам же следует сказать, какую цифру заменили. Со временем число карточек надо довести до 10-15, а время запоминания сократить до 1-2 секунд. Можно использовать игральные карты, костяшки домино, пуговицы разных цветов - тогда вы будете фиксировать не только абстрактную "цифру", но и форму, цвет, рисунок.

Итак, первое упражнение приучает ваше внимание постоянно работать, второе тренирует память непосредственно, учит "ловить" все за секунды. И, разумеется, не забывайте о стихах: учить стихи - столь же хорошая тренировка. И обязательно заведите ежедневник, куда заносите все, что вам предстоит сделать. А по утрам, перечитав план на день, произнесите его вслух - так запоминается гораздо лучше.

**Алексей АЛЕКСЕЕНКО,**  
врач.



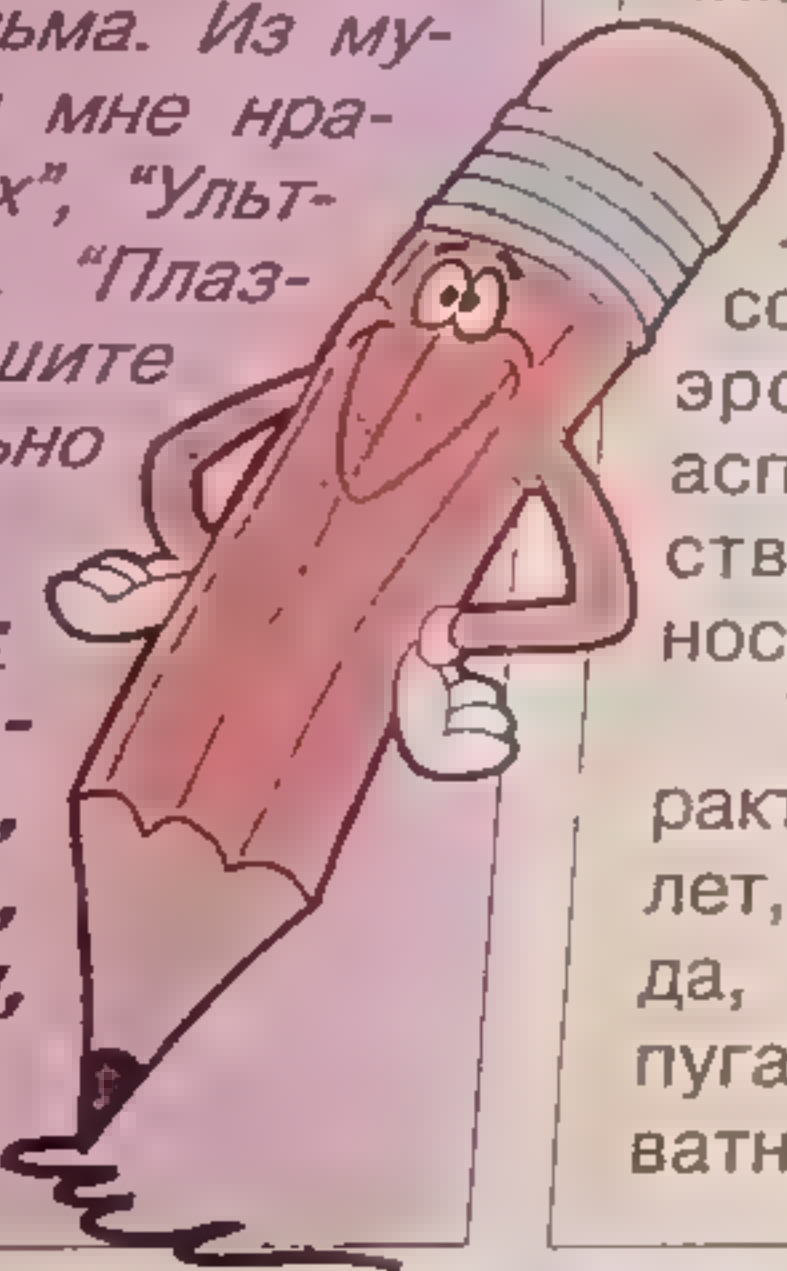




### Налишите мне письмо

Меня зовут Алина. Мне 11 лет. Я хочу найти друзей по переписке. Я люблю слушать музыку, плести из бисера, читать, писать письма. Из музыкальных групп мне нравятся "Руки вверх", "Ульт-ра", "Иванушки", "Плазма", "Five". Пишите мне. Я обязательно всем отвечу.

**Мой адрес:**  
420105, Татар-  
стан, Казань,  
пос. Ометьево,  
ул. Чебоксарская,  
д. 2а. НАБИУЛ-  
ЛИНОЙ Алине.



### Давай начистоту

## И ВОВСЕ ОНИ НЕ СТРАШНЫЕ

Как мне преодолеть страх перед мальчиками?

**Надежда В-ВА.**  
г. Миасс  
Челябинской обл.

- Мальчишки - существа совсем не страшные, - считает эксперт Центра психологических исследований "Гименей плюс". **Маша ШИЛОВА**, - и бояться их вовсе не надо. Скорее всего, беда твоя в том, что мальчик (абстрактный) изначально воспринимается тобой как некий объект противоположного пола. Отсюда - подсознательная ориентация на эротический, романтический аспект отношений и соответственно страх, нерешительность, неуверенность в себе.

Такая модель поведения характерна для подростков 12-14 лет, причем обоего пола. Да-да, мальчишки так же робеют, пугаются, ведут себя неадекватно в присутствии девочек,

которая им небезразлична. Но именно небезразлична, ибо мальчик воспринимает девочку как социальную единицу, а "романтические мысли" появляются только по отношению к тем, кто нравится. Вот и тебе надо отрешиться от "девичьих томлений" и научиться смотреть на сверстников как на коллег, партнеров, что ли... То есть воспринимать их как социальную единицу, ничем в принципе от тебя не отличающуюся.

Самый простой способ - записаться в какую-нибудь секцию, где мальчиков и девочек примерно поровну: теннис, фехтование, верховая езда, легкая атлетика, фигурное катание. А лучше всего - займись балльными танцами. Ибо танец - серьезная, тяжелая работа и результат зависит от пары. Соответственно отношения в паре должны быть партнерскими. Вам придется общаться, работать вместе, обсуждать то или иное "па", возможно, спорить. Воз-

никнут у тебя с партнером романтические отношения или нет - дело десятое, но изначально он будет просто коллегой. К тому же, прости за банальность, но любая победа начинается с победы над собой, и, научившись танцевать (ездить верхом, фехтовать), ты обретешь уверенность в себе.

Еще один способ, хотя и более сложный, - найди секцию вроде бы и смешанную, но где мальчики традиционно преобладают, например, мягкие, не агрессивные стили восточных единоборств (айкидо, тай-чи). Конечно, поначалу придется делать некоторое насилие над собой, но зато ты очень быстро поймешь, что бояться партнеров по татами (восточный борцовский ковер) не надо, скорее, наоборот, появится желание быть лучше их, сильнее, быстрее.

Отличное средство - собака. Желательно крупная, с которой тебе придется заниматься, ходить на площадку. Собачники -

люди по-своему "завернутые" и сначала посмотрят на питомца, потом уже на хозяина. Обсуждение собачьего меню, успехов на площадке, совместных игр способствует выработке нормальных навыков общения с людьми независимо от пола и возраста.

Возвращаясь к тому, с чего мы начали разговор, повторю: не смотри на каждого мальчика как на потенциального принца на белом коне. Именно отсюда - разочарование, робость, неверие в себя. Скажу тебе не только как психолог, но и как женщина: романтические отношения между мальчиком и девочкой вовсе не обязательны, и что бы ни говорили апологеты свободной любви, между мальчиком и девочкой вполне могут быть доверительные, дружеские отношения. Когда ты это поймешь и почувствуешь, наверняка перестанешь робеть.

**Записал Алексей  
ТУМАНОВ.**

## БАРАНКИ ГНУ!

Не очень-то сохранишь осанку, таская в изящных сумочках килограммов по пять учебной литературы и конспектов! А давайте попробуем... сутулиться назад! Гнуться-прогнуться в юных летах, пока позвоночник не одеревенел, не только можно, но и нужно!

Эти изящные на вид вы-



### Давай начистоту

Отношения между двумя молодыми людьми подчас очень сложны и запутанны. Каждый подобный вопрос сугубо индивидуален, и действовать надо в зависимости от особенностей сложившегося положения. Но дать несколько вариантов развития событий в этой щекотливой ситуации все-таки можно. Итак, вы твердо решили расстаться со своим молодым человеком.

Вариант первый. Наберитесь смелости и укрепите нервы. Вечером вы приглашаете своего друга

если вас все-таки угораздило подойти к телефону, то ссылайтесь на неотложные дела или, например, на неожиданный звонок в дверь.

Обычно через неделю такого "отфутболивания" человек все понимает и перестает искать встречи с вами. Кстати, особенно часто этот вариант используют девушки, боящиеся серьезного разговора с глазу на глаз. Они же, не чувствуя в себе сил сказать все в лицо, объясняются по телефону, а затем побыстрее вешают трубку.



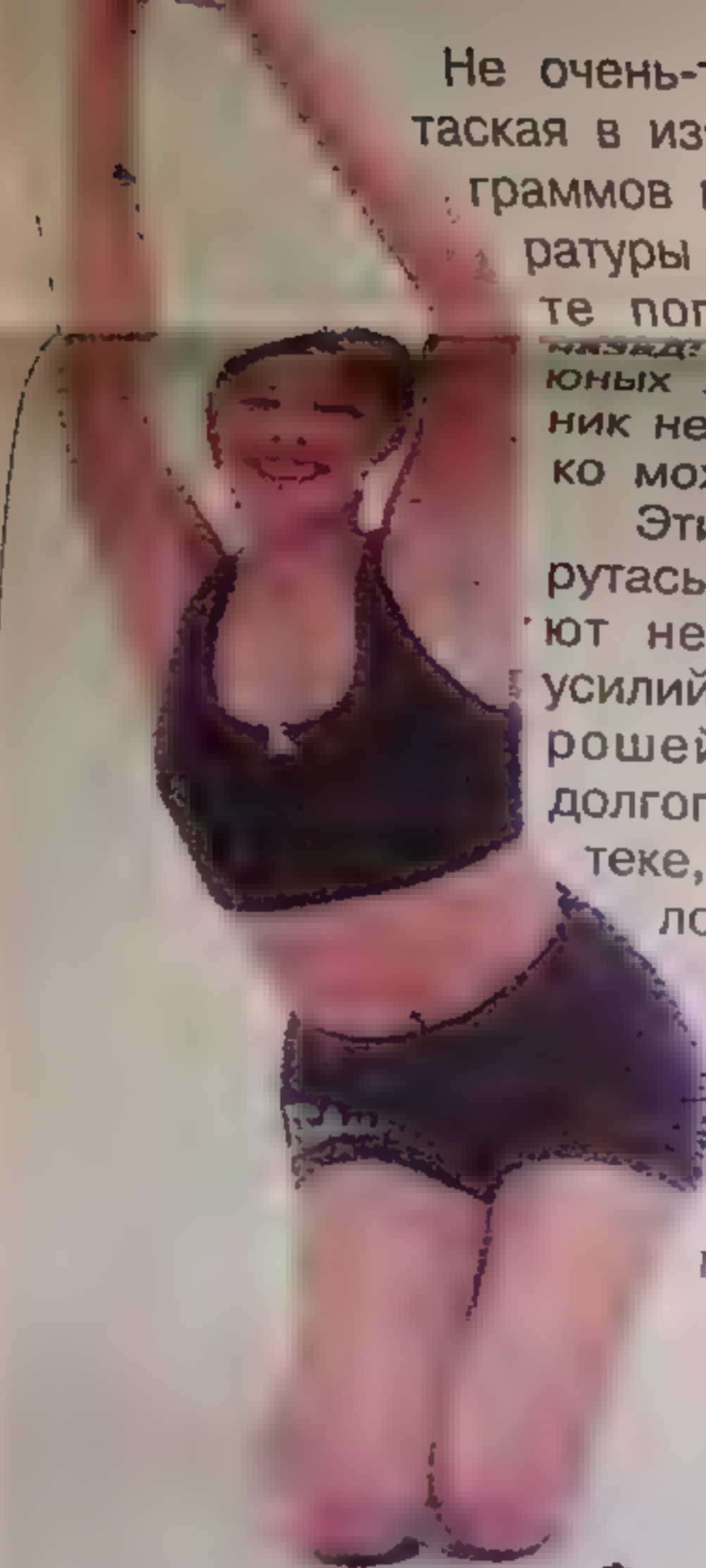


Фото 1

Не очень-то сохранишь осанку, таская в изящных сумочках килограммов по пять учебной литературы и конспектов! А давайте попробуем... сутулиться назад? Гнуться-прогнуться в юных летах, пока позвоночник не одеревенел, не только можно, но и нужно!

Эти изящные на вид выкрутасы тем не менее требуют некоторых физических усилий. А потому будут хорошей разминкой после долгого сидения в библиотеке, за письменным столом.

**1. Приседания с колен.** Исходное положение - стоя на коленях, колени вместе, руки над головой, пальцы сомкнуты. Приседайте по 10 раз поочередно вправо и влево, не опуская на пятки пятую точку. Пятки вместе (фото 1).

**2. Наклоны от живота.** Станьте на колени, колени на ширине плеч. Достаньте пятки ладонями - прогнитесь (фото 2). Получилось? Замечательно! Значит, с вашей "гнучестью" все в порядке! Можно приступать к следующему упражнению.

**3. Баранки гнуть!** Лягте на живот. Отталкиваясь руками, запрокиньте голову назад, одновременно поднимая ноги к голове. Старайтесь



Фото 2



Фото 3

"замкнуть круг" - достать носками темя. Разогнувшись, повторите "баранку" еще раз (фото 3).

**4. Лежачий мост.** Лягте на спину. Ноги, сгибая в коленях, подтяните к бедрам. А теперь упритесь как следует теменем и локтями в пол. Основная нагрузка ложится на руки. Поддерживая себя за поясницу, сделайте "мостик"!

Результат - "сутулость" "выгибается" в обратную сторону. Нагрузки на позвоночник нет. Чего и требовалось достичь (фото 4).

Упражнения формируют мыш-

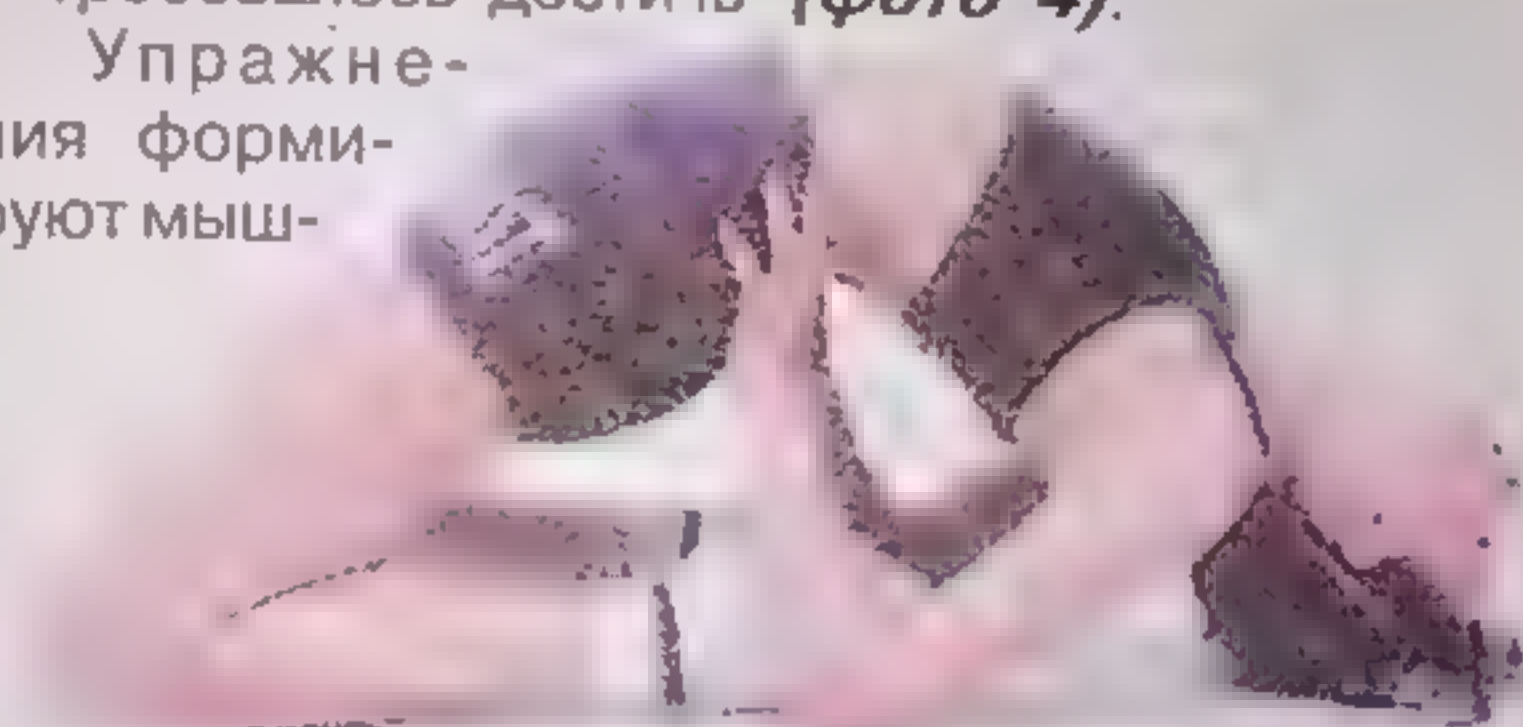


Фото 4

цы живота. Так что, если вас беспокоит и талия, можете также гнуться на здоровье. Только не делайте, прошу вас, резких движений.

Ну а в том случае, когда в ваши 15-16 лет все эти "тянучести" вызывают большие затруднения, тогда - с сожалением можно констатировать - вы пересидели за уроками и вам не хватает элементарной физической активности. Исправляйтесь! В смысле прямом и переносном...

Подготовила **Ольга НОВАКОВСКАЯ.**

Привет всем, кто может писать и получать письма!

Я хочу переписываться с мальчиками и девочками 13-14 лет. Мне 13 лет, учусь в 8-м классе, люблю слушать группы "Демо", "Виртус", "Стрелки", "Скутера", Алсу, Рикки Мартину, Наталью Орейро. И еще я мечтаю встретить человека, который родился 17 июля 1987 года. Если не лень, черкните пару строчек, постараюсь ответить всем.

Мой адрес: 353825, Краснодарский край, Красноармейский район, поселок Заря, ул. Молодежная, д. 7. **СТРИГА Свете.**

Напишите мне

ный вопрос сугубо индивидуален, и действовать надо в зависимости от особенностей сложившегося положения. Но дать несколько вариантов развития событий в этой щекотливой ситуации все-таки можно. Итак, вы твердо решили расстаться со своим молодым человеком.

Вариант первый. Наберитесь смелости и укрепите нервы. Вечером вы приглашаете своего друга прогуляться, предварительно предупредив, что вас ждет серьезный

мер, на неожиданной встрече дверь. Обычно через неделю такого "отфутболивания" человек все понимает и перестает искать встречи с вами. Кстати, особенно часто этот вариант используют девушки, боящиеся серьезного разговора с глазу на глаз. Они же, не чувствуя в себе сил сказать все в лицо, объясняются по телефону, а затем побыстрее вешают трубку. Если и этот вариант вас не устраивает, то тогда остается третье.

## КАК СКАЗАТЬ

### "НЕТ"

Со мной уже несколько раз происходила такая ситуация: я встречаюсь с молодым человеком, и наступает время, когда мы должны расстаться (причем инициатива исходила с моей стороны). Я всегда мучаюсь и не знаю, как правильно это сделать, чтобы, с одной стороны, не обидеть человека, а с другой - не дать ему беспочвенных надежд.

**Оксана Н. Казань.**

разговор. Там вы и говорите, что вместе очень хорошо проводили время, но все когда-нибудь кончается. Сейчас многое изменилось (вы учитесь, нет времени, проблемы и т.д.), поэтому

для обоих будет лучше расстаться, чтобы не отравлять друг другу жизнь.

Единственное, что точно не следует говорить, так это то, что у вас появился другой, даже если это чистая правда. Подобное объяснение вызовет депрессию, неудовлетворенность собой и мысли типа "Во мне что-то не так, я неполноценный...". Такое самокопание частенько приводит к комплексам, а иногда и к более серьезным психическим проблемам. Поэтому если человек все-таки дорог и вы не хотели бы причинять ему сильную боль, то лучше пенять на себя. Главное, чтобы он не начал вас жалеть и не кинулся "спасать".

Вариант второй. Вы не так уж долго общались с этим человеком и не настаивали на чем-то серьезном или же после первого свидания поняли, что это "не ваше". Понятно, предыдущий вариант отнимает слишком много душевных сил да и времени, которого и так мало. Тогда просто исчезните из его жизни. Реже звоните, в конце концов, сведя звонки на нет, на его попытки связаться не реагируйте. Для этого нужно предупредить родственников, что "меня нет дома", а

Третий вариант основан на элементе игры, маски. Из благовоспитанной, скромной девушки превратитесь в неряшливую капризную особу, способную оттолкнуть любого, а из интересного молодого человека - в нахала с глупым чувством юмора. При этом показывайте, что именно это - ваше истинное лицо, годами складывавшаяся жизненная позиция и плоды воспитания. Громко смейтесь над собственными шутками, говорите исключительно о тряпках или прошлой личной жизни, критикуйте лучших друзей приятеля (подружки). Главное - не переигрывать и не доводить свое поведение до абсурда.

Конечно, это не абсолютные модели, которым надо следовать, а скорее, стереотипы поведения, от которых можно отталкиваться, исходя из личного опыта и особенностей взаимоотношений двух молодых людей. Но первый вариант все-таки самый честный и "взрослый". После него даже есть шанс остаться друзьями, как бы банально это ни звучало.

**Александра ЛОЗБИНЕВА.**



# ДРУГ ДОМА

№34/158

2000

ДЕКАБРЬ

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Выходит  
четыре раза  
в месяц

## КАК НА НАШИ ИМЕНИНЫ...

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Напоминаем, что награда победителям теперь составляет **500 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 33 приз получают именные именинные торты, которые предложила испечь **Ирина Александровна РОГОВА** из пос. Краснобродский Кемеровской области. А лучшей советчицей стала **Наталья Егоровна ПОНОМАРЕНКО** из с. Новогорьевское Алтайского края, обстоятельно ответившая в нашем Клубе взаимопомощи на вопрос, как почистить замшевую куртку.

**Поздравляем победителей!**

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

## ЗАПОЛНИВ АНКЕТУ — ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **2500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу кому больше повезет при помощи компьютера будут определены счастливчики — десять читателей, которым достанутся призы по **250 рублей**.

Елена Выходина



ИЗЯЩНАЯ СПРАВА



# ИЗЯЩНАЯ ОПРАВА ДЛЯ КРАСИВЫХ ГЛАЗ

Если вы стремитесь постоянно носить очки,  
неприменно добейтесь, чтобы их носили только вы и лицо.

Вам потребуется придерживаться трех несложных правил. Во-первых, ваши очки прежде всего должны быть легкими и хорошо держаться. Во-вторых, подходить к овалу лица и, наконец, в-третьих, гармонировать с макияжем. А тени и тушь для ресниц надо подбирать особенно тщательно, так, чтобы они представляли глаза в наиболее выигрышном свете. Поскольку в природе существует три основных типа лиц, выбирая свой, вы не рискуете ошибиться.

Лицу треугольной формы с выступающими скулами и острым подбородком подойдут очки в форме бабочки, у таких очков верхний край оправы шире нижнего.

Чтобы острый подбородок выглядел более плоским, нанесите на него светлый тональный крем или пудру светлого оттенка.

Овальному лицу подходит любая оправа. Ваша задача - подобрать очки... к носу. Оптически можно укоротить длинный нос, если надеть очки с глубоко посаженной перемычкой. Короткий нос лучше выглядит, если перемычка у очков расположена несколько выше обычного. К овальному лицу подходит и массивная оправа.

Если у вас овал лица, изящную оправу, которая сливается с вашими чертами, а тушь помадой...

Если у вас круглое лицо, вам больше всего подойдут крупные броские очки, но с тонкими дужками. "Геометрическая" оправа цвета ржавчины и изящная оправа сделают круглое лицо оптически более узким.

Если за стеклами очков черты лица увеличиваются или уменьшаются, глаза нужно красить с особой аккуратностью.

Независимо от формы вашего лица, если вам хочется носить очки в роговой оправе, в тонах макияжа должны преобладать коричневый, бежевый, герракотовый цвета. Если вам очень нравятся очки в синей оправе, используйте сине-фиолетовые, серебристо-голубые оттенки декоративной косметики.

Очень тонкая оправа делает красивые глаза еще эффектнее. Брюнетки и шатенки наиболее свободны в выборе цвета по своему вкусу и стилю. Что же касается блондинок, для вас существуют некоторые цветовые рамки. Блондинкам советуем избегать слишком темной оправы и оправы светло-розовых тонов, которые сливаются с цветом кожи.

Поскольку для многих очки - вещь неизбежная, ваша задача сделать их максимально привлекательными и удобными.

Подготовила  
Татьяна ЗУБКОВА.

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **2500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу кому больше повезет при помощи компьютера будут определены счастливицы - десять читателей, которым достанутся призы по **250 рублей**.

Елена ВИБОРОВА  
г. Сызрань  
Вероника Павловна



Елена  
САЯПИНА



Ангела ПОГОСЯН

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию **до определенной даты, в данном случае - до 1 января 2001 года**. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии. Анкеты из каждого номера разыгрываются дважды.

По итогам **второго розыгрыша** анкет из "Друга дома" № 10 в счастливую десятку попали **Елена Александровна БУРДЕЙНАЯ**

из г. Углегorsk Сахалинской области, **Елена Валериевна ВЫБОРОВА** из г. Сызрань Самарской области, **Светлана Николаевна ЕСАКОВА** из г. Острогожск Воронежской области, **Татьяна Егоровна ИВАНОВА** из Москвы, **Елена КИСЕЛЕВА** из пос. Пышелицы Московской области, **Наталья Ивановна КУЗНЕЦОВА** из Вологды, **Ольга Викторовна НИКОЛЕНКО** из г. Туапсе Краснодарского края, **Ангела Эдгаровна ПОГОСЯН** из г. Кизел Пермской области, **Елена Павловна САЯПИНА** из г. Балашов Саратовской области и **Валентина Константиновна СОЛМАНОВА** из Кургана.

Поздравляем победителей!

"Друг дома" № 34

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до **01.01.2001 г.**

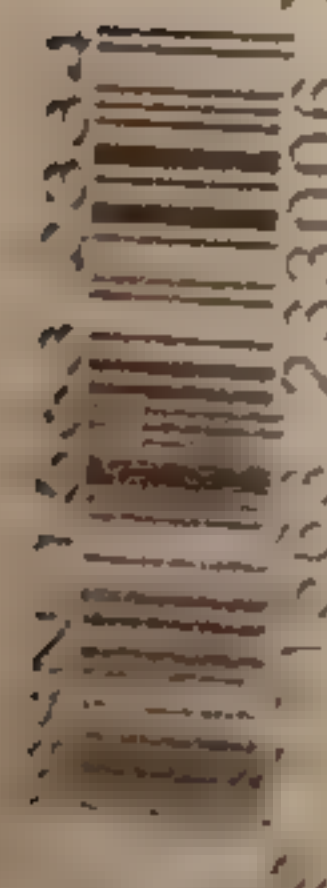
**ЗА "ДРУГОМ" - НА ПОЧТУ ЗАКАЖИТЕ!**

Подписка на "Друга дома" в разгаре. Чтобы без проблем получать любимую газету всю первую половину 2001 года, отправляйтесь на почту.

В Объединенном каталоге ГК РФ по телекоммуникациям "Пресса России" (оп зеленого цвета) в 1-м томе на стр. 64 вы ознакомитесь с условиями подписки в вашем регионе. Наш индекс - 34199.

Москвичи могут оформить подписку на льготных условиях прямо в редакции. Справки по телефону 229-87-98.

"Друг дома" - в каждый дом!







Как сделать, чтобы ребенок вырос добрым?  
**Наталья КУЗНЕЦОВА.**  
Вологда.

Самое поразительное в том, что многие родители отнюдь не уверены, что хотят вырастить ребенка действительно добрым. Ведь жизнь такова, что зачастую добиваются успеха люди агрессивные, упорные, настойчивые, нередко жестокие. Поэтому, как правило, мамы и папы читают детям добрые сказки и в то же время учат ребенка давать сдачи, не позволять себя обижать.

И здесь было бы правильнее говорить о необходимости научить ребенка сопереживанию. Обычно к 7-8 годам дети начинают понимать, что кому-то тоже может быть больно, что кто-то тоже умеет грустить, и если раньше они это просто принимали как факт, то теперь уже начинают понимать и осознавать. Однако и в более раннем возрасте нужно давать ребенку первые представления о сопереживании. Попробуйте поиграть с ним в такую игру: рассматривая картинки в книге, попросите малыша определить настроение нарисованных героев. Спрашивайте, почему он решил, что зайчику, например, - грустно, а коту весело. (У него по щекам слезки катятся, ушки опущены, или, наоборот, он улыбается, глаза

# ВЫРАСТУ БОЛЬШИМ И ДОБРЫМ

Но, как правило, родители озадачиваются проблемой жестокости у ребенка, лишь столкнувшись с реальными фактами. И тут возможны два варианта: либо ребенок сам становится жертвой, либо, наоборот, проявляет агрессию. В первом случае нелишне вспомнить, что бьют всегда того, кто чем-то выделяется из коллектива. И здесь уже нужно понять первопричину возникновения конфликта. В этой ситуации иногда имеет смысл поговорить с учителями, одноклассниками, самим ребенком. Причем причины такого отношения могут быть самыми различными - от банального: "бей хлюпика-очкарика" до неприятия манеры поведения, присущей вашему ребенку. И уже выяснив причину, нужно что-то предпринимать. Причем совершенно необязательно настраивать ребенка "давать сдачи", "вломить им как следует" и тому подобное. Продемонстрируйте ему, что есть более цивилизованные методы завоевания своих позиций и словом можно ударить гораздо больнее, чем кулаком. Очень хорошо, если у ребенка перед глазами есть пример папы, дяди, дедушки, которые многого добились в жизни (сделали карьеру, имеют награды и т.д.), причем достигли этого исключительно благодаря каким-то навыкам и умениям, знаниям и способностям, а не "расталки-

ванию соперников кулаками": ребенок должен понять, что кулаки - это не самое действенное оружие в жизни.

Возможна и обратная ситуация. Ребенок сначала с энтузиазмом разламывает на части игрушки, а потом по тому же принципу пытается отвернуть голову вашей кошки. Здесь тоже волноваться особенно нечего - просто им движет исследовательский интерес: "а как кошка устроена, что у нее внутри"? Поэтому в данной ситуации правильнее всего объяснить ребенку, что кошка - это живое существо, которому тоже бывает больно. Причем не следует говорить о "совести", "бессердечности" - ребенок этого не поймет. Лучше напомните ему, как он плакал, когда разбил колленку, и скажите, что кошка в данный момент испытывает то же самое.

Другое дело, если ваш ребенок колотит всех подряд, считая это единственным аргументом в любом споре. Такое поведение говорит о том, что в семье не все благополучно. Либо он просто повторяет модель поведения в семье, где принято, что за малейшую провинность папа может ударить, а мама - накричать. Иногда агрессия - это средство самозащиты ребенка, реакция на гиперопеку родителей, неуважение к его личности, протест против чего-либо.



Очень часто такое поведение наблюдается у детей из неполных или конфликтных семей. А иногда это средство привлечь к себе внимание - пусть лучше ругают, лишь бы заметили. В любом случае такое поведение говорит о психологическом дискомфорте.

Поэтому в первую очередь попробуйте решить проблемы внутри семьи. А вот с ребенком

следует очень тактично поговорить. Причем не ругая, не наказывая его за такое поведение (жестокость порождает жестокость), а лучше поговорите с пострадавшим и еще раз обратите внимание на воспитание такой черты, как сопереживание.

**Дмитрий ШЕВЧЕНКО**  
сотрудник Института  
психотерапии



бенку первые представления о сопереживании. Попробуйте поиграть с ним в такую игру: рассматривая картинки в книжке, попросите малыша определить настроение нарисованных героев. Спрашивайте, почему он решил, что зайчику, например, грустно, а коту весело. (У него по щекам слезки катятся, ушки опущены, или, наоборот, он улыбается, глаза веселые.)

демонстрирует более цивилизованные методы завоевания своих позиций и словом можно ударить гораздо сильнее, чем кулаком. Очень хорошо, если у ребенка перед глазами есть пример папы, дяди, дедушки, которые многого добились в жизни (сделали карьеру, имеют награды и т.д.), причем достигли этого исключительно благодаря каким-то навыкам и умениям, знаниям и способностям, а не "расталки-

том в любом случае. Либо он просто повторяет модель поведения в семье, где принято, что за малейшую провинность папа может ударить, а мама накричать. Иногда агрессия - это средство самозащиты ребенка, реакция на гиперопеку родителей, неуважение к его личности, протест против чего-либо.

Очень часто такое поведение наблюдается у детей из неполных или конфликтных семей. А иногда это средство привлечь к себе внимание - пусть лучше ругают, лишь бы заметили. В любом случае такое поведение говорит о психологическом дискомфорте.

Поэтому в первую очередь попробуйте решить проблемы внутри семьи. А вот с ребенком

ворить. Причем не ругая, не наказывая его за такое поведение (жестокость порождает жестокость), а лучше пожалейте пострадавшего и еще раз обратите внимание на воспитание такой черты, как сопереживание.

**Дмитрий ШЕВЧЕНКО,**  
сотрудник Института  
психотерапии.

- Начиная нашу вторую беседу, сразу же сделаем переключку с беседой первой, которая получила название "Книга или телевизор?". Давайте все-таки не будем ставить вопрос ребром: или - или, пусть непременно будет "и", но все же с предпочтением книги.

В нынешнем году я уже десятый раз работал в приемной комиссии факультета журналистики Петербургского государственного университета, принимал участие в проведении творческого конкурса. И вы знаете, какое самое устойчивое (из года в год!) наблюдение? Абитуриенты из малых поселков, сел и даже деревень, порой таких далеких, что до них, как поется в песне А. Пахмутовой, "только самолетом можно долететь", куда лучше подготовлены, чем горожане, больше начитанны, у них лучше стиль поведения, они вдумчивее, серьезнее. Это вовсе не значит, что у них дома прекрасные библиотеки, напротив, число личных книг порою не-

# ТЕЛЕВИЗОР ЗАМЕНИЛ ОЧАГ

Публикация беседы с литератором и художественным педагогом из Санкт-Петербурга **Николаем СОТНИКОВЫМ** о путях и методах эстетического воспитания в семье ("Друг дома" № 24) вызвала живой интерес у читателей, которые задали немало вопросов и предложили продолжить начатый разговор.

велико, но они освоены и усвоены от души, а не к очередному уроку. А вот телевизионная, так сказать, "палитра", у них куда беднее, чем у средних горожан. Я не буду вообще говорить о тех, кому все подносится с колыбели на золотых тарелочках, но тех, у кого десятки телеканалов, немало. На пользу ли такой выбор? Нет! Цветная рябь в глазах не усваивается! Ребята из провинции смотрят три, а часто один-два канала, но выборочно, вдумчиво. И это идет на пользу.

К тому же, как считают врачи и психологи, телемания вредна для здоровья, особенно в младшем и среднем возрасте. Одна

знакомая невропатолог поведала мне, что первый вопрос, который она задает маме юного невропата: "Сколько подряд часов у телевизора и сколько одновременно сериалов смотрит ваш ребенок?" И выясняется, что он почти не играет, мало двигается, редко гуляет, зато знает содержание десятка сериалов!

И вообще, как в любой работе (а просмотр телепередач цветного изображения - это не только и не столько отдых, сколько труд для всего организма, прежде всего для глаз и нервов!), должны быть разумные ограничения и самоограничения. Врачи называют примерно такие параметры: дошкольникам - один-два мультфильма в день (это около 30 минут), средним школьникам - до двух часов, старшим - до двух с половиной-трех часов с перерывом (обязательным!), не более!

И здесь мы подошли к самому главному. А главное - что смотреть? В годы моего детства (а телезрителем я стал в 1957 году, когда мы купили легендарный КВН-49) канал был один. Начинался теледень, точнее, телевечер в 19 часов 30 минут, завершался где-то к 23-м часам, не считая больших праздников и Нового года. Сперва

были новости, затем - передача или концерт, затем фильм или спектакль, в конце - опять новости и передачи объявлений. К половине восьмого уже всегда были сделаны уроки, мы успевали и погулять, но все равно смотрели далеко не все, а выборочно и не каждый день. На семейном совете обсуждали, что будем смотреть, а что нет, делали красным карандашом отметки в телепрограмме...

Иначе говоря, я ратую за семейный просмотр, особенно пока ребенок маленький. Смотреть телевизор надо вместе с ним. Следите за его реакцией, подсказывайте ему по ходу дела, объясняйте слова, изображение, делайте короткий ненавязчивый и не очень частый и монотонный комментарий. Вы лучше будете понимать друг друга: у вас общий круг чтения, общий экран, который, как теплый и добрый камин, объединит всю семью или хотя бы часть семьи.

Я, кстати, за то, чтобы детей как можно раньше приобщать к информационно-аналитическим программам, пусть учатся быть современниками нашего общества, его участниками, а не довольствуются ролью небрежных и равнодушных наблюдателей. К тому же это прекрасное про-

должение уроков и по литературе, и по истории, и по краеведению, и по географии, и по биологии, и тем более - по основам права и обществознания!

А теперь о том, что принципиально не включать в круг детских телепросмотров. В первую очередь - низкопробную аморальную кинотелепродукцию - как зарубежную, так, к сожалению, и нашу, и конечно же рекламу! Когда реклама, словно незванный циничный гость, врывается в фильм, спектакль, концерт, познавательную передачу, я очень советую взрослым: если у вас телевизор с дистанционным пультом управления, "сделайте паузу", и не обязательно при этом "съедайте сладкую парочку "Твикс" - можно просто в эту паузу сделать комментарий по ходу просмотренного, уместно ее заполнить разговором по теме (именно по теме, а не грозным окриком типа: "А ты физику выучил?" или "А ведро вынес?"). Не надо привыкать к рекламе! Пользы никакой, а негативных последствий масса.

Но может ли рядовой зритель-родитель заранее угадать, что ждет его и членов семьи на экране? Во-первых, есть аннотация в телеизданиях, во-вторых, есть свой зрительский опыт, наконец - эрудиция (у кого какая, но какая-то все же есть) и интуиция! Лучше пропустить что-нибудь хорошее, чем "вляпаться" всем вместе... Думаю, что "образ" ясен!

Каков же общий у нас с вами будет вывод? Пусть голубой экран будет чист и ясен, как добрый свет домашнего очага!

**Игровая газета для всей семьи**

**ФАВОРИТ**

Призовой фонд  
месяца - 10000 рублей

Подписавшись на "Фаворит", вы обязательно получите газету вовремя. А значит - у вас будет достаточно времени, чтобы ответить на призовые кроссворды, решить логические задачи или ребусы. В каждом номере также свежая информация из всех уголков мира: политика, история, светская хроника и тайная жизнь знаменитостей. Читайте и выигрывайте! Время работает на вас.

Подписной индекс - 40856 в Объединенном каталоге ИК РФ по телекоммуникациям "Подписка-2001"



# ПОЧЕМУ МУЖ ПЬЕТ?

Почему? Потому что...  
 Почему? Потому что...  
 Почему? Потому что...  
 Почему? Потому что...  
 Почему? Потому что...

- Мы поженились с Виктором, когда заканчивали учебу в институте, - вспоминает Наталья. - Я возлагала на своего мужа огромные надежды. Как же, любимец преподавателей, гордость института, казалось, его ждет блестящее будущее. Нашу семейную жизнь мы начинали в коммунальной квартире, где кроме нас жили еще три семейные пары, да к тому же у всех были маленькие детишки. Жить было тяжело, но можно. Но когда у нас родились близняшки Петя и Сережка - тут уж стало совсем невмоготу. Я, естественно, сидела с малышами дома, а муж двигал науку за какие-то просто смешные деньги. И однажды настал момент, когда поговорка про милого, с которым рай в шалаше, стала бесить меня просто со страшной силой! И я долго и нудно изо дня в день стала говорить своему Виктору о том, что пора становиться взрослым и нормально содержать семью. И вот настал счастливый день, его взяли на работу в коммерческую фирму. За год от обыкновенного менеджера он вырос до начальника крупного отдела. Наконец-то у нас в семье появились деньги, и я начала потихоньку откладывать на отдельную квартиру. Но вместе с деньгами у нас появились и первые проблемы. Теперь все чаще и чаще мой ненаглядный приходит домой после полуночи и всегда подвыпивший. А утром объяснял мне, что так принято в деловом мире, в приятной

дет делать наперекор, или уходит в себя. Здесь могло подействовать вполне спокойное, но весьма ультимативное "взрослое" требование: или ты бросаешь пить, или мы расстаемся. Причем делать это нужно на первом этапе, как только замечаете, что муж потихоньку стал втягиваться в "процесс". Страх потерять дом, детей и любимую "авторитетную" жену может за-

ресные истории. И заметила, что мой любимый просто не сводит с меня глаз. Этот вечер он провел со мной дома. На другой день я повторила эксперимент, и опять все было просто замечательно. Так и пошло. Теперь мой супруг каждый вечер спешил домой, он опять с удовольствием проводил со мной время, а я уже ждала его с бутылочкой. Где-то через полгода мы пили уже не только вечером, но и в обед, а потом и утром. Постепенно муж вообще перестал ходить на работу и, пока были какие-то деньги, проводил время со мной и с бутылкой. Правда, теперь у него было совсем



Спасибо вам, добрая женщина. Медицина Москвы просто задыхается в поисках доноров спермы. Это не шутка. Во-первых, далеко не каждому мужчине придет в голову зарабатывать таким способом, во-вторых, ему предстоит пройти медосмотр, сделать анализы на венерические и ЗППП, гепатит, а также принести справку из психдиспансера.

Кроме того, для того чтобы быть донором, мужчина должен быть моложе 35 лет и иметь здоровых детей (желательно не менее двух).

Если все это окажется в норме, мужчина сдает сперму и врачи оценивают, каковы показатели, насколько велика вероятность оплодотворения. Если и тут порядок, то мужчину заносят в список доноров, заполняют на него карту: одна половина для отчета (тут указывают всю бюрократию - от номера паспорта до домашнего телефона), а вторая - для пациента: группа крови и резус-фактор, национальность, рост, цвет волос и глаз, форма глаз, носа и ушей, образование, а вот фотографии нет ни в одной половинке карты.

Перед сдачей спермы мужчине необходимо 3-4-дневное воздержание, а если его сперма окажется не очень хорошей, в ее приеме может быть отказано. Кроме того, результаты оплодотворения учитывают-

Но это все общие соображения, а когда стоит вопрос о возможности иметь ребенка, они отходят куда-то вдаль. И зря! В свое время, когда ИОСД только начиналось, был случай в самом первом заведении, где этим занимались.

Женщине провели положенные 6 циклов оплодотворения, ничего не получалось (и такое бывает), стали наметать, что, может быть, проще ей самой что-то сделать в этом плане, от живого и теплого, мол, лучше получится... Муж тоже говорит, что, зная о своем бесплодии, готов отдать ее на время в любые руки, лишь бы был ребенок, которого он будет любить, как родного. Уговорил дорогую, купил ей путевку куда-то на море, чтобы она вернулась беременной. Дама бродит по курорту, рассматривает, перебирает, никого не находит. Ну не по душе ей все эти варианты!

Срок путевки кончился, муж из Москвы покупает ей вторую, она опять бродит и никак не решится. И вдруг буквально

**Юрий ПРОКОПЕНКО,**  
 врач-  
 сексопатолог,  
 кандидат  
 медицинских  
 наук,  
 обозреватель  
 "Друга дома"

## ПОДЕЛИТЬСЯ С БЛИЖНИМ

В каких учреждениях Москвы мужчина может сдать свою сперму с целью подзаработать? Мой муж молод, красив и здоров, не курит и совер-

в предпоследний день встречает мужчину, с которым когда-то училась в школе, он ее за косичку дергал и т.д. Девушка кидается на него, тянет в постель, два дня из нас не...



менеджера он вырос до начальника крупного отдела. Наконец-то у нас в семье появились деньги, и я начала потихоньку откладывать на отдельную квартиру. Но вместе с деньгами у нас появились и первые проблемы. Теперь все чаще и чаще мой ненаглядный приходил домой после полуночи и всегда подвыпивший. А утром объяснял мне, что так принято в деловом мире, в приятной компании за рюмочкой делают многие дела, проворачиваются сделки. Все это я, конечно, понимала и нисколько не осуждала мужа, а, наоборот, даже хвалила, когда в очередной раз принесенная сумма была весьма ощутимой. Так продолжалось почти три года, за это время я почти не видела Витю трезвым, но скопила на хорошую квартиру. И вот мы переехали. Но только муж мой был пьяным теперь не только по вечерам, а и по выходным дням и даже почему-то утром, перед уходом на работу. Впрочем, его оттуда довольно скоро выгнали. И тогда он запил еще больше. Никакие разговоры и увещания не помогали, муж просто смотрел на меня мутными глазами и ложился спать. А если и был трезвый (что бывало очень редко), то кричал и злился на меня, упрекая в том, что я ему жизнь сломала, что он начал пить исключительно ради этих дурацких денег, которых я постоянно требовала. Мучилась я целый год, но в итоге поняла: прошлого не вернуть, Витю не переделаешь, он стал совершенно неуправляемым, и единственный выход в этой ситуации - развод. Мы расстались.

Муж Натальи, как мы видим, был человеком достаточно умным, упорным, но в то же время шел на поводу у жены, из всех сил выполняя ее наказ - деньги любой ценой, что его, собственно, и сломало. В семье, где жены имеют непреклонный авторитет у мужей, бороться с пьянством любимого можно таким образом: ни в коем случае не скандалить, иначе муж поведет себя, как обиженный ребенок, - или бу-

ставить супруга изменить свое поведение.

- Мы прожили с Николаем несколько лет, - говорит 34-летняя Ирина, когда я однажды вдруг заметила - я больше неинтересна своему мужу. Если раньше он с удовольствием проводил со мной свободное время, то теперь все реже и реже появлялся дома, объясняя свои отлучки то работой, то помощью друзьям, то вообще чем-то непонятным. Иногда в доме раздавались какие-то странные телефонные звонки. Муж хватал трубку, что-то быстро и отрывисто бросал туда, а вскоре исчезал в неизвестном направлении. А однажды, позвонив вечером непонятно откуда, объявил, что не приедет ночевать. На вопрос "Ты что, сейчас с женщиной?" я вдруг услышала в ответ грубое "А тебе какое дело?" И я поняла, что моя семейная жизнь рушится. Естественно, я проревела всю ночь, а наутро составила план действий. Я решила стать для мужа желанной и интересной. Сходила в магазин, накрыла прекрасный стол, купила вина. Он, конечно, удивился. Мы выпили, поговорили. Раньше я была хохотушкой, веселой и разговорчивой. Алкоголь словно снял с меня какие-то барьеры, я вспомнила молодость, начала смеяться, рассказывать какие-то инте-

другое настроение: мы уже больше не разговаривали, он или не обращал на меня внимания, лежа с бутылкой в углу, или колотил, чем под руку придется, обвиняя меня в том, что я его споила. Но разве же я виновата, ведь я так хотела, чтобы у нас все было хорошо.

План спасения семейных отношений Ирины никуда не годился, это было видно с самого начала. Но, увы, очень многие жены пьют с мужьями "за компанию", рассуждая: пусть, мол, лучше дома и со мной, чем где-то и с кем-то. Но, как показывает жизнь, проблему взаимоотношений между мужчиной и женщиной с помощью "временного подогрева" решить невозможно, наоборот, это только лишь усугубляет ситуацию. Идя подобным путем, вы добиваетесь не улучшения отношений, а просто превращаете мужа в банального пьяницу и заодно превращаетесь и сами. Если у вас возникают какие-то проблемы в семейной жизни, нужно разговаривать с мужем, выяснять и исправлять положение вещей. Если не получается, лучше сходить с возникшей проблемой к психологу, чем в магазин за бутылкой.

**Алла ПОВОЛЯЕВА,**  
психолог.

## ПОДЕЛИТЬСЯ С БЛИЖНИМ

*В каких учреждениях Москвы мужчина может сдать свою сперму с целью подзаработать? Мой муж молод, красив и здоров, не курит и совершенно не употребляет алкоголя, наследственность хорошая, ребенку 1 год, тоже здоров.*

**Т.Г., Москва.**

ся, а потому, если процент удач невелик, донору отказывают в его человеколюбивом занятии.

Цены на одноразовую сдачу колеблются около 100-300 рублей, для пациенток цены, конечно, другие, поскольку сюда входит и стоимость самой процедуры.

Хорошо, что в основе вашего вопроса лежат только финансовые причины. А то как-то прислали мне из лаборатории искусственного оплодотворения молодого человека, в разговоре с которым постепенно выяснилось, что он не хочет умереть без потомства, а потому решил размножиться так широко, как это только возможно. Ясно, что в семье много детей не наплодишь, а тут - хоть сотню. Словом, психическое расстройство.

Но на моей памяти в самом начале перестройки в районной консультации "Брак и семья" отмечали рождение сотого ребеночка, зачатого одним донором. Кстати, в этом есть некоторая опасность. Ведь не секрет, что и доноры, и женщины, пользующиеся их услугами, обычно идут в близлежащее медучреждение. То есть по одним и тем же улицам со временем будут бегать неполнокровные братья и сестры, будут вместе учиться, потом повлюбляются, переженятся, нарожают: кого? Ведь родители - близкие родственники, риск генетической патологии резко возрастает.

в предпоследний день встречает мужчину, с которым когда-то училась в школе, он ее за косичку дергал и т.д. Дама кидается на него, тянет в постель, два дня из нее не выпускает, а потом они разъезжаются...

Она беременна, ура, муж любит, врачи довольны, рождает. Ребенок с микседемой - это врожденная патология щитовидной железы, кретинизм без шансов на улучшение. Все в шоке. Дама пишет письмо старому другу: "Здравствуй, Вася, как жизнь, как жена, как дети?.." А он в ответ: "Живем мы хорошо, жена здорова, а к детям мы ездим по выходным. Они у нас в пансионате для психоневротиков. Видишь ли, у них обоих врожденная микседема..." Бедный Вася, он ведь не знал, что его используют лишь как донора.

Страшно? Увы, даже самая здоровая женщина, в полном соответствии с теорией отбора, имеет около 4 процентов риска рождения больного ребенка. Поэтому, кстати, перед ИОСД родители совместно заполняют специальное заявление-обязательство, согласно которому они не будут предъявлять претензии к оплодотворившему учреждению, если ребенок родится с врожденной патологией.





ПОЧАЩЕ  
НАСТАВЛЯЮТ

Как лечить невроз навязчивых движений (нервный тик)?

Людмила Г-ВА.  
Киров.

Навязчивые движения - это не поддающиеся сознательному контролю спонтанные движения тела или его частей, отдельных мышц. Встречается, как правило, у людей с чувствительной нервной системой или с повышенным уровнем психической нагрузки.

Возникают эти движения главным образом по двум причинам: во-первых, как защитная реакция организма, переключающая внимание со стресса на собственное тело; во-вторых, тик может быть вызван физическим перенапряжением. Подергивания в мышцах, пульсации связаны с зажатостью мышц и ухудшением кровообращения. Физическое напряжение мышц зачастую обусловлено психологическими причинами, так как различные мышцы связаны с определенными эмоциями. Например, эмоция страха вызывает напряжение в мышцах шеи, плечей, живота. Кровь, с усилием пробиваясь через такие мышечные заслоны, создает ощущение пульсации, тика. Таким образом, в этиологии, то есть происхождении данной проблемы, участвуют обе причины.

Как избавиться от тика? В первую очередь нужно снять действие возмущающих факторов: сменить обстановку, больше расслабляться, избегать стрессов, избегать себя усталости.

ГОЛОВОЙ  
НА СЕВЕРКак правильно засыпать  
и просыпаться

Качество нашего сна в первую очередь зависит от кровати. Поэтому, как поставить кровать, - вопрос не только интерьера. Человек наделен разного рода энергетическими полями, которые определяют его физическое и эмоциональное состояние. Эти поля определенным образом ориентированы. В зависимости от того, в какую сторону ляжет ваша голова, эти поля будут либо соответствовать полям Земли, либо им противоречить. Чтобы противоречия не возникало, спать следует головой на север. Таким образом мы подключаемся к энергетическим потокам планеты и подпитываемся от них, в противном же случае вступаем с ними в неравное единоборство. Если особенности плани-

От того, как мы спим ночью, зависит наше самочувствие и, следовательно, настроение и трудоспособность в течение всего дня. Можно проспать сутки и встать абсолютно разбитым и невыспавшимся, а можно столь же коротким образом отдохнуть за пять-шесть часов. Чтобы ваш сон был крепким и здоровым, а не забытием, из которого вы выходите через силу с лицом без выражения и с ощущением "разбитого тела", надо приложить некоторые старания. Разобраться, от чего же все-таки зависит эффективность нашего сна, нам помогла подруга Галина КАЗАРНОВСКАЯ.

Ваше жилище не должно быть слишком жарким. Если вы поставите кровать изголовьем на север, допустимо, чтобы изголовье было изголовьем к северу, и изголовьем к югу или к юго-востоку.

Важно правильно выбрать место, на котором вы спите. Оно должно быть удобным, важен баланс между

свежее и прохладнее воздух, тем сон здоровее.

Время для сна тоже необходимо выбирать грамотно. В идеале, чтобы человеческий жизненный цикл полностью соответствовал природному, засыпать следует с наступлением темноты, а просыпаться с восхо-

дством. Затем сконцентрируйтесь на каком-нибудь приятном образе - представьте себе, например, журчащий ручеек. Разглядывайте его неотрывно, слушайте, как он журчит, и постепенно сливайтесь с ним. Можно представлять себе тающий кусочек льда, облака, плывущие

заны вовсе не с круговоротом мыслей, а, например, с повышенной чувствительностью кожи к материалу постельного белья. Постарайтесь экспериментальным путем подобрать наиболее приятный для вас тип ткани и степень ее крахмаленности. А бывает по-другому: человек может спать хоть на власнице, хоть на голых досках и при этом быть нетерпимым к любым, даже самым ничтожным, посторонним звукам. Можно использовать беруши, а можно изолироваться от звуковых помех медитационными средствами, как в случае с надоедливыми думами. Нужно усилием разума выстроить вокруг себя сферу или купол, не позволяющие звукам проникать



ровки вашего жилища не позволяют поставить кровать изголовьем на север, допустимо установить кровать изголовьем на восток. Но не на юг или запад.

Нужно также правильно выбрать матрас, на котором вы спите. Здесь важен баланс между мягкостью и упругостью. С одной стороны, матрас должен "принимать во внимание" рельеф нашего тела, с другой - не должен проминаться до пола под его весом. В первую очередь рекомендую исключить из обихода пуховые перины. Матрас должен быть пружинистым. Колоссальное значение для высыпания имеет подушка. От ее габаритов и способности не превращаться в блин под тяжестью головы зависит прямота шеи и всего позвоночника. Идеальная подушка представляет собой упругий валик диаметром около двадцати сантиметров. Лучше всего спать вообще без подушки - так укладывают спать малышей, так полезно спать и взрослым.

Что касается одеяла, то оно не должно быть ни слишком жарким, ни слишком холодным. То есть не должно вызывать обильного потоотделения, но и зябнуть под ним вы тоже не должны. Тем более что спать следует при открытом окне или, на худой конец, форточке. Чем

свежее и прохладнее воздух, тем сон здоровее.

Время для сна тоже необходимо выбирать грамотно. В идеале, чтобы человеческий жизненный цикл полностью соответствовал природному, засыпать следует с наступлением темноты, а просыпаться с восходом солнца. Ясно, что такой режим доступен немногим. Но стараться отходить ко сну нужно все же до двенадцати часов ночи. Каждый час сна до полуночи идет за два утренних. Спать при свете дня противостоит, хотя многие это и практикуют - во вред своему здоровью. Не стоит нервничать, если вы мало спите, но при этом высыпаетесь: норма сна колеблется от четырех до двенадцати часов.

Начинать готовиться ко сну нужно за пару часов. Приучайте себя к мысли, что скоро пора спать. Время от времени проговаривайте про себя: "Как приятно поспать", "Скоро лягу" или "А дети уже спят". Чтобы подолгу не ворочаться, пытаясь уснуть, нужно прежде всего максимально расслабиться физически и эмоционально. Лучше делать это, лежа на спине, но если прошедший день принес вам много нервного напряжения, попытайтесь заснуть, свернувшись калачиком. Мысленно исследуйте свое тело - убедитесь, что в нем нет напряженных уча-

стков. Затем сконцентрируйтесь на каком-нибудь приятном образе - представьте себе, например, журчащий ручеек. Разглядывайте его неотрывно, слушайте, как он журчит, и постепенно сливайтесь с ним. Можно представлять себе тающий кусочек льда, облака, плывущие за горизонт. Многим помогает заснуть имитация сна. Это совсем просто: расслабляете тело, снимаете напряжение с лица и начинаете имитировать дыхание спящего - замедленное и поверхностное.

Способов борьбы с бессонницей множество, некоторые подходят всем, некоторые - индивидуально. Главное - обойтись без фармацевтики, употребление снотворных может привести к лекарственной зависимости. Уж лучше рюмка коньяка на ночь, но спиртным, конечно, тоже злоупотреблять не следует. Многим помогает теплая пятнадцатиминутная ванночка для ног на ночь, это отвлекает кровь от головы и тем самым успокаивает деятельность мозга. Замечательное средство для снятия напряжения, накопленного за день, - семя укропа, отваренное в хорошем портвейне: ставите на огонь, доводите до кипения и кипятите 15 минут. Принимать по 50 граммов отвара перед сном.

Может оказаться, что трудное засыпание, бессонница свя-

тым к любым, даже самым ничтожным, посторонним звукам. Можно использовать беруши, а можно изолироваться от звуковых помех медитационными средствами, как в случае с надоедливыми думами. Нужно усилием разума выстроить вокруг себя сферу или купол, не позволяющие звукам проникать внутрь. При этом вы можете все слышать, но все это вас уже не касается и не мешает.

Полезно овладеть и техникой выхода из сна. Прекрасный глубокий сон может пойти насмарку из-за безграмотного поспешного просыпания. Когда ваш только что очнувшийся мозг начинает вяло откликаться на внешние раздражители, не торопитесь немедленно открывать глаза и тем более вскакивать с кровати. Просыпаться следует медленно, иначе настроение будет испорчено минимум на полдня. Начните пробуждение с простейших физических упражнений в положении лежа на спине. Сначала вытяните пятки поочередно, потом - вместе. Затем уберите из-под головы подушку и по возможности дольше держите затылок на весу. Это стимулирует кровообращение. Через некоторое время появится ощущение бодрости, и глаза откроются сами собой.

**Записала  
Анна ЧЕПРАКОВА.**

ции, тика. Таким образом, в этиологии, то есть происхождении данной проблемы, сочетаются обе причины.

Как избавиться от тика? В первую очередь нужно ослабить воздействия возможных стрессов: сменить обстановку, больше расслабляться в кругу друзей, занять себя увлекающей деятельностью, уделять больше времени любимому занятию, хобби. Также нелишним будет помнить о правилах элементарной личной гигиены: меньше раздражаться, жаловаться, обижаться на окружающих. Полезно принимать контрастный душ в конце дня, дабы "смыть" с себя накопившиеся за день негативные эмоции, больше гулять на свежем воздухе. Многие зависят от качества сна, ведь плохой сон - это один из сильнейших стрессообразующих факторов, который тихо и незаметно подтачивает ваши силы. Не спится, как правило, на нелюбимом месте, в плохо проветриваемом помещении, на полный желудок.

Эффективным профилактическим и лечебным средством против такого типа заболеваний является физкультура. Умеренные занятия спортом, регулярное выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики позволят навсегда избавиться от навязчивых симптомов.

Снять стресс, мышечное и психическое напряжение поможет сеанс массажа, теплая ванна с добавлением эфирного масла лаванды, бергамота.

Однако если соблюдение этих рекомендаций не избавит вас от тревожащих симптомов, то проблема коренится несколько глубже и требует индивидуального подхода. В таком случае следует обратиться за помощью к специалисту - психологу или невропатологу.

**Алексей ПАВЛОВ,  
психолог.**

## **ВИНОБАТЫ НЕРВЫ**

*У меня псориаз. Весной и осенью, в момент обострения, мне колют витамины B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> и алоэ. Могу ли я от них поправиться?*

**Людмила САВИНОВА.  
г. Жирновск  
Волгоградской области.**

Строго говоря, нет. Ибо псориаз, к сожалению, неизлечим. Но тем не менее витаминотерапия способна облегчить, а то и вовсе притормозить течение болезни. Перечислен-

ные вами препараты действуют стабилизирующе на нервную систему, а так как псориаз имеет невротическое происхождение, для вас это, как говорится, "то, что доктор прописал".

## **СМОТРЕ КАКАЯ КИСТА**

*У меня киста правого яичника. Могу ли я забеременеть?*

**Елена КАШЛАЧЕВА.  
г. Бирск, Башкирия.**

Конечно, можете. Только, прежде чем пытаться это сде-

лать, неплохо бы посетить врача. Дело в том, что как сама киста, так и причины ее возникновения могут быть разные. В отдельных случаях для спасения жизни женщины врачам приходится идти на удаление матки и яичников. Поэтому - повторяю - сходите к врачу, который при необходимости назначит лечение, оперативное или консервативное. Если же врач, поставивший диагноз, не считает нужным принимать какие-либо меры, вы не переживайте и смело заводите детей.

## **ДОМА - НЕЛЬЗЯ**

*Можно ли вылечить воспаление костной ткани у ребенка 8 месяцев в домашних условиях?*

**Елена КОЖЕВНИКОВА.  
с. Ащебутах  
Оренбургской области.**

К сожалению, нельзя. Воспаление костной ткани - очень серьезное заболевание. Тем не менее оно успешно лечится, но только в условиях стационара.

**Михаил СЕМЕНОВ, врач.**



**Откроем холодильник: что там у нас? Картошка, остатки пахты, творог и овсянка? Все годится! Затрат - никаких, потребуется только немного времени и желания заняться собой, чтобы не выглядеть так бледно и уныло. Ведь от этих малосимпатичных на вид продуктов наши щеки только расцветут.**



Перво-наперво, как пришли с мороза (настоялись на ветру на остановке или намучились в дождливом сумраке), быстро стряхните с себя усталость и, пока голодная бригада поедателей ужина не оккупировала кухню, организуйте... кашу для себя. И не откладывая это дело на "перед сном". Железно проверено: к этому времени устаешь от домашней работы так, что на красоту уже просто машешь рукой. А всего-то нужно разбить одно яйцо, выложить желток в стеклянный стакан, добавить пол чайной ложки разогретого меда, 3-5 капель оливкового масла, 10 капель лимон-

# ЗИМНИЕ МАСКИ ПРИБАВЯТ ЩЕЧКАМ КРАСКИ

ного сока и около одной чайной ложки овсяной муки - получится каша. Ее-то и нанесите на лицо и шею (конечно, умывшись) на 15-20 минут, в зависимости от переносимости кожи.

Маску смывайте холодной водой, после чего на лицо наложите минуты на 3 холодный компресс (кусочек стерильной марли, смоченной холодной, лучше минеральной, водой). Это будет питательная маска.

Любую кожу успокаивает, разглаживает и охлаждает маска из пахты, которую сейчас можно купить в натуральном виде. Смешайте свежую пахту с тальком, а получившуюся густую кашицу наложите достаточно толстым слоем на лицо.

Если вам удастся в конце ужина сохранить дольку апельсина, вы обеспечите себе великолепную витаминную маску. Она увлажняет кожу лица, разглаживает морщины и даже предотвращает их появление.

Полную ложку пастеризованного творога смешайте с мелко нарезанной долькой апельсина или несколькими каплями лимонного сока.

Мгновенно убирает следы усталости обычная картошка. Одну большую картофелину сварите (с кожурой или без) в небольшом количестве молока. Когда получившаяся жидкая каша остынет, ее надо нанести на лицо. Эта маска не только снимает усталость, но и разглаживает морщины.

Чтобы вернуть себе утраченный в рабочих буднях жизненный вид с помощью маски из сметаны и творога, придется потрудиться от 4 до 6 недель. 1-2 раза в неделю нужно смешать столовую ложку свежей сметаны, столовую ложку пре-



сного (обессоленного) творога и чайную ложку поваренной соли. Размешать смесь, растереть, размазать комки. Нанести на лицо на 15-20 минут, после чего смыть теплой, а затем холодной водой. Такая маска подойдет абсолютно для любой кожи.

Если вы хотите, чтобы ваши щеки всегда имели здоровый и цветущий вид, постарайтесь очищать кожу лица ежедневно. Полезно, например, "мыть" лицо отваром овсяных хлопьев, раз-

ку из овсяной муки. К столовой ложке овсяной муки прибавьте 1 г буры (на кончике ножа) и размешайте с непроваренным молоком до получения каши. При нормальной коже нанесите маску на лицо и шею на 10 минут, при жирной - на 15. Маска слегка затвердевает. Перед тем как ее окончательно снимать ватным тампоном, вымойте лицо холодной водой.

Ну а перед тем как нырять в мороз, если вас не удовлетворяют косметические лосьоны,

пользуйтесь для утреннего умывания туалетной водой собственного изготовления. Найдите способ отвесить 20 граммов цветов лаванды, 20 г ромашки, 10 г мяты, 10 г липы. Залейте все это 100 г кипятка, настаивайте, укутав газетой, пока не осты-

нет. Можно оставить до утра, а утром процедить. Такое умывание не сушит кожу и придает щекам природный живой цвет.

Ирина СТАНИСЛАВОВА.



глаживающих кожу и предупреждающих появление угрей. С этой же целью рекомендуется раз в неделю использовать дрожжевую маску, разведенную раствором 3-процентной перекиси водорода. Или - мас-

ФРАНЦУЗСКИЕ





# ФРАНЦУЗСКИЕ СЕКРЕТЫ

**Так уж повелось, что эталоном женского обаяния считаются француженки. Именно обаяния, а не красоты. Потому что во внешности французских женщин нет ничего необычайного: ухоженные волосы, прекрасный цвет лица, естественность и одновременно эффектность в движениях, в одежде, в макияже. Попробуем разгадать этот французский секрет.**

Желание нравиться людям и самому себе - самое естественное на свете. Француженки хорошо усвоили, что приятное улыбающееся лицо, тщательно сделанная прическа, грация в походке, легкость стана делают женщину привлекательной. И достичь этого можно, не затрачивая больших усилий и, самое главное, больших средств.

Прежде всего постарайтесь всегда улыбаться. Это умение - особый дар, внешний признак благополучия и счастья. Французы говорят: "Пусть лучше завидуют, чем жалеют". Чтобы придать лицу приятное улыбочное выражение, французские визажисты предлагают маленькие хитрости макияжа.

Сначала подправьте брови, убирая волоски, растущие снизу, а затем чуть удлините их карандашом к вискам. Ресницы расчешите к внешним уголкам глаз и вверх. Нижний край верхнего века подрисуйте так, чтобы подчеркнуть разрез глаз, придать им блеск, а от внешнего края проведите чуть вверх к вискам штрихи "улыбки".

Следующий компонент женского очарования - красивая осанка. Следите за тем, как вы держите голову. Часто под влиянием усталости шея, которая должна прямо и гордо нести

голову королевы, сгибается, как у рабыни. Но деваться некуда и нужно, несмотря на утомление, голову держать прямо, чуть вздернув подбородок. Чтобы улучшить осанку, дома француженки носят на голове мешочек с песком или книгу весом в полкилограмма каждый день в течение десяти-пятнадцати минут.

Следите за спиной при любой ситуации, выпрямляйте ее как можно грациознее. Когда вы садитесь, живот обязательно должен быть втянут, ноги ни в коем случае не переkreщивайте. Спускаясь по лестнице, не наклоняйтесь вперед, чтобы рассмотреть ступени. Спина должна оставаться совершенно прямой. Поднимаясь по лестнице, не сутультесь и не ползите, как на четвереньках.

При ходьбе держитесь прямо. Следите за тем, чтобы плечи не опускались, а голова не качалась из стороны в сторону. В Париже, в школе манекенщиц, ноги учениц связывают на высоте 15 см выше колен. При этом достигается двойной результат: приходится передвигаться маленькими шажками, а туловище помимо воли слегка отклоняется назад, чтобы сохранить равновесие. Попробуйте выполнить это упражнение.

Как добиться, чтобы при ходьбе бедра оставались неподвижными? Встаньте прямо, советуют французские манекенщицы, и возьмитесь руками за палку, находящуюся за спиной на уровне

не бедер. А теперь походите с палкой. Она препятствует движению бедер при ходьбе, живот при этом втягивается, а плечи выпрямляются.

При правильно организованном распорядке дня времени должно хватать на все. Если вы под предлогом загруженности не следите за своей внешностью, считаете это ненужным занятием, пересмотрите свои взгляды. В первые дни макияж и прическа будут отнимать много времени, но внушите себе, что это необходимо.

Французские косметологи советуют придерживаться такого распорядка утреннего ухода за лицом и телом. Медленное пробуждение. Хорошо потянитесь, "разбудите" мышцы - 5 минут. Перед завтраком сделайте хотя бы легкую гимнастику - 10 минут. Примите душ, чтобы взбодриться. Хорошо разотрите тело полотенцем, смажьте его увлажняющим кремом.

Сделайте макияж в такой последовательности: тонирующее средство, затем косметическое молочко, опять тонирующее средство, защитный крем, фоновая тон-пудра и губная помада. Один раз в неделю делайте маникюр.

Выбор украшений также не должен быть случайным, они всегда дополняют костюм или подчеркивают в нем какую-либо деталь. Не стоит надевать слишком много украшений, тем более таких, которые не гармонируют между собой, различны по стилю и цвету, к примеру, цветные бусы и серебряный браслет.

...раствором 3-процентной перекиси водорода. Или - мас-

Ирина СТАНИСЛАВОВА.



Девушкам и молодым женщинам рекомендуется носить кольца с одним небольшим камнем, женщинам среднего возраста - с более крупными камнями или россыпью мелких камней. Браслеты носят на правой руке.

Теперь несколько советов французских парфюмеров.

Чтобы найти свои духи, необходимы время и точный анализ своей индивидуальности. Кто вы? Какие стороны своей личности вы хотели бы выделить? Ваш ум? Вашу женственность? Вашу природную скромность? Вашу независимость?

Никогда не выбирайте духи только потому, что вам понравилось благоухание, которое распространяла вокруг себя ваша подруга. Соединившись с запахом вашего тела, подавив или подчеркнув те или иные черты вашего характера, вашей личности, эти духи будут пахнуть совсем по-другому, и вы не произведете желаемого эффекта.

У любой француженки в белом шкафу всегда благоухание. В качестве ароматических средств они используют лаван-

ду, легкий и легкий запах которой успокаивает нервы и не перебивает другие запахи. Они обязательно подвешивают душистые ароматизаторы в складки штор и кладут их под подушки кресел и диванов. Они пользуются дезодорантами для устранения неприятных запахов в шкафах для посуды, для хранения круп и т.д.

Природе было угодно наделить мужчину силой, а женщину - нежностью, чувствительностью, слабостью, хрупкостью. На том стоит мир, что подтверждают ежедневно очаровательные парижанки.

Татьяна АБРАМОВА.







## БЛЕСК И ПРОСТОТА

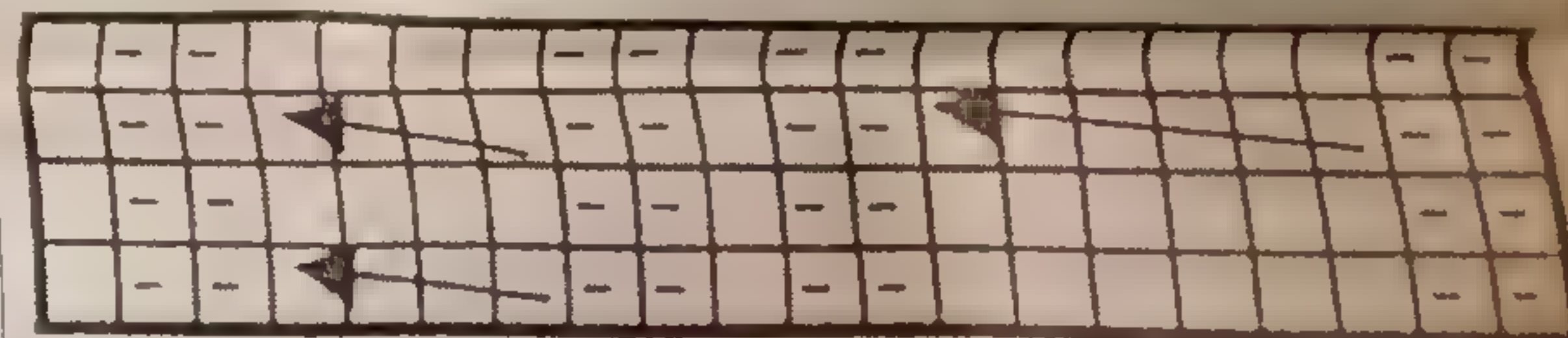
Чтобы оригинально выглядеть на новогоднем студенческом вечере или школьном балу, заранее тщательно продумайте свой наряд. Простой покрой и блестящие модные ткани вместе с мамиными советами - это как раз то, что нужно. И конечно, фантазия. Новый год - праздник особенный. Вместе с тем довольно демократичный. На нем мыслимо появиться в скользящих брюках, вещах декоративных, отделанных мехом, бахромой, сборками, а то и сшитых... представьте себе, как низ этого белого платья, из обычного махрового полотенца! Словом, все, что напоминает снег, иней, холодную поверхность льда, будет вполне уместно в вашем новогоднем наряде.

Ольга НОВАКОВСКАЯ.



## ТРАДИЦИОННАЯ КОСИЧКА

Изображение многообразие вязанных узоров, традиционные ко... тогда не выходят из моды. Поэтому, если вы хотите, чтобы в вашем гардеробе была вещь, которая будет актуальна и через несколько лет, оставите свой выбор на этом белом пуловере.



УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:





ционные косы никогда не выходят из моды. Поэтому, если вы хотите, чтобы в вашем гардеробе была вещь, которая будет актуальна и через несколько лет, остановите свой выбор на этом белом пуловере.



УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

- - лицевая петля
- - изнаночная петля
- ▢ - 2 петли оставить на вспомогательной спице перед работой, провязать лицевой 2 п., затем провязать лицевыми петли со вспомогательной спицы
- ▣ - 3 петли оставить на вспомогательной спице перед работой, провязать лицевой 3 п., затем провязать лицевыми петли со вспомогательной спицы



Для модели (46-й размер, рост 170) вам потребуется 400 г белой пряжи (100-процентный акрил), спицы № 3, круговые спицы № 3, вспомогательная спица.

**Основной узор.** Косы по схеме (1 раппорт - 20 петель).

Плотность вязания: 20 петель x 22 ряда = 10x10 см.

**Резинка.** Вязать попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная петля.

**Спинка.** Наберите на спицы 92 петли и вяжите 4 см резинкой. Далее вяжите по схеме (4 раппорта + 10 петель + 2 кромочные петли). На высоте 60 см закройте для горловины средние 28 петель и с обеих сторон от них в каждом втором ряду закройте 2 раза по 1 петле. На высоте 64 см закройте оставшиеся петли плеча.

**Перед.** Вязать, как спинку. На высоте 56 см от начала рабо-

ты для выреза горловины закройте средние 14 петель, далее с обеих сторон закройте в каждом втором 1 раз 4 петли, 1 раз 2 петли и 2 раза по 1 петле. На высоте 64 см от начала работы закройте оставшиеся петли плеча.

**Рукава.** Наберите на спицы 36 петель и вяжите 4 см резинкой. Далее вяжите по схеме (1 раппорт + 14 петель + 2 кромочные петли), при этом для скосов в каждом четвертом ряду с обеих сторон прибавляя по 1 петле. На высоте 50 см от начала работы закройте все петли.

**Сборка.** Выполнить швы. По краю горловины наберите на круговые спицы 92 петли и вяжите 6 см резинкой. Согните резинку пополам и, не закрывая петли, пришейте к горловине.

Екатерина ОБОДОВСКАЯ.



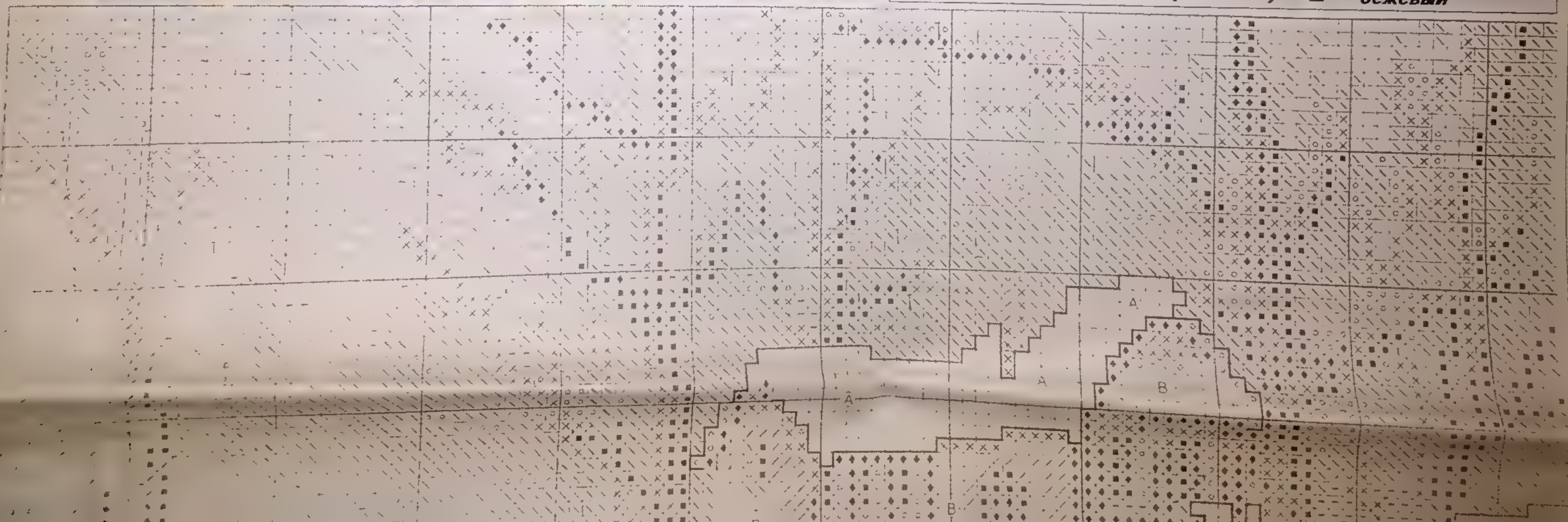


# ПЕЙЗАЖИ КРЕСТИКОМ

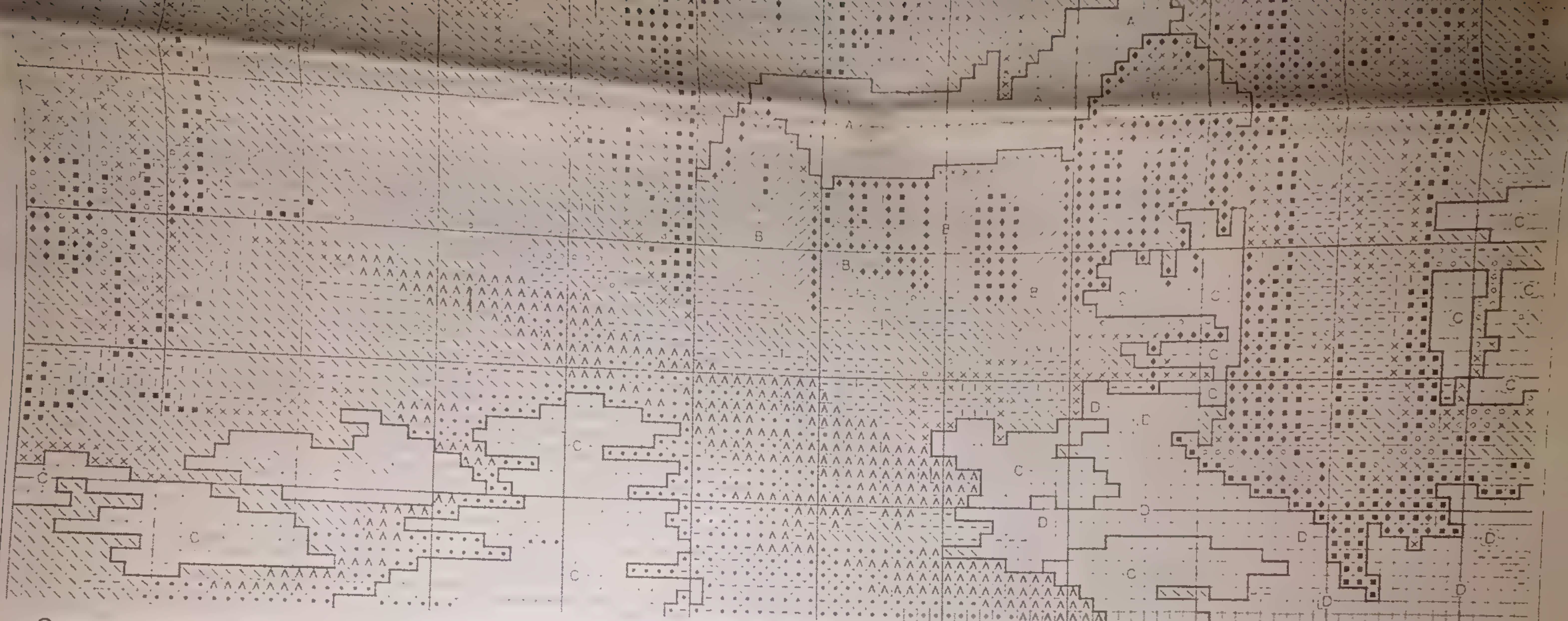
Как вы думаете, как коротали длинные зимние вечера наши бабушки? Правильно, за пальцами. Недаром же вышивкой украшались и скатерти, и занавески, и постельное белье. К тому же разве можно было себе представить диван без маленьких вышитых подушечек?

## УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

- |   |                                |   |                  |
|---|--------------------------------|---|------------------|
| С | - светло-бежевый               | х | - светло-красный |
| А | ○ - белый                      | ■ | - черный         |
| Д | ∖ - серый                      | ◆ | - шоколадный     |
| В | - ореховый (светло-коричневый) | △ | - ярко-синий     |
|   |                                | ● | - голубой        |
|   |                                | □ | / - бежевый      |







Сегодня это искусство не потеряло своей актуальности и даже приобрело некоторые новые черты. Например, вышитые картины прекрасно дополняют любой интерьер. Особенно хороши работы, вышитые крестиком.

Вышивать крестом можно по специальной ткани - канве. Ее нашивают на основной материал и, считая квадратики, вышивают рисунок. Когда работа закончена, нити канвы осторожно выдергивают. Можно вышивать и по ткани с крупной ровной нитью, составляющей правильные квадраты, например по полотну.

Собственно сам крест выполняется двумя перекрещивающимися диагональными стежками. Все верхние стежки должны лежать в

одном направлении. При правильном выполнении креста на изнанке должны проходить ровные прямые полосы в одном направлении - по вертикали или горизонтали. Получается это благодаря нескольким приемам. Когда крест идет по одной ровной линии, горизонтально, то все стежки выполняются сначала в одну сторону, а затем они перекрываются стежками, идущими в противоположном направлении. Когда кресты выполняются по вертикали, то, сделав один стежок снизу вверх, надо на изнанке перейти прямо вверх и, проколов иглу на лицевую сторону, сделать косой стежок вниз налево. Затем, сделав на изнанке прямой стежок кверху, переходить к образованию третьего креста. Сложнее все-

го работа по диагонали, так как в некоторых случаях приходится подводить второй диагональный стежок под уже выполненный первый для того, чтобы все верхние стежки на лицевой стороне ткани лежали в одном направлении, а на изнанке шли прямыми полосами.

Двойной крест состоит из четырех перекрещивающихся стежков - двух по диагонали и двух по основе и утку. Делают каждый крестик полностью. Сначала выполняется обыкновенный крест, затем после второго стежка иглу вкалывают на середину между двух верхних проколов, делают долевой стежок сверху вниз, а также поперечный слева направо.

Есть еще несколько видов вышивок крестом, правда,

менее распространенных, чем предыдущие.

Полукрест, или роспись, представляет собой двусторонний шов, в котором лицевые и изнаночные стежки соединены в непрерывную линию. Выполняется он в два хода. Первый ход: слева направо прокладывают диагональные лицевые стежки по счету ниток. На изнанке получаются такие же по величине стежки, но наклоненные в другую сторону. Второй ход: работая в обратном направлении, заполняют промежутки между лицевыми стежками, делая проколы в места проколов первого ряда стежков.

Косичка, или прутик, вышивается ровной полосой, заполняемой перекрещивающимися стежками. Проколов ткань с изнанки на лицевую

сторону, делают стежок по диагонали вверх направо, вкалывают в ткань справа налево и, выйдя на поверхность, делают удлиненный стежок вправо вниз. Подхватив ткань справа налево, делают следующий короткий диагональный стежок. На изнанке получаются две параллельные линии из стежков по краям полосы.

**Валентина ЖДАНОВА,**  
преподаватель кружка  
рукоделия.







### КУРИЦА В САХАРНОЙ ПУДРЕ

Вам потребуется: 2-4 куриных окорочка, бутылка светлого пива, столовая ложка сахарной пудры, соль, перец, сухие специи.

Окорочка нашпигуйте чесноком и натрите разными специями. Оставьте их на час-полтора. Затем залейте пивом и на ночь уберите в холодильник.

На следующий день поставьте в духовку и дождитесь, пока пиво не упарится в два раза. Затем жидкость слейте, окорочка посыпьте сахарной пудрой и снова уберите в духовку.

Приготовьте соус. Полторы столовые ложки муки обжарьте в растительном масле. Добавьте слитый из окорочков маринад, посолите по вкусу и на 5 минут поставьте на огонь. Взбейте сырой желток. Добавьте в него кусочек сливочного масла и соедините с пивным маринадом. Готовые окорочка залейте соусом.

### МЯСО В ПИВЕ

Вам потребуется: 500 г свиной вырезки, бутылка светлого пива, сливочное масло, специи по вкусу.

Свинину нарежьте ломтиками по расчету два на порцию. Посолите. Растопите на

## КОЛДОВСТВО НА КУХНЕ

смешайте с 200 г сливочного масла. Соедините с хлебной массой.

Начините обе половинки батона, соедините и плотно заверните в целлофан. Выдержите в холодильнике. Порежьте ломтиками и подавайте к столу.

### МЯСНОЙ РУЛЕТ

Возьмите мякоть свинины или говядины - вырезку или край. Очистите от пленок, отбейте в тонкий длинный пласт. Посолите и поперчите. Разложите на мясе ломтики моркови, дольки чеснока. Сверните рулет и закрепите суровой ниткой.

В утятницу на дно уложите луковую шелуху, дольки яблока, лавровый лист, перец горошком. Положите рулет и залейте его небольшим количеством воды. Дайте закипеть и на медленном огне тушите час. Затем выключите огонь и оставьте рулет в утятнице. Когда он остынет, уберите в холодильник. Подавайте к столу, нарезав ломтиками, украсив зеленью и маринованными овощами.

### КОЛДУНЫ

Свинину мелко нарежьте и

### ПУДИНГ ИЗ ВАРЕНОЙ ГОВЯДИНЫ

Вам потребуется: 250 г отварного мяса, ломтик белого черствого хлеба, замоченного в мясном бульоне, соль, перец, зелень петрушки, 2 сырых яйца, 150 г густого молочного соуса.

Мясо и хлеб пропустите через мясорубку. Добавьте соль, перец и зелень. Залейте соусом.

Для его приготовления прожаренную на сливочном масле муку разведите горячим молоком. Размешайте, чтобы не было комков, и доведите до кипения, помешивая. Посолите по вкусу.

Мясную массу подогрейте. Затем вбейте в нее яйца и выложите в форму, смазанную сливочным маслом. Готовьте на водяной бане 25-35 минут. Подавайте с кетчупом, хреном или майонезом.

### САЛАТ ИЗ ЯЗЫКА

Вам потребуется: 500 г языка, 3 зубчика чеснока, полстакана обжаренных грецких орехов, 250 г майонеза.

Отварной язык без пленки мелко порежьте. Добавьте орехи, чеснок. Посолите, попер-

### ТВОРОЖНЫЕ ВОЗДУШНЫЕ ШАРИКИ

Вам потребуется 250 г творога. Разотрите его с 2-3 яйцами. Добавьте столовую ложку сахара, соль по вкусу. Вымесите в однородную массу. Положите четверть чайной ложки соды, гашенной уксусом, и засыпьте 3-4 столовые ложки муки. Замесите тесто. Оно должно быть пластичным и не прилипать к рукам.

Разделите тесто на шарики размером чуть меньше грецкого ореха. Небольшими порция-

## ШАРИКИ ВОЗДУШНЫЕ

ми жарьте их во фритюре. В процессе жарки шарики увеличиваются в объеме. Подавайте горячими.

### СОСИСКИ В ТЕСТЕ

Приготовьте обычное пресное тесто. Смешайте три четверти стакана молока, пол чайной ложки соли, яйцо, 30-50 г маргарина, 2 стакана муки. Замесите тесто так, чтобы оно не прилипло к рукам.

Раскатывайте тонкие лепешки и заворачивайте в них сосис-

ки. Пеките в духовке на умеренном огне.

### ПИРОЖКИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Приготовьте дрожжевое тесто.

В стакане подогретого молока разведите дрожжи. Смешайте 2 яйца, 4 столовые ложки растительного масла или 200 г маргарина. Добавьте молоко и дрожжи. Муки за-

сыпьте столько, чтобы тесто было консистенции сметаны. Поставьте в теплое место.

Приготовьте начинку. Любую, что есть под рукой: капустную, грибную, мясную.

Подождевшее тесто ложкой выкладывайте на разогретую сковородку с маслом. Сверху на тесто кладите немного начинки и снова немного теста. Жарьте с двух сторон.

Оксана ЖАРКОВА.  
Казань.

### ТОМСКИЕ СУХАРИКИ

Вам потребуется: батон, 5-6 столовых ложек растительного масла, бульонный кубик, 4 зубчика чеснока.

Батон черствого белого хлеба порежьте на маленькие квадратики, подсушите их в духовке до золотистого цвета. Затем переложите в глубокое блюдо. Горячие сухарики полейте растительным маслом, перемешайте. Растолките бульонный кубик и посыпьте сверху. Снова перемешайте. Посыпьте толченым чесноком и снова перемешайте.

Мои сухарики любят и взрослые, и дети. Их можно добав-



### МЯСО В ПИВЕ

Вам потребуется: 500 г свинины, луковица, бутылка светлого пива, сливочное масло, специи по вкусу.

Свинину нарежьте ломтиками из расчета два на порцию. Не солите. Растопите на сковороде 50 г сливочного масла, равномерно посыпьте сковородку солью. Мясо обжарьте с двух сторон до появления румяной корочки. Переложите в кастрюлю. Посыпьте крупно нарезанным репчатым луком, положите душистый перец горошком, лавровый лист. Влейте пиво. Промаринуйте мясо полтора-два часа. Затем достаньте, снова обжарьте с двух сторон и залейте тем же соусом. Тушите на слабом огне 10-15 минут. Подавайте с отварным картофелем, полив соусом, в котором мясо тушилось.

### ПИКАНТНЫЙ РУЛЕТ

Возьмите батон белого хлеба, 300 г сливочного масла, 3 вареных яйца, 1-2 вареные моркови, 2-3 селедки.

Батон разрежьте вдоль и выньте мякоть. Намажьте с внутренней стороны 100 г сливочного масла. Хлебную мякоть смешайте с рублеными яйцами.

Морковь натрите на терке. Селедку очистите, освободите от костей и пропустите через мясорубку. Морковь и селедку

сложите в рулет в утятнице. Когда он остынет, уберите в холодильник. Подавайте к столу, нарезав ломтиками, украсив зеленью и маринованными овощами.

### КОЛДУНЫ

Свинину мелко нарежьте и смешайте с нашинкованным репчатым луком. Добавьте специи, соль по вкусу. Размешайте и выставьте на холод.

Очищенный сырой картофель натрите на мелкой терке. Отожмите сок и слепите лепешки. На каждую положите немного мясного фарша. Сверните шарики и обжарьте их в растительном масле. Затем переложите в жаровню и потомите в духовке в течение часа. Подавайте на стол горячими, посыпав зеленью.

### ЗАВИТУШКИ ИЗ КАЛЬМАРОВ

Тушки кальмаров помойте, почистите и отварите в течение 3 минут в кипящей соленой воде. Затем нарежьте тонкими полосками.

Муку, соль и сахар смешайте. Добавьте немного сухой паприки.

Взбейте 2 яйца и долейте немного молока. Полоски кальмаров обмакните в эту смесь и запанируйте в муке со специями. Жарьте в глубокой сковороде в разогретом растительном масле до образования золотистой корочки.

### САЛАТ ИЗ ЯЗЫКА

Вам потребуется: 500 г языка, 3 зубчика чеснока, полстакана обжаренных грецких орехов, 250 г майонеза.

Отварной язык без пленки мелко порежьте. Добавьте орехи, чеснок. Посолите, поперчите и заправьте майонезом.

### УЗБЕКСКИЙ САЛАТ

Возьмите горькую редьку, 2 моркови, 3 луковицы, 150 г майонеза, соль и перец.

Лук порежьте полукольцами, морковь натрите на крупной терке. Слегка обжарьте на растительном масле. Остудите. Добавьте натертую на крупной терке редьку. Посолите, поперчите и заправьте майонезом.

### САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ

Вам потребуется: банка консервированных шампиньонов, 300 г ветчины, банка консервированной фасоли, банка консервированной кукурузы, 2 вареные моркови, луковица, 250 г майонеза.

Шампиньоны обжарьте с луком. Морковь и ветчину порежьте соломкой. Из кукурузы и фасоли слейте жидкость. Все смешайте, посолите, поперчите и заправьте майонезом.

Инесса ШАБАЛКИНА.  
г. Волжский  
Волгоградской области.

Толстые сухарики.  
Вам потребуется: батон, 5-6 столовых ложек растительного масла, бульонный кубик, 4 зубчика чеснока.

Батон черствого белого хлеба порежьте на маленькие квадратики, подсушите их в духовке до золотистого цвета. Затем переложите в глубокое блюдо. Горячие сухарики полейте растительным маслом, перемешайте. Растолките бульонный кубик и посыпьте сверху. Снова перемешайте. Посыпьте толченым чесноком и снова перемешайте.

Мои сухарики любят и взрослые, и дети. Их можно добавлять в суп. Они хороши и к пиву.

Татьяна МОРОЗОВА. Томск.

## БЫСТРЫЙ ЗАВТРАК

### ОМЛЕТ "МИНУТКА"

На одну порцию ломтик белого хлеба слегка поджарьте на сковороде на сливочном масле. 1-2 яйца взбейте, посолите и добавьте 50-70 г молока. Снова взбейте и вылейте на сковородку вокруг хлеба. Жарьте 15 секунд.

### ОМЛЕТ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Как можно мельче нарежьте луковицу. 100 г ветчины нарежьте соломкой. Взбейте яйца и полстакана молока. Добавьте пол столовой ложки майонеза. Посолите.

На большой сковороде в сливочном масле обжарьте толстые ломтики помидора. Яйца смешайте с луком и ветчиной и залейте помидор. Готовьте на маленьком огне под крышкой. Почти готовый омлет посыпьте тертым сыром и полейте майонезом.

### ЗАВТРАК ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

400 г лапши залейте кипятком и накройте крышкой. Смешайте 200 г тертого сыра, 60 г сливочного масла и 100 г сливок. Поставьте смесь на медленный огонь и, помешивая, растворите до однородной массы. Смешайте с распаренной лапшой и подавайте к столу.

### БЫСТРАЯ КАША

Гречневую крупу обжарьте на сковороде до коричневого цвета. Засыпьте в кипяток и сварите до готовности.

3-4 крутых яйца натрите на терке и смешайте с гречневой кашей. По вкусу добавьте сливочное масло.

Вероника ДОНЦОВА.  
г. Новочеркасск  
Ростовской области.

### СЪЕДОБНЫЕ ТАРЕЛОЧКИ

Замесите тесто из трети стакана муки, сырого яйца, столовой ложки растительного масла и неполного стакана молока.

Жарьте на сковороде, как блины. Снимая с огня, у горячих еще блинов загните края. Можно придать любую форму: квадрата, круга, овала. В эти тарелочки разложите салат или фарш.

### ПРАЗДНИЧНЫЙ КАРТОФЕЛЬ

Отварите картофель в мундире. Горячий картофель очистите и залейте свекольным соком. Накройте крышкой и дайте постоять 5-10 минут. Картофель получается красивого цвета - сверху алый, внутри белый.

### КАРТОФЕЛЬ ФАРШИРОВАННЫЙ

Отберите крупные клубни,

## ПРАЗДНИК КАРТОШКИ

почистите, помойте и срежьте с них верхушки. Острым ножом вырежьте сердцевину.

Начините любым фаршем - мясным, грибным или рыбным.

Расставьте в глубокой сковороде. Для устойчивости немного срежьте внизу. Запекайте в горячей духовке до румя-

ной корочки. 2-3 раза сбрызните растительным маслом.

### ТОРТ НА КЕФИРЕ

Вам потребуется пол-литра кефира, 2 стакана сахара, 3 стакана муки, чайная ложка соды.

Соду загасите в кефире, туда же засыпьте муку и сахар, хо-

рошо вымесите. Выложите в форму или глубокую сковородку, смазанную маслом. Выпекайте до готовности. Когда чуть остынет, разрежьте пополам. Хорошо это делать ниткой. Промажьте кремом из 2 белков, взбитых с половиной стакана сахара. Верх украсьте вареньем.

Александра ПАВЛОВА.  
пос. Сохский  
Самарской области.



Вам потребуется 12 больших луковиц. Помойте их и, не снимая шелуху, опустите в кипящую воду на несколько минут. Затем выньте и дайте стечь жидкости. Ножом достаньте середину так, чтобы не повредить внешний слой. Шелуху снимите.

Серединки мелко изрубите и залейте 150 г сливок. Сварите луковую кашу и протрите через сито.

500 г куриного филе пропустите

## ФАРШИРОВАННЫЙ

### ЛУК В ТЕСТЕ

через мясорубку. Добавьте 4 яйца, 200 г растительного масла, 4 мелко изрубленные сосиски. Положите 4-5 ломтиков белого хлеба, вымоченных в молоке, немного тертого сыра. Перемешайте и посолите по вкусу. Этим фаршем наполните подготовленные луковицы.

Приготовьте тесто. Добела разотрите 200 г сливочного масла. Добавьте яйцо, 2 желтка и четверть стакана водки. Засыпьте 400 г муки. Вымесите и на 30 минут уберите на холод. Тесто получается рассыпчатое.

Раскатайте его как можно тоньше и нарежьте на квадратики. В серединку каждого положите луковицу. Концы квадрата скрепите наверху, чтобы они образовали 4 листочка. Закрепите, чтобы не разошлись. Смажьте взбитым яйцом и выпекайте до золотистого цвета в духовке.

**Зинаида АСТАХОВА.**  
г. Каменск-Уральский  
Свердловской области.

### ПЕЧЕНЬ С ЯБЛОКАМИ

500 г печени замочите в холодной воде с добавлением небольшого количества уксуса на полтора часа. Очистите от пленок и нарежьте тонкими ломтиками. Быстро обжарьте на растительном масле, не пересушите. Посолите и перчите. Переложите ломтики печени в кастрюлю с кипящей водой и тушите 10 минут.

Тем временем в этом же масле обжарьте луковицу и нарезанное кубиками большое яблоко. Добавьте 2 столовые ложки муки, хорошо перемешайте и залейте стаканом кипятка. Посолите по вкусу. Размешайте, чтобы не было комков. Залейте соусом печень и тушите еще примерно 10 минут. Добавьте зелень петрушки, немного лимонного сока. За несколько минут до готовности добавьте 2 столовыми ложками сметаны.

## ПЕЧЕНКА - ЭТО ВКУСНО

### ПЕЧЕНОЧНЫЙ НАПОЛЕОН

**I вариант.** 500 г печени пропустите через мясорубку и добавьте чайную ложку сахара, соль, перец по вкусу, две трети стакана молока, 2 столовые ложки муки.

Из этой массы на растительном масле жарьте лепешки. Укладывайте слоями, промазывая майонезом и по очереди пересыпая жареным репчатым луком и жареной морковкой. Поставьте в холодильник на 10-12 часов.

**II вариант.** 500 г печени пропустите через мясорубку. Добавьте 500 г молока, 6 яиц, чайную ложку сахара, соль, перец, столовую ложку растительного масла, 2 столовые ложки муки. Жарьте оладьи на растительном масле. Уклады-

вайте слоями и промазывайте майонезом.

**III вариант.** 500 г говяжьей печени и 2 луковицы пропустите через мясорубку. Добавьте чайную ложку сахара, полстакана молока, 2 столовые ложки муки, соль, перец, яйцо.

Жарьте не оладьи, а блины на растительном масле. Каждый блин помажьте майонезом с чесноком, посыпьте пассерованным луком и морковкой. Выложите один на другой и выдержите в холодильнике 10-12 часов.

**Надежда ПЕТРУНИНА.**  
г. Волгодонск  
Ростовской области.

## ТОРТ, ДА НЕ ТОТ

### ПЕЧЕНЬЕ РАССЫПЧАТОЕ

Возьмите пачку сухого полуфабриката "Песочный торт". Замесите тесто, как написано на упаковке. Разделите тесто на 3 части. Раскатайте каждую. Посыпьте одну маком, другую орехами, третью - изюмом. Скалкой вдавите начинку в тесто. Различными формочками вырезайте печенье и пеките в духовке до золотистого цвета.

### ПУХЛЕНЬКИЕ БУЛОЧКИ

На одну пачку "Песочного торта" возьмите литр молока, 15-20 г сухих дрожжей, 6 яиц и немного муки. Замесите тесто и дайте ему подняться. Слепите круглые небольшие булочки и оставьте их на 30 минут расстояться. Выпекайте в духовке. Они получаются пухленькими и очень вкусными.

**Любовь ПОНОМАРЕВА.**  
г. Братск Иркутской области.

### ПЕЧЕНЬЕ "РАФАЭЛЛА"

Возьмите пачку творога, 2 стакана сахара, кокосовую стружку. Все смешайте до однородной массы. Разделите на небольшие шарики размером с грецкий орех. Обваляйте в кокосовой стружке и на 30 минут поставьте в морозильник. После этого можно подавать к чаю.

### РУЛЕТ

Вам потребуется по 4 столовые ложки сухого молока, сахара и муки, 4 яйца, сода, гашенная уксусом.

## НА СЛАДКОЕ

Смешайте все продукты. Замесите жидкое тесто.

Противень смажьте растительным маслом и вылейте на него тесто. Пеките в горячей духовке 30 минут. Готовый горячий корж промажьте вареньем или сгущенным молоком и быстро закатайте в рулет.

**Лариса БЕЛОУСОВА.**  
г. Междуреченск  
Кемеровской области.

# ПРИГЛАШАЕМ НА КОКТЕЙЛЬ



# ПРИГЛАШАЕМ НА КОКТЕЙЛЬ



Победительница 1-го Московского конкурса барменов Ксения МУЙКОВА знает множество рецептов изысканных и вкусных коктейлей. Рецептами самых интересных она поделилась с "Дружбой дома". Ксения также продемонстрировала, как можно оригинально украсить бокал.

## РАЙСКИЙ БРИЗ (1)

Вам потребуется 25 г рома, 20 г кокосового ликера, 25 г вишневого ликера, 50 г вишневого сока.

## КОКТЕЙЛЬ "БАКС" (2)

Смешайте 30 г водки, 35 г белого вермута или сухого martini, 10 г лимонного сиропа. Добавьте 2 капли апельсинового масла.

## КОКТЕЙЛЬ "КИР" (3)

Возьмите 25 г малинового или любого другого ягодного ликера, 100-125 г любого шампанского.

## КОКТЕЙЛЬ "ПОСЛЕДНЯЯ КАПЛЯ" (4)

Вам потребуется 25 г сухого martini, 25 г martini "Бьянко", 20 г персикового ликера, 5 капель голубого ликера "Кюросао". Можно заменить другим ликером.

## КОКТЕЙЛЬ "СИБИРСКИЙ РАССВЕТ" (5)

Вам потребуется 40 г рома, 15 г кокосового ликера, 150 г "Спрайта", 10 г "Кюросао" или другого ликера.







# НА ЗАВИСТЬ ТРЕМ ТОЛСТЯКАМ

Интересный парадокс: стараться избавиться от лишнего веса, толстеть и толстеть. Причем всего этого добиваются на жиры и сдобу. Старики помнят, как в детстве и юности доводилось сидеть на диетах, чтобы похудеть. Зато сейчас отказать от сладкого и жирного становится значительно сложнее. И это не случайно. В самом деле, оно такое сладкое и жирное... Однако, исследовав продукцию четырнадцати производителей - сдобных и сладких, эксперты журнала "Спрос" пришли к выводу, что забота о стройности фигурки должна сочетаться с приятным вкусом и полезностью продукта.

В день человеку требуется в среднем около 2500 килокалорий, а 100 граммов любого печенья восполняют почти пятую часть этой потребности. Все печенье подразделяется на три вида - сдобное, сахарное и затяжное, и по своей энергетической ценности они располагаются в следующем

порядке - 458, 436 и 418 ккал соответственно. И в этом нет ничего

чатым. В иных образцах содержание жира достигает 68 процентов.

В сахарном печенье также много жира и сахара, хотя по калорийности оно уступает сдобному. "Юбилейное", "Земляничное" и им подобные имеют одну особенность: даже намокнув в чае, они сохраняют форму и не крошатся на дно чашки. Достигается это за счет особого теста - пластичного, будто спрессованного из множества крошек.

Сухое, слоистое затяжное печенье менее жирное, чем сдобное и сахарное, так что те, кто заботится о своей талии, как правило, отдают предпочтение ему. Либо продукции тех производителей, которые снижают содержание

ретают неприятный привкус окислившегося жира.

Как долго печенье будет оставаться съедобным, зависит и от содержания в нем влаги. Если, к примеру, в сдобном печенье ее окажется свыше 15,5 процента, продукт может и не дожить до истечения срока годности - заплесневеет. Чтобы печенье дольше оставалось хрустящим, его нужно хранить в сухом помещении. При повышенной влажности оно отсыреет.

Впрочем, многие производители изготавливают печенье по собственным ТУ и устанавливают на него свои сроки годности. При этом жиры растительного происхождения, например пальмовое масло, не только удешевляют продукцию, но и продлевают срок годности печенья до шести месяцев.

От упаковки тоже в значительной степени зависит сохранность продукта. Печенье в бумажных пачках не стоит оставлять на потом - раз купили, придется съесть. А затянутое в герметичные целлофановые пакеты и металлизированную пленку лакомство может храниться до

вольно долго - правда, лишь до тех пор, пока упаковку не вскрыли.

Кстати, печенье очень восприимчиво к ароматам, поэтому его лучше хранить вдали от сильно пахнущих продуктов.

Изображение на пачке или коробке печенья, как правило, дает представление лишь о том, как выглядит продукт. В остальном приходится ориентироваться лишь на название и дату изготовления. Оценить на глаз качество товара можно, только когда покупаешь печенье на развес или расфасованное в прозрачные пакеты.

Доброе качество печенье должно быть правильной фор-

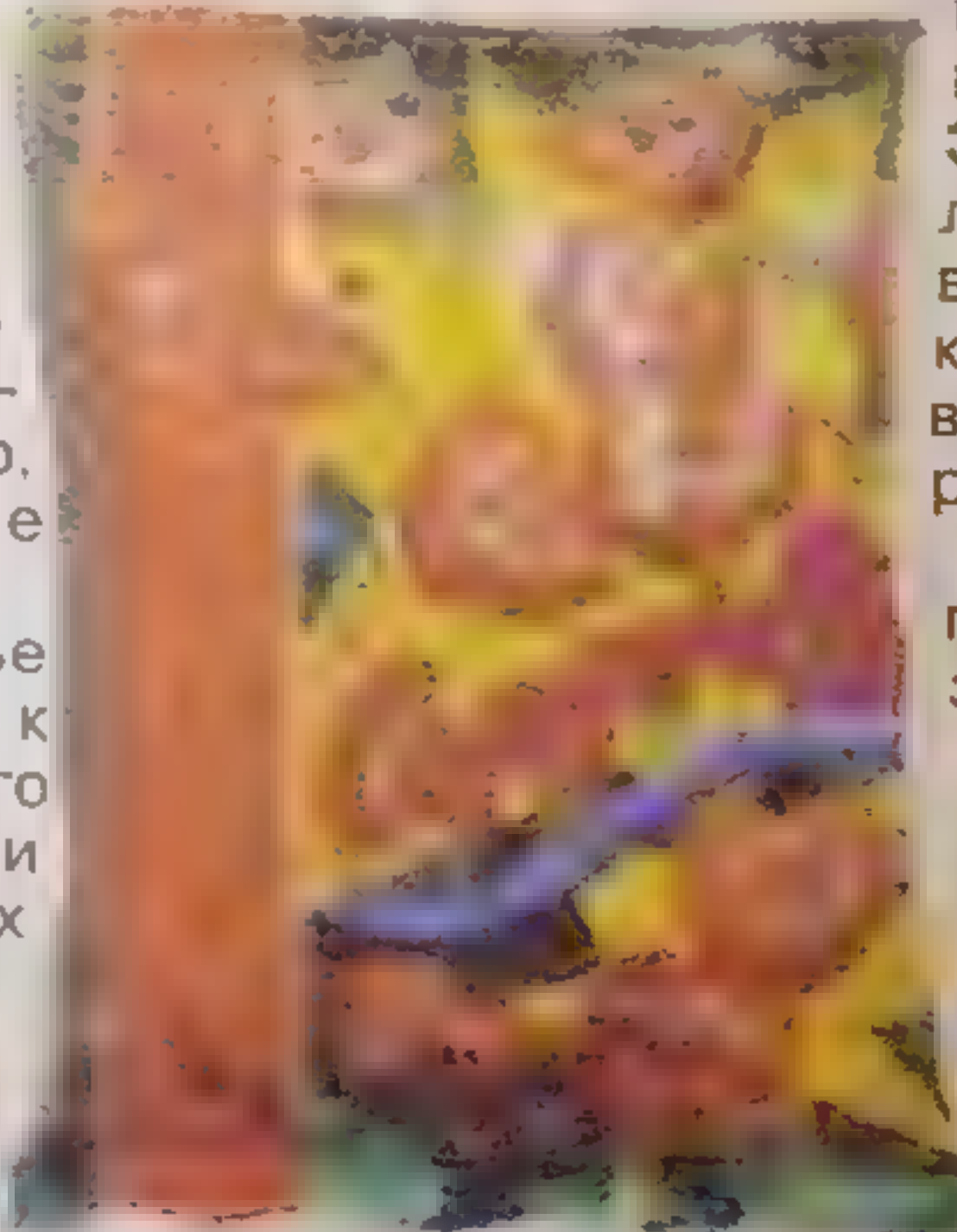
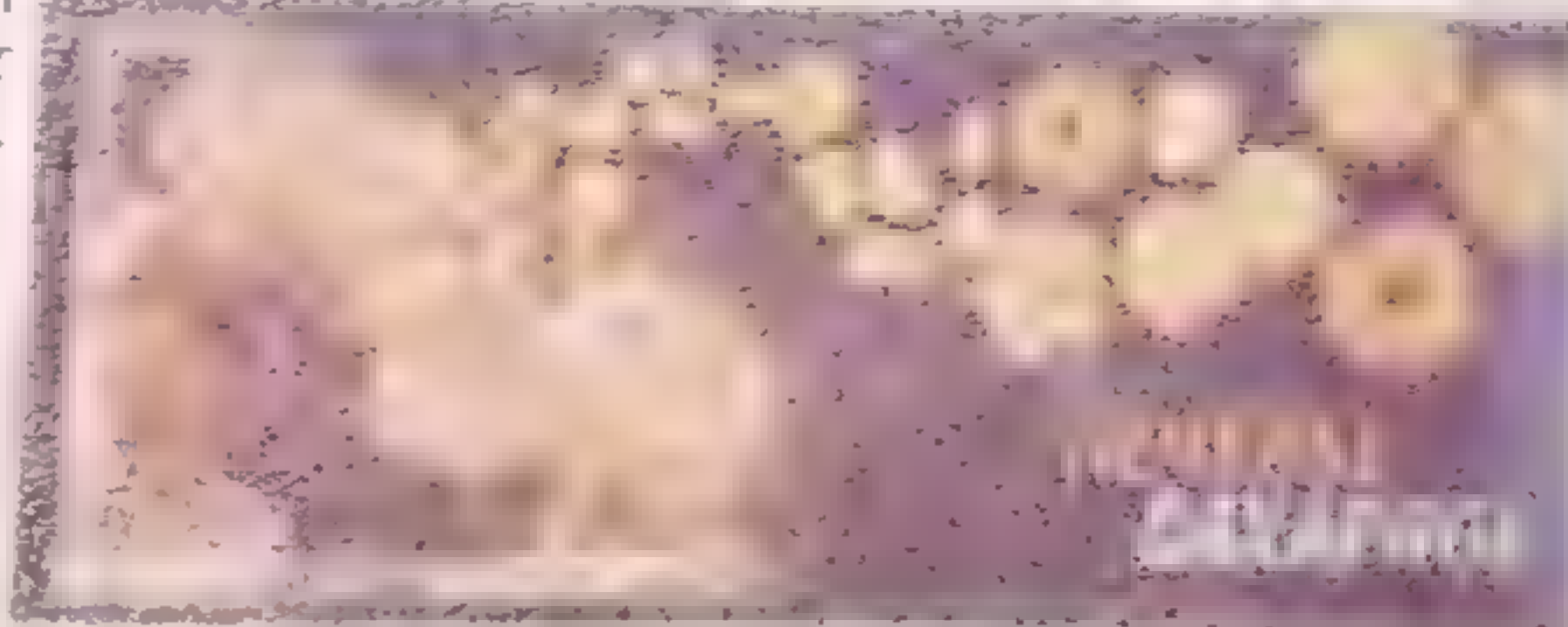
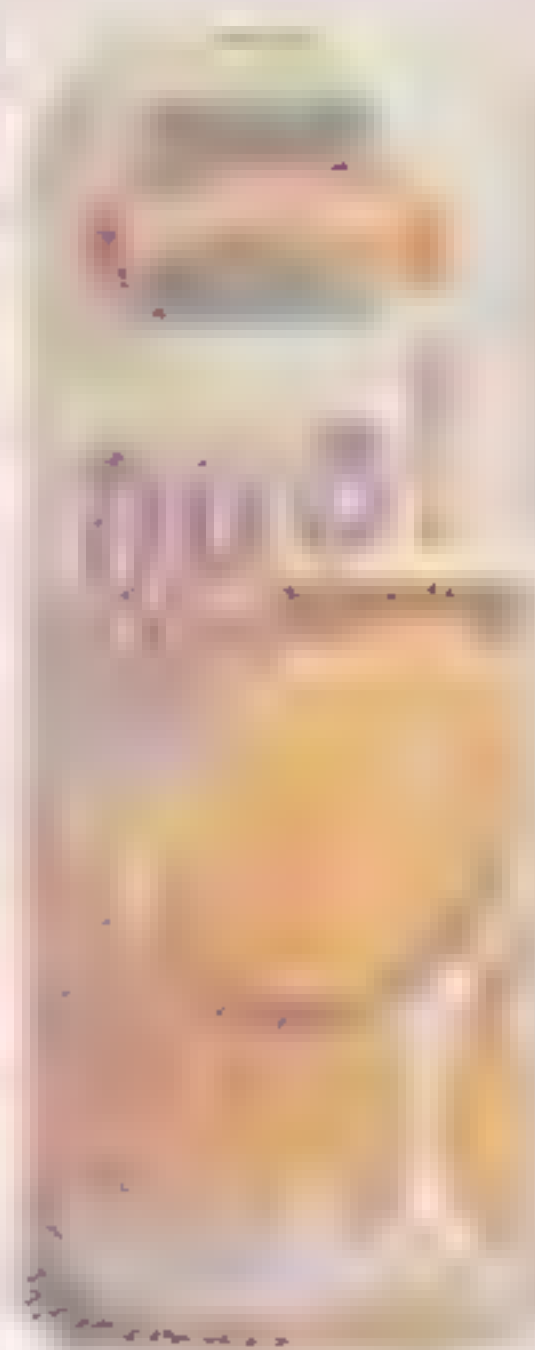
времени оно не должно быть и чересчур бледным.

Двенадцать из четырнадцати образцов печенья продавались в герметичных целлофановых пакетах или в брикетах с металлизированной пленкой. Эксперты не стали оценивать их вкус и запах, тут, как говорится, на вкус и цвет товарищей нет.

А если судить по другим показателям, то наиболее калорийным из протестированных оказалось печенье "Любава" с ореховой крошкой. На втором месте по содержанию

калорий - Duo из Испании, а самое низкокалорийное - печенье "Восточное" ОАО "Невская мельница".

Солидный срок годности турецкого печенья Piknik и Kremali, а также печенья торговой марки Dan Cake - 12 месяцев - заставит специалистов предположить,





порядке - 458, 436 и 418 ккал соответственно. И в этом нет ничего удивительного, ведь их основные составляющие - жир да сахар. Полезных веществ в печенье практически нет, если не считать минимального количества витаминов B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> и PP.

Самое калорийное - сдобное печенье. В ГОСТе так и сказано: мучное кондитерское изделие с высоким содержанием жира и сахара. Причем в документе регламентируется лишь минимальное их количество - 2,3 и 12 процентов соответственно. Максимальное не ограничено, ведь именно эти компоненты делают печенье вкусным: сахар - сладким, жир - рассып-

за счет особого теста - пластичного, будто спрессованного из множества крошек.

Сухое, слоистое затяжное печенье менее жирное, чем сдобное и сахарное, так что те, кто заботится о своей талии, как правило, отдают предпочтение ему. Либо продукции тех производителей, которые снижают содержание жира и сахара, добавляя в печенье эмульгаторы. В результате оно получается рассыпчатым, но не столь калорийным.

Понятно, если печенье нельзя сразу много съесть, опасаясь потерять очертания своей талии, то оно может залежаться в буфете, тем более если у вас есть привычка закупать продукты впрок. Печенье, конечно, нельзя назвать скоропортящимся, но тем не менее срок его годности ограничен - из-за высокого содержания жира. Чем жира больше - тем этот срок короче. В ГОСТе указано: если жира в печенье выше 20 процентов, то его можно

Как долго печенье будет оставаться съедобным, зависит и от содержания в нем влаги. Если, к примеру, в сдобном печенье ее окажется свыше 15,5 процента, продукт может и не дожить до истечения срока годности - заплесневеет. Чтобы печенье дольше оставалось хрустящим, его нужно хранить в сухом помещении. При повышенной влажности оно отсыревает.



окислившегося жира. Как выглядит продукт. В остальном приходится ориентироваться лишь на название и дату изготовления. Оценить на глаз качество товара можно, только когда покупаете печенье на разнос или расфасованное в прозрачные пакеты.

Доброе качество печенье должно быть правильной формы, без трещин, надломов, впадин, вздутий и горелой корочки. Если на нем есть рисунок, то он должен быть четким: размытые линии свидетельствуют о некачественном сырье или нарушении технологического процесса.

Покрытое "поседевшей" глазурью печенье брать не стоит - скорее всего, у него истек срок годности либо его неправильно хранили.

В сэндвиче - печенье с различными начинками - содержимое не должно выступать за края лепешек.

Затяжное печенье обычно не слишком румяно на вид, но в то же

а самое низкокалорийное - печенье "Восточное" ОАО "Невская мельница".

Солидный срок годности турецкого печенья Plaknik и Kremali, а также печенья горючей марки Dan Cake - 12 месяцев - заставил специалистов предположить, что в них есть консерванты. Они могут и не входить в состав печенья в чистом виде, но яв-

ляться компонентом одного из основных ингредиентов.

Экспертам не понравился внешний вид печенья "Сахарное" ТОО "Жуковский хлебокомбинат" - его неровные края, вмятины и общая неаккуратность. Кроме того, оно расфасовано в неплотно закрывающуюся картонную коробку, залепленную скотчем.



## ИНВАЛИДЫ - ЗНЕ КОНКУРСА

Какие существуют правила поступления в средние и высшие образовательные учреждения для ребенка-инвалида?  
**Альмира БЕКЕТОВА,**  
г. Стерлитамак,  
Башкирия.

Закон РФ "Об образовании" от 10.07.1992 г. № 3266-1 (ст. 16) предусматривает льготы для определенного круга граждан РФ при поступлении в государственные и муниципальные образовательные учреждения.

Вне конкурса при условии успешной сдачи вступительных экзаменов в государственные и муниципальные образовательные учреждения среднего профессионального и высшего профессионального образования принимаются дети-сироты и дети, оставшиеся без попече-

ния родителей, а также инвалиды I и II групп, которым согласно заключению врачебно-трудовой комиссии не противопоказано обучение в соответствующих образовательных учреждениях.

## НА УСМОТРЕНИЕ АДМИНИСТРАЦИИ

Моя сотрудница работает на компьютере с 8 до 17 часов. Предусмотрены ли какие-нибудь льготы, кто определяет эти льготы и сколько нужно работать в день?

**Надежда АФРИКАНТОВА,**  
г. Отрадный  
Самарской области.

В соответствии со ст. 42 Кодекса законов о труде нормальная продолжительность рабочего времени работников на предприятиях, в учреждениях, организациях не может превышать 40 часов в неделю.

Работникам предоставляется перерыв для отдыха и питания продолжительностью не более двух часов. Перерыв не включается в рабочее время (ст. 57 КЗоТ).

Вопросов, касающихся льгот сотрудникам, работающим на персональных ЭВМ, возникает достаточно много. Министерство труда РФ на соответствующий запрос Федерального фонда обязательного медицинского страхования сообщило, что работающим с ЭВМ, компьютерами и другими видеодисплейными терминалами какие-либо льготы за условия труда действующим законодательством не предусмотрены, но вам следует учитывать тот факт, что в соответствии со ст. 5 КЗоТ Российской Федерации администрации предприятий, учреждений и организаций вправе устанавливать за счет собственных средств дополнительным по сравнению с законодательством трудовые и социально-бытовые

льготы для работников коллектива или отдельных категорий работников.

## ПРИДЕТСЯ ПЛАТИТЬ ПОШЛИНУ

Облагаются ли налогом акции, переходящие в порядке наследования от умершего супруга?

**Лидия ДАНИЛОВА,**  
г. Жигулевск  
Самарской области.

В соответствии с Законом РФ "О налоге с имущества, переходящего в порядке наследования или дарения" ценные бумаги, в том числе и акции, являются объектом налогообложения. Однако статья 4 вышеуказанного закона предусматривает освобождение от налогообложения имущество, пере-

ходящее в порядке

ке наследования супругу, пережившему другого супруга, или в порядке дарения от одного супруга другому.

Но освобождение от налогообложения не означает освобождение от уплаты государственной пошлины. Госпошлина за выдачу свидетельств о праве на наследство для наследников первой очереди составляет 1 процент от стоимости наследуемого имущества.

**Антон ТОНЬШИН,**  
юрист.



Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"





Мой сын-подросток постоянно играет в компьютерные игры. Я ругаю его, говорю, что он уже взрослый, а его от компьютера не оттащишь. Не вредно ли это?

**Олег МИРЗОЕВ.**  
Курск.

## ПОИГРАЙТЕ ВМЕСТЕ С НИМ

Вы не совсем правы. Большинство современных игр делаются не только (и не столько) для детей, но и для взрослых. Вы любите читать фантастику, смотреть боевики и кино жанра "экшн"? Компьютерная игра - тот же роман, фильм, только интерактивный, где от игрока многое зависит, проще говоря - как он поступит, так и повернется сюжет. К тому же, хотим мы этого или нет, за компьютерами будущее, и, играя, подросток привыкает к машине, начинает общаться с нею на "ты", запоминает расположение клавиатуры, причем не только русской, но и латинской. А поскольку большинство игр создано на английском языке, то...



Розы всегда в моде.

"Пожалуй, это са..."

## БУКЕТ С БУСАМИ

вать цветы одной цветовой гаммы, например от белого, сливочного или цвета слоновой кости до темно-бордового, черного. Хорошо смотрятся такие контрастные сочетания, как белый и красный, нежно-розовый и бордовый. Но точно не стоит соединять в одной композиции розовые и оранжевые бутоны. Также не стоит сочетать розы с полевыми цветами, а вот с декоративной зеленью, с садовыми и экзотическими цветами - пожалуйста.

Если на день рождения вам подарили большое количество разных по цвету и размеру роз, то можно попрактиковаться в цветочном дизайне, а заодно и украсить интерьер дома. "Метровые" розы можно поставить в высокую керамическую или стеклянную напольную вазу. Цветы с короткими стеблями прекрасно смотрятся в низкой стеклянной чаше или бокале, которые можно наполнить сушеными ягодами, ракушками.

Теперь о том, как правильно ухаживать за букетом...



интерактивный, где от игрока многое зависит, проще говоря - как он поступит, так и повернется сюжет. К тому же, хотим мы этого или нет, за компьютерами будущее, и, играя, подрастает привыкает к машине, начинает общаться с ней на "ты", запоминает расположение клавиатуры, причем не только русской, но и латинской. А поскольку большинство "менюшек" (надписей на экране) и пояснения по ходу игры идут на английском, ему приходится еще и язык учить.

Что же касается вреда... Конечно, нехорошо, что подросток по несколько часов проводит за монитором, - вредно и для глаз, и для общего физического развития, для осанки. Еще хуже, если компьютер превращается в бога, заменяя книги, телевизор, человеческое общение. Кстати, на последнее стоит обратить особое внимание: одно дело, когда компьютерная игра - хобби, другое - когда она превращается в своего рода сублимацию общения. В этом случае присмотритесь к сыну получше - может, у него проблемы в школе или он чересчур погружен в себя.

Но в любом случае ругать ребенка за увлечение не надо: этим вы только его озлобите, отдадите от себя. Лучше договоритесь с ним, что через каждый час он будет устраивать "физкультурную паузу" - пусть от пола отжимается, что ли, а после окончания "игрового дня" выходит погулять на полчаса. И учтите, что оторваться от игры для него то же, что и для вас в разгаре фильма выключить телевизор. А лучший вариант - попросите его объяснить, в чем смысл, каков сюжет той или иной игрушки, сядьте поиграть вместе с ним. Кстати, не исключено, что вас тоже "засосет".

И последнее: знаете ведь, что сейчас творится на улицах! Так что, может, оно и лучше, что сын сидит за компьютером, а не бастует по всяким "тусовкам".

**Алексей АЛЕКСЕЕНКО,**  
врач.



*Розы всегда в моде. "Пожалуй, это самые распространенные цветы, которые мы дарим дорогим людям в знак любви и нежности", - говорит консультант Мария ЛАПШИНА из московского магазина "Цветы на Сретенке".*

Кстати, розы дарят не только возлюбленным, но и

друзьям, и деловым партнерам. А букет темных роз вполне уместно преподнести и мужчине, тогда как женщинам более подходят светлые оттенки. На розы, а точнее - на их цвет, мода тоже переменчива. Например, сейчас в моде сорт "Ред декаданс", то есть красный цвет. Популярны также необычные цвета: коричневый, желто-салатовый и бело-зеленый. Но знаем ли мы, как грамотно и оригинально составить букет, а потом сохранить его свежим максимальное количество дней?

Цветочный рынок сейчас достаточно разнообразен, но чаще всего нам предлагают готовые композиции, завернутые в яркую упаковку, украшенные множеством бантиков и рюшечек. Конечно, о вкусах не спорят, но

узелки. Для того чтобы создать композицию, вовсе необязательно выбирать розы одинакового цвета. В одном букете можно использо-

гораздо лучше, если букет будет от души, то есть составленный собственными руками и воплощенный в себе вашу фантазию. Современные флористы считают, что розы прекрасно смотрятся с драпировкой - в качестве упаковки можно использовать различные виды ткани, например органзу, тюль или даже рогожу. Можно украсить букет различными аксессуарами: прикрепить к упаковке небольшие бусинки, стеклярус,

а заодно и украсить интерьер дома. "Метровые" розы можно поставить в высокую керамическую или стеклянную напольную вазу. Цветы с короткими стеблями прекрасно смотрятся в низкой стеклянной чаше или бокале, которые можно наполнить сушеными ягодами, ракушками.

Теперь о том, как правильно ухаживать за цветами, чтобы они надолго сохранили аромат и свежесть. Перед тем как поставить розу в вазу, очень важно сделать косой срез. Затем ножом нужно немного зачистить кончик стебля, оборвать нижние листья, а в течение дня время от времени опрыскивать водой лепестки и стебли. Если вы заметили, что розы начинают увядать, на некоторое время положите букет в ванну с холодной водой. И последнее. Если вы захотите засушить цветок розы, то оптимальный вариант для этого - подвесить ее лепестками вниз и подождать несколько дней, тогда подходящий компонент для гербария обеспечен.

**Александра ЛОЗБИНЕВА.**



Выдуманные истории

## ОСЕННИЙ ШУРШУНЧИК

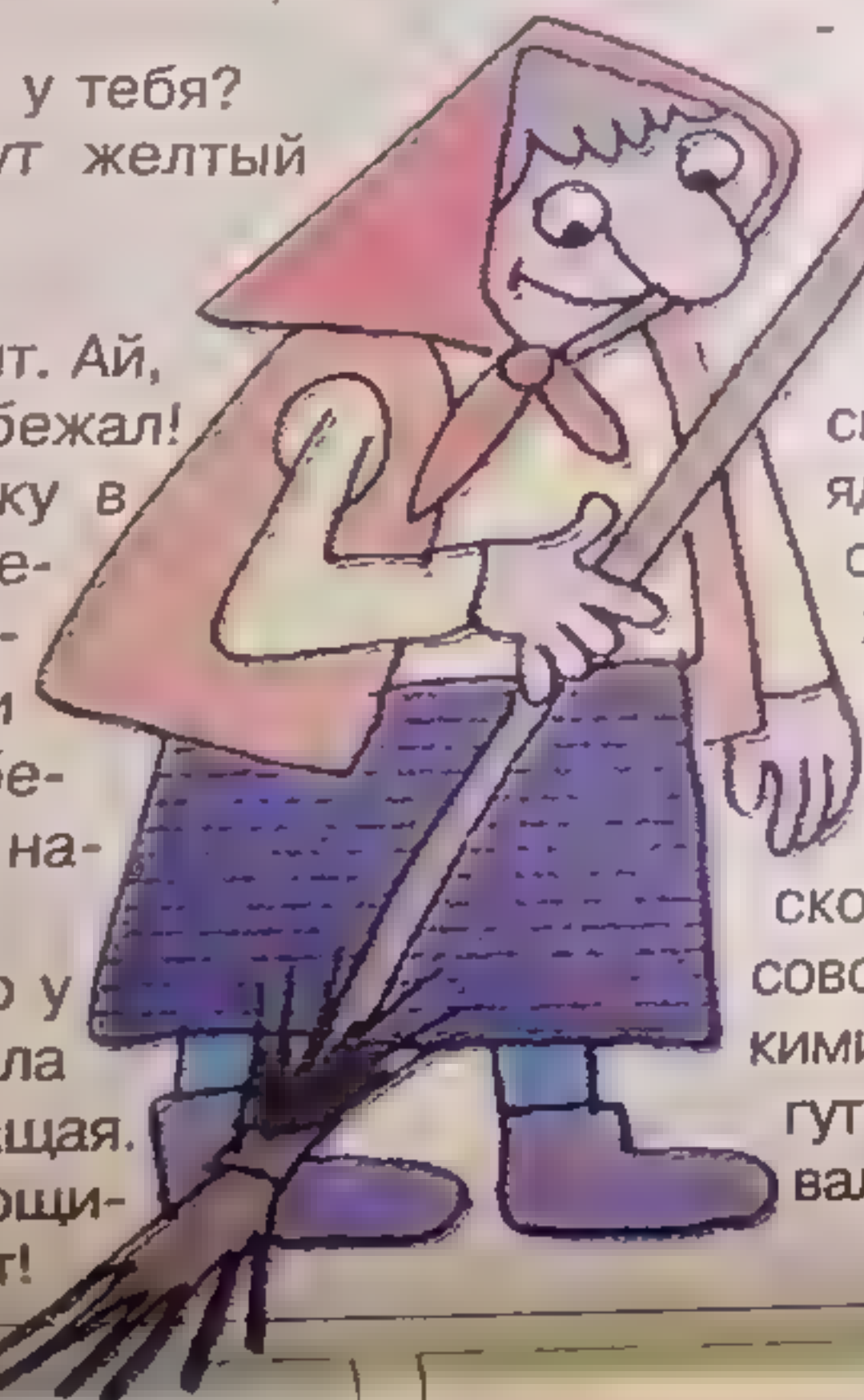


Это случилось минувшей осенью. В самый листопад. Девочка Уля Белянчикова гуляла во дворе, собирала красивые желто-красные листья - для гербария. И тут в листьях кто-то зашуршал. Уля думала, что это ежик. А это был желтый шуршунчик. Он раз - и укусил Улю за палец! От неожиданности и от боли Уля вскрикнула и уставилась на прокушенный палец. На крик прибежала Катя Шанькина из второго подъезда.

- Что? Что там у тебя?  
- Не знаю, тут желтый какой-то бегаёт!  
- Где?  
- Да вот, шуршит. Ай, вижу! Побежал! Побежал!

Сунула Катя руку в желтые листья, хотела шуршунчика схватить. А он раз - и тоже укусил ее! И убежал в неизвестном направлении!

И тут вдруг прямо у Кати на глазах Уля стала вся желтая и шуршащая. Она даже как-то сморщилась, как осенний лист!



отступила на шаг.

Но в этот самый миг и сама Катя тоже вдруг сморщилась и пожелтела!

- Ой! - перепугалась Уля, посмотрев на Катю.

Они уже все поняли: это шуршунчик осенний своего увядательного яду в них впрыснул! И они теперь вянут и желтеют на глазах! И если все это не остановить, то они как раз через несколько часов станут совсем сухими и ломкими и очень даже могут потрескаться и развалиться на кусочки.  
- Послушай! - про-

шептала вдруг Катя. - А что если увядательный яд на мозги подействует! Так мы совсем дурочками станем!

Катя была отличницей и стать внезапно дурочкой совсем не хотела.

- А мне всегда хотелось быть красавицей! - захныкала Уля. - А из-за этого шершавчика...

- Из-за шуршунчика!

- Из-за этого паразита кусачего мы теперь такие сморщенные старушки стали!

- Нечего руками хватать кого попало! - неожиданно вмешалась в разговор дворничиха тетя Венера. - Шуршунчики осенние хуже, чем крысы. С ними надо осторожно! Они даже если метлу покусаят - метла развалиться может! Очень этот яд увядательный сильный!

- Что же нам делать? - заревели девчонки?

- Подумать надо, - ответила тетя Венера.

И она ушла думать куда-то в подсобку, где у нее хранились всякие метлы и лопаты, а девчонки остались сидеть на скамеечке.

- Не хочу быть старой! Не хочу-у! - хныкала Уля.

- Не скули! - сердилась Катя. - Рассыпаться можешь! Найдем вы-

ход! Быть не может, чтобы не нашли!

И тут вышла из подсобки тетя Венера.

- От увядательного яду есть противоядие! - объявила она. - Весенние молодые соки!

- Какие же сейчас весенние соки? Сейчас осень!

- У кого осень, а у кого и весна! - загадочно отвечала дворничиха.

- У кого же сейчас весна?

- У влюбленных весна. У них всегда весна.

- Ну и при чем же здесь влюбленные?

- Не зна-аю! - таинственно

улыбнулась тетя Венера. - И опять ушла в свою подсобку.

- Чокнутая у нас тетя Венера! - разозлилась Уля.

- Охо-хо, - вздохнула Катя.

- Пойдем, что ли, мороженого купим с горя, а то мне такой сморщенной даже домой идти неохота.

И они отправились за мороженым.

Пока они шли, подул сильный осенний ветер. Этот ужасный холодный ветер дунул на Улю и Катю... Они покачнулись, как сухие листочки... И обе упали в лужу! И заревели изо всех сил.

В это время мимо шел восьмиклассник Миша Воропаев.

Он был высокий и взрослый. У него были такие красивые курчавые волосы! И еще он играл в школьном театре!

- Вы не ударились? - участливо спросил он, выуживая девчонок из лужи.

- Нет! - сказали девчонки, глядя ему прямо в глаза.

- Вот и хорошо! - сказал Воропаев и ушел. Уля и Катя смотрели ему вслед и наполнялись весенними соками.

Татьяна РИК.



Напишите  
мне письмо

Привет всем, кто хочет найти друга по переписке. Меня зовут Наташа, я люблю читать музыку, обожаю пи-

Давай начистоту

Мне очень нравится мальчик, а я ему не нравлюсь. Что мне делать?

Римма Е-ВА.  
Рязанская область.

А ОН МНЕ НРАВИТСЯ,  
НРАВИТСЯ НРАВИТСЯ



Кати на глазах Уля стала  
вся желтая и шуршащая.  
Вся даже как-то сморщи-  
лась, как осенний лист!

кими и очень даже мо-  
гут потрескаться и раз-  
валиться на кусочки.  
- Послушай! - про-

- Не хочу быть старой! Не  
хочу-у! - хныкала Уля.  
- Не скули! - серди-  
лась Катя. - Рассыпаться  
можешь! Найдем вы-

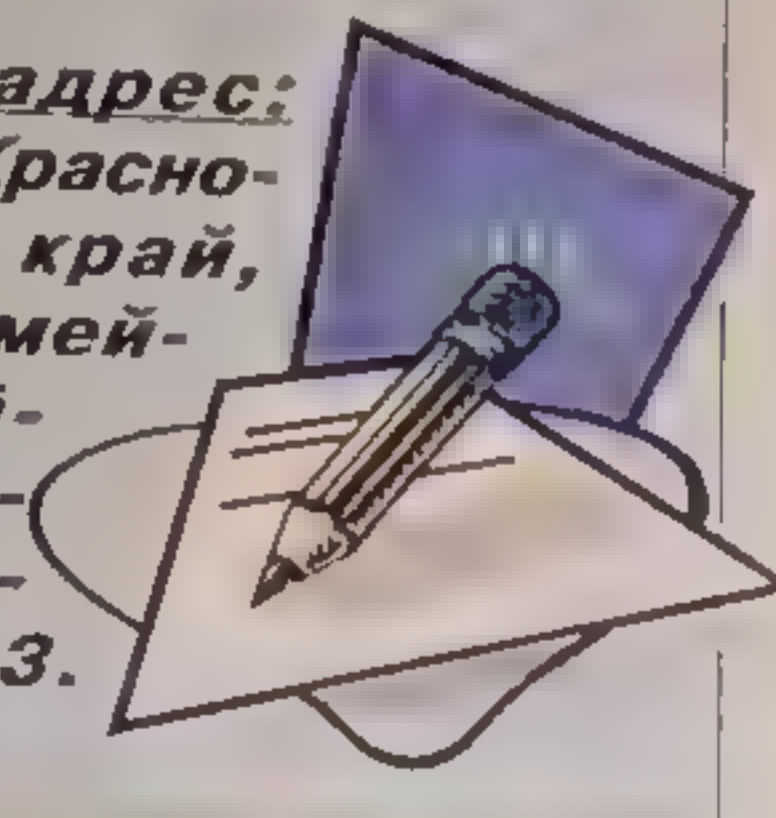
Воропаев и ушел. Уля и Катя  
смотрели ему вслед и на-  
полнялись весенними сока-  
ми.

Татьяна РИК.

## Напишите мне письмо

Привет всем, кто хочет  
найти друга по переписке.  
Меня зовут Наташа, я люблю  
слушать музыку, обожаю пи-  
сать письма, поболтать в ве-  
селой компании. Пишите все  
- от 12 до 15 лет. Отвечу всем.

**Мой адрес:**  
353825, Красно-  
дарский край,  
Красноармей-  
ский рай-  
он, п/о За-  
ря, ул. По-  
чтовая, 3.  
Наташе.



## ОРЕХОВЫЙ БИСКИВИТ

Я Настя. Мне 12 лет, но я  
очень люблю печь разные тор-  
тики, вафли, безе и многие  
другие вкусные вещи. А вам я  
решила прислать рецепт бис-  
квита с изюмом и орехами.

Возьмите стакан муки, ста-  
кан сахара, 6 яиц, стакан руб-  
леных орехов, стакан изюма.  
Приготовьте бисквитное тес-  
то, но перед тем как в тесто  
добавить муку, всыпьте в яич-  
но-сахарную пену измельчен-  
ные орехи и промытый, хоро-  
шо просушенный изюм. Вы-  
пекать бисквит лучше на про-  
тивне с высокими бортиками,  
который нужно предваритель-  
но смазать размягченным сли-  
вочным маслом и присыпать  
мукой. Выпекать бисквит нуж-  
но 20-25 минут на маленьком  
огне.

**Настя ДАНИЛОВА.**  
с. Исаклы  
Самарской области.

Мне очень нравится маль-  
чик, а я ему не нравлюсь. Что  
мне делать?

**Римма Е-ВА.**  
Рязанская область.

Прежде всего не отчаивайся.  
Мужчины любят глазами, и пер-  
вое, что привлекает их, - смазли-  
вая мордашка. Однако у разви-  
тия симпатий есть свои законы.  
Например, если девочка нравит-  
ся мальчику изначально, он мо-  
жет робеть перед нею или, на-  
оборот, - изображать из себя  
эдакого грубого и недоступного.  
А если он просто подружится с  
девочкой, восприняв ее сперва  
как интересного человека, то  
шансов у нее значительно боль-  
ше: она сможет заинтересовать  
его чем-то. К тому же, так как  
девочки по природе своей более  
наблюдательны, более интуитив-  
ны, она сможет узнать, что ему  
интересно. А это очень важно:  
мужчина любит блеснуть перед

женщиной своей эрудицией, и  
если ты проявишь интерес (или  
хотя бы притворишься, что тебе  
интересно) к тому, чем он увле-  
кается и в чем, следовательно,  
разбирается неплохо, то все - он  
твой. Он охотно будет встречать-  
ся с тобой и говорить, говорить...  
Если он тебе нравится, потер-  
пишь! Так, между прочим, у муж-  
чин и вспыхивает симпатия: ему  
очень важно увидеть в женщине  
единомышленника, во-первых, и  
того, кто не только понимает его,  
но и восторгается им, во-вторых.

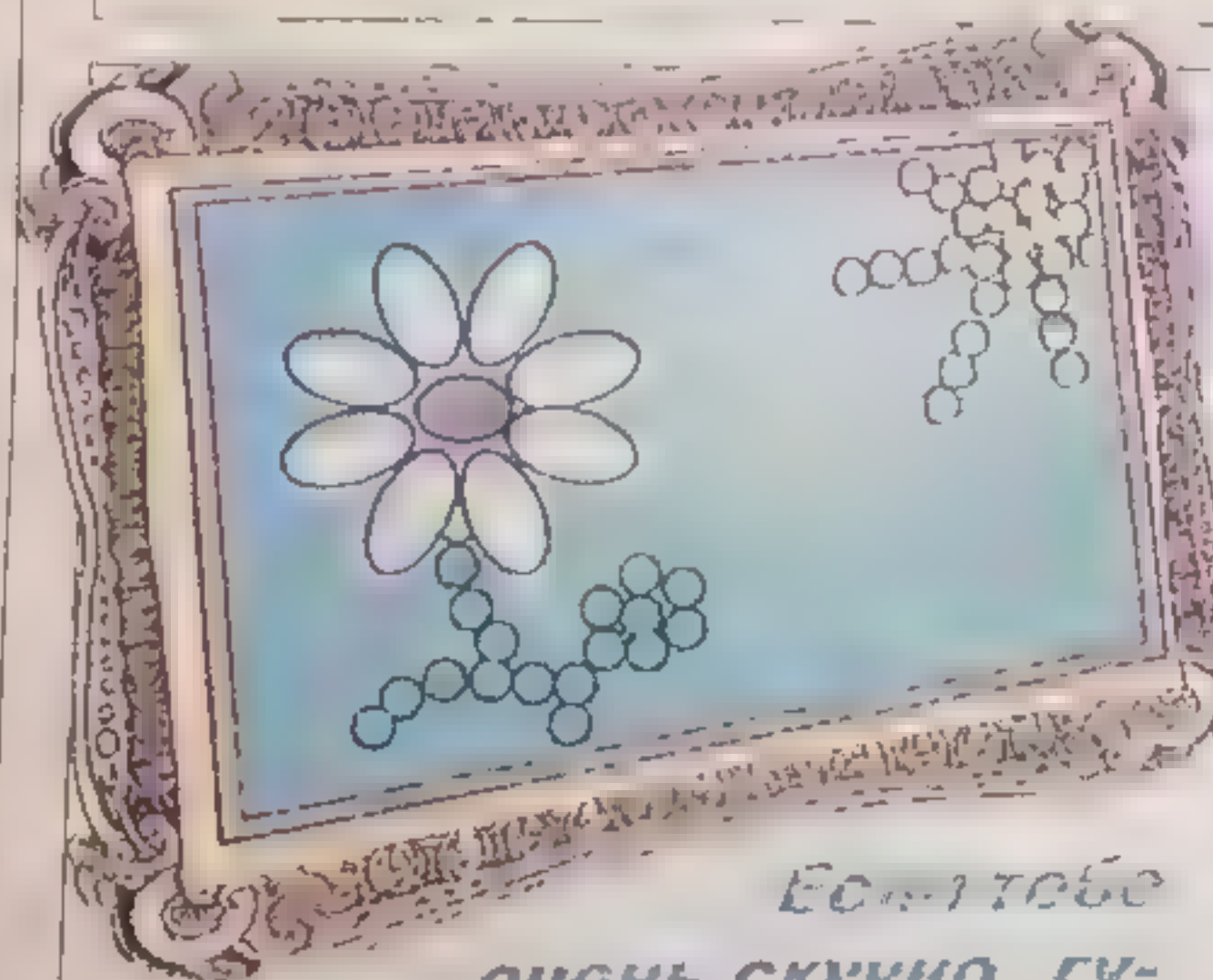
Выше я говорила, что хоро-  
шо бы он воспринял тебя как  
интересного человека. Следо-  
вательно, постарайся стать ин-  
тересной. Нет, не внешне. Ко-  
нечно, просто наложить на лицо

килограмм косметики, соорудить  
на голове "вавилонскую  
башню" или "ирокез" и надеть  
юбочку чуть шире ремня. Одна-  
ко вряд ли это привлечет маль-  
чика. Интересной надо стать в  
несколько ином смысле. Напри-  
мер, стань отличницей. Ну, пусть  
не по всем предметам, а хотя  
бы по тем, в которых твой зна-  
комый не очень силен. Тогда у  
него появится прямой предлог  
к тебе обратиться - хотя бы на  
банальном уровне: "дай спи-  
сать". Или запишись в секцию  
гимнастики и на физкультурных  
занятиях порази всех (и его в  
том числе) своими ловкостью и  
грацией. Кстати, о спорте: ин-  
терес вызывают девушки, зани-  
мающиеся "нестандартными"

видами - единоборствами, фех-  
тованием, стрельбой из лука,  
верховой ездой. Теннис и ро-  
лики, конечно, модно и "кру-  
то", но уж больно стандартно!

Итак, если хочешь понра-  
виться мальчику, добейся сна-  
чала, чтобы он обратил на тебя  
внимание. Для этого стань не-  
стандартной, удиви его. А по-  
том подружись с ним и научись  
терпеливо слушать. Не жди от  
него любви с первого взгляда;  
постоянно давай ему понять,  
что тебе с ним интересно, вос-  
хищайся им - и никуда он не  
денется!

**Маша ШИЛОВА, эксперт**  
Центра психологических  
исследований  
"Гименей плюс".



Если тебе  
очень скучно, гу-  
лять нельзя, а читать со-  
всем не хочется, то попро-  
буй заняться мозаикой.  
Самое интересное в том,  
что в дело пойдут фасоль,  
горох, чечевица, кусочки  
яичной скорлупы, пугови-  
цы разных цветов и разме-  
ра, мелкие камушки и ра-  
кушки, привезенные с юга.

## Я МОЗАИКУ СЛОЖУ...

Теперь возьми лист плотно-  
го картона и покрой его ровным  
слоем пластилина. Затем при-  
думай рисунок, тоненькой па-  
лочкой нацарапай его на пла-  
стине и аккуратно вдавли-  
вай в пластилин цветные зер-  
нышки. Например, можно сде-  
лать цветочек: белая фасоль -  
лепестки, чечевица - середин-  
ка, а из зеленого гороха полу-  
чится стебелек. Можно сделать  
белоснежный кораблик - для  
паруса вполне сгодится белый  
рис или яичная скорлупа. Гото-  
вую картину повесь на стенку.

Еще можно сделать мозаику  
из спичек. Для этого тоже потре-  
буется плотная картонка. Намажь  
ее клеем, затем возьми спички -

их нужно несколько коробков - и  
аккуратненько, спичка к спичке,  
наклеивай их на картон. Салфет-  
ка будет смотреться лучше, если  
попробовать сделать какой-ни-  
будь рисунок. Например, "квад-  
раты": сначала 10 спичек выкла-  
дываются по горизонтали, следу-  
ющий квадрат состоит из верти-  
кальных спичек. Или еще один  
вариант - четные ряды спичеч-  
ных головок "смотрят" вправо,  
нечетные - влево. Такая салфет-  
ка будет полосатой.

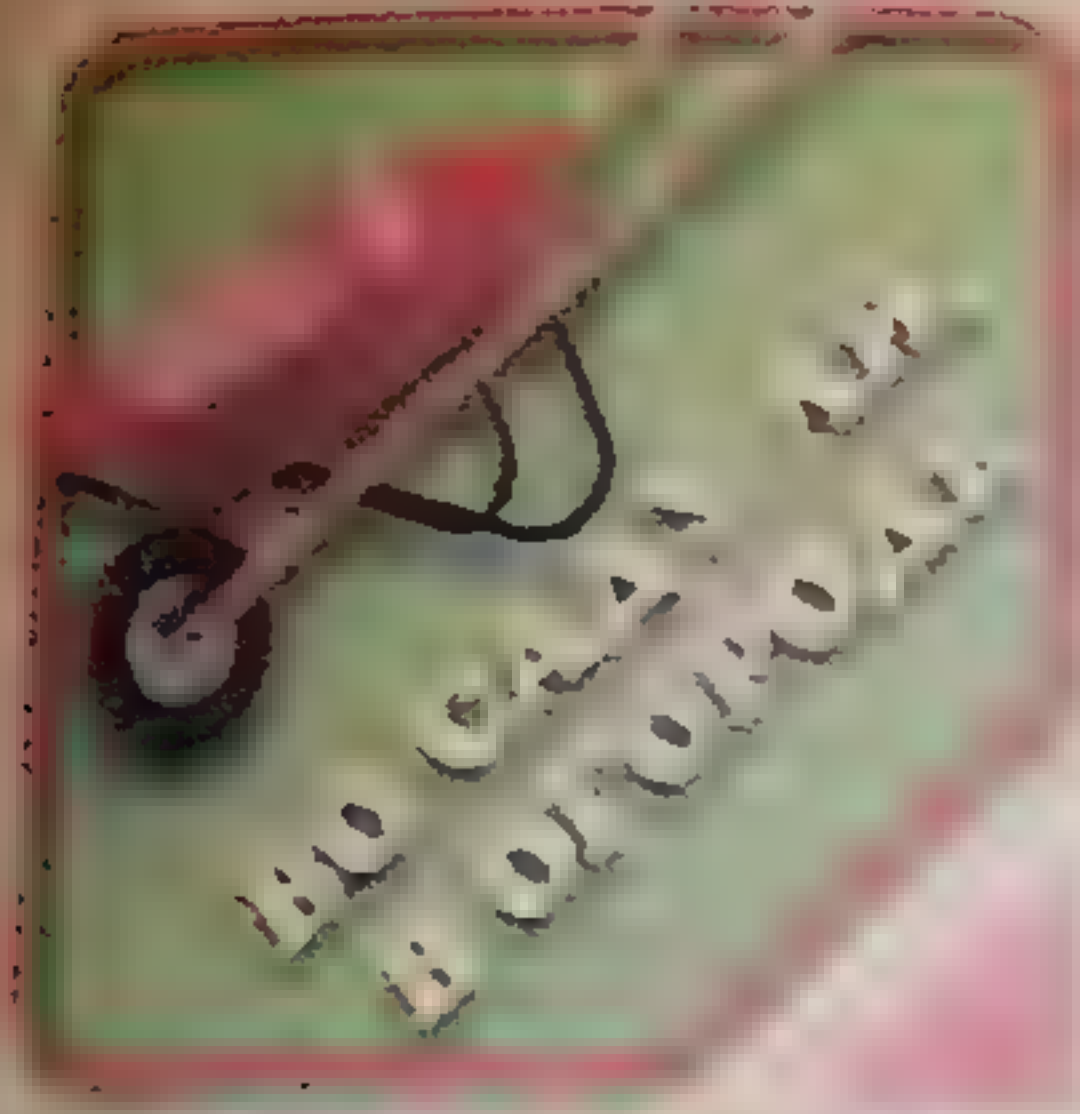
Очень увлекательна "чекан-  
ка". Для этого опять же понадо-  
бится плотный лист картона с  
нанесенным слоем пластилина.  
Затем нужно подготовить метал-  
лическую поверхность. Возьми

## Своими руками

ненужный металлический тюбик  
из-под зубной пасты или крема.  
Разрежь его так, чтобы получи-  
лся прямоугольник, очисти от ос-  
татков пасты и положи на кар-  
тонку с пластилином. Делать это  
нужно очень аккуратно, стара-  
ясь лишний раз не нажимать.  
После этого карандашом нане-  
си рисунок, а потом, взяв то-  
ненькую деревянную палочку,  
стержень шариковой ручки, ма-  
мину спицу или не очень острый  
карандаш, аккуратно выдавли-  
вай точки таким образом, чтобы  
все поле картины было в точках,  
а сам рисунок - гладким. Впро-  
чем, можно сделать и наоборот  
- выдолби рисунок, а фон оставь  
целым.

**Эля ПРОКОФЬЕВА,**  
методист дома  
творчества школьников.





## ЦВЕТOK ВТОРОГО ПЛАНА



Крупные и высокие цветы всегда считались лучшим украшением сада. Однако большие растения смотрелись бы не столь величественно, если бы они росли поодиночке. Поэтому вокруг крупномеров обязательно размещают маленькие растения, которые служат своеобразным фоном, дополнением декоративной композиции.

Одно из таких растений -

## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

*В этом году я посеяла укроп и петрушку не весной, как обычно, а осенью. А теперь вот думаю: правильно ли я сделала? Не погибнут ли мои посевы?*

**Наталья ЗВЕРЕВА.**  
г. Звенигород  
Московской области.

Для некоторых огородных культур осенний посев даже предпочтительнее весеннего. Семена таких растений, как морковь, лук, петрушка, укроп, содержат много эфирных масел, и поэтому прорастают они достаточно долго. Чтобы ускорить появление всходов, применяют различные способы предпосевной обработки: замачивание, барботирование, промывание. Но проще всего посеять тугорослые семена осенью. При этом

эфирные масла вымываются естественным образом.

Правда, у такого способа посева есть свои особенности. Прежде всего сеять нужно в холодную почву, в то время, когда среднесуточная температура близка к нулю. Применительно к климату средней полосы это конец октября - начало ноября. Раньше сеять нельзя, иначе семена могут набухнуть и прорасти.

Конечно, при осеннем посеве часть семян обязательно погибнет. С одной стороны, это плохо, так как, для того чтобы компенсировать зимние потери, нужно увеличить норму посева примерно на 15 процентов. Но с другой стороны, гибнут наиболее слабые семена. В результате такой естественный отбор позволяет получить ровные и крепкие всходы.

## БЫВШИЙ СОРНЯК

Темно-красные соцветия этого величественного растения бывают изогнуты столь причудливо, что напоминают хвосты какого-то животного. Цветоводы называют этот цветок соответственно - амарант хвостатый. Близкий родственник амаранта хорошо известен садоводам южных регионов. Как ни странно, это щирица - злостный сорняк с жесткими листьями и мощной корневой системой.

Амарант хвостатый - цветок достаточно крупный. На плодородной почве и при достаточном увлажнении он достигает высоты более метра, при этом длинные поникшие соцветия могут свисать почти до самой земли. Амарант обычно располагают в центре клумбы или используют для групповых посадок. Этот цветок прекрасно стоит в срезке, а букеты и композиции приобретают весьма экзотический вид.

Амарант - растение однолетнее. Его можно выращивать рассадой, в этом случае первые соцветия сформируются уже в начале июля. Как и другие теплолюбивые



## НИ ХОЛОДНО, НИ ЖАРКО

*Как ухаживать за цветами зимой*

**Большинство наших комнатных растений развивается и цветет только весной и летом. Поздней осенью и зимой они находятся в состоянии покоя, отдыхая перед периодом роста.**

Все жизненные процессы у растений замедляются, и при этом значительно сокращаются их потребности в пище, влаге, тепле и свежем воздухе. Лишь в освещении некоторые растения (сенполии, розы, колумнеи, зигокактусы, цикламены, каллы) продолжают нуждаться почти так же, как летом. Поэтому в зимних помещениях им требуется досвечивание. Для этого больше всего подходят люминесцентные лампы. Их можно под-

болезненно переносят резкую смену влажности, а наиболее чувствительные сбрасывают листья. Влажность воздуха можно повысить, опрыскивая листья, а также установив поддоны с влажным керамзитом, мхом или сырым песком. Полезно обмывать листья и стебли водой.

Теплолюбивые растения, у которых период покоя почти не выражен, надо содержать при температуре 17-20 градусов. К ним относятся ароидные, геснериевые, бромелиевые, бегониевые и другие.

Длительное понижение температуры (ниже 15 градусов) приводит к опаданию листьев, цветков, а затем и к гибели всего растения.

Для растений, впадающих в глубокий покой (клубневые и луковичные), требуется прохладное содержание при температуре 12-16



Крупные и высокие цветы всегда считались лучшим украшением сада. Однако большие растения смотрелись бы не столь величественно, если бы они росли поодиночке. Поэтому вокруг крупномеров обязательно размещают маленькие растения, которые служат своеобразным фоном, дополнением декоративной композиции.

Одно из таких растений - льнянка. Это невысокий (20-30 см) однолетник с мелкими цветами, которые по форме напоминают цветы львиного зева. Окраска их может быть самой разной - от чисто-белой до темно-красной.

Как правило, льнянку используют для бордюров или высаживают на альпийские горки. Растение это неприхотливое, растет практически на любой садовой земле, выносит полутень. Рассаду льнянки обычно не выращивают, уж очень она мелкая. Семена высевают сразу на постоянное место в конце апреля или в мае.

почти до самой земли. Амарант обычно располагают в центре клумбы или используют для групповых посадок. Этот цветок прекрасно стоит в срезке, а букеты и композиции приобретают весьма экзотический вид.

Амарант - растение однолетнее. Его можно выращивать рассадой, в этом случае первые соцветия сформируются уже в начале июля. Как и другие теплолюбивые культуры, на постоянное место амарант высаживают после весенних заморозков. Расстояние между растениями - 40-60 см. Посев семян в открытый грунт следует проводить в конце мая. В жаркую погоду амарант страдает от недостатка влаги, так что, выращивая эти цветы, не забывайте о поливах.



Все жизненные процессы у растений замедляются, и при этом значительно сокращаются их потребности в пище, влаге, тепле и свежем воздухе. Лишь в освещении некоторые растения (сенполии, розы, колумнеи, зигокактусы, цикламены, каллы) продолжают нуждаться почти так же, как летом. Поэтому в зимних помещениях им требуется досвечивание. Для этого больше всего подходят люминесцентные лампы. Их можно повесить на каркас из деревянных досок. К верхней доске с нижней стороны прикрепите длинную люминесцентную лампу с пластмассовым кожухом. Лампы лучше размещать над растениями или сбоку на расстоянии 15-25 сантиметров. Подсветку включайте не более чем на 10-12 часов в сутки.

В зимние месяцы растения страдают не только от недостатка света, но и от избытка тепла. В отапливаемых комнатах с высокой температурой цветы почти не отдыхают, так как излишнее тепло вызывает преждевременный рост. Светолюбивые растения (розы, пеларгонии, фуксии) начинают израстаться, то есть образуют слабые побеги с длинными междоузлиями и маленькими листочками.

Чтобы этого избежать, растения зимой нужно размещать около окон на подоконниках, так как температура здесь на 3-5 градусов ниже, чем в центре комнаты. Однако необходимо учитывать, что зимой подоконники бывают очень холодными. Для предотвращения переохлаждения земляного кома горшки с растениями лучше поставить на деревянные подставки или доски. Во время сильных морозов у оконного стекла подвешивают прозрачную пленку, которая препятствует потоку холодного воздуха.

Зимой комнатные растения следует размещать подальше от открывающихся для проветривания форточек.

Цветы также нуждаются в защите от горячего сухого воздуха, идущего от батарей. Такой защитой могут быть помосты, щитки из фанеры или плексигласа.

Многие комнатные растения

не выживают, когда температура при температуре 17-20 градусов. К ним относятся ароидные, геснериевые, бромелиевые, бегониевые и другие.

Длительное понижение температуры (ниже 15 градусов) приводит к опаданию листьев, цветков, а затем и к гибели всего растения.

Для растений, впадающих в глубокий покой (клубневые и луковичные), требуется прохладное содержание при температуре 12-16 градусов. Таким образом зимуют клубни глоксии, луковицы гиппеаструма, корневища ахименеса. Клубни клубневой бегонии желательно хранить при температуре 12 градусов. Поливайте их 1-2 раза в месяц, не допуская высыхания покоящихся органов.

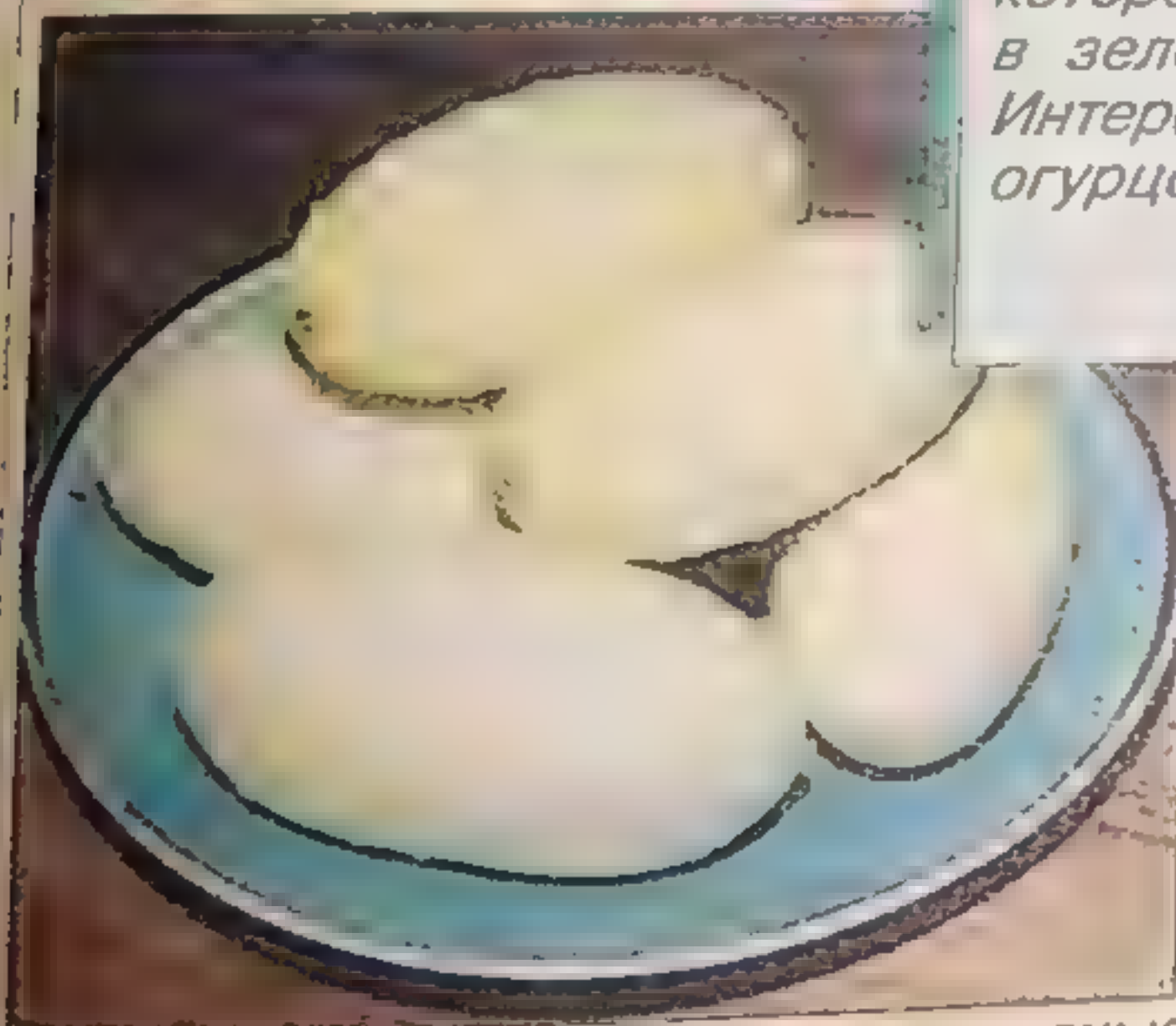
Кактусам в зимний период необходимо понижение температуры, чтобы замедлить жизненные процессы. На зиму их можно установить на подоконник, отгородив от горячего воздуха радиаторов центрального отопления. Если этого не сделать, то они вытянутся за зиму, израсходуют очень много питательных веществ и не будут цвести. Это требование не относится к тропическим кактусам (эпифиллюмам, рипсалисам и др.), для которых температура ниже 15 градусов нежелательна.

К зиме постепенно сокращайте полив. Определяя необходимость полива, учитывайте близость батарей, состав почвенного субстрата и размер горшка. При зимнем поливе так же, как и при летнем, вода должна хорошо промочить землю.

**Анна ЯНИНА,**  
фитодизайнер.



## БЕЛЫЙ, КАК... ОГУРЕЦ

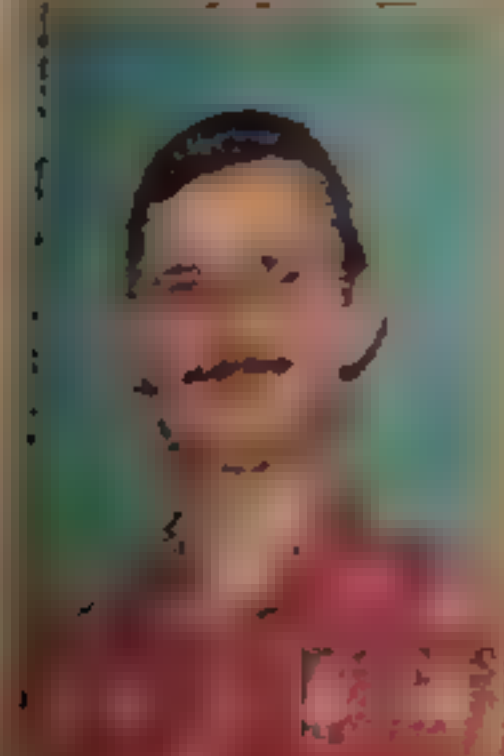


Слышала, что недавно появился новый сорт огурцов, у которого плоды окрашены не в зеленый, а в белый цвет. Интересно, а какой вкус у этих огурцов-альбиносов?

**Зоя КАРЕЛИНА.**  
Саратов.

Белоплодные огурцы действительно существуют. Единственный в своем роде сорт называется "Белый ангел". Авторы этого сорта шутят, что белые огурцы очень легко собирать, причем даже ночью - они отчетливо выделяются на фоне зеленой листвы. Во всем остальном "Белый ангел" мало чем отличается от других сортов огурцов. Вкус плодов обычный, огуречный. "Белый ангел" хорош в салате, подходит он и для консервирования.

Раздел ведет  
обозреватель  
"Друга дома"  
- агроном,  
цветовод и  
фитодизайнер  
**Михаил  
ВОРОБЬЕВ**



Хочу рассказать о том, как в этом году я выращивала веники. Для этого купила на рынке обычные веники и собрала со стеблей семена, похожие на просо. В сентябре "веники" выросли выше человеческого роста.

Хотелось бы узнать, как называется это растение и можно ли его вырастить до спелости в нашей области?

**Ирина ЯМОВА.**  
г. Заводоуковск  
Тюменской области.

## ВЫРОС У МЕНЯ ВЕНИК...

Эти сорта так и называют - сорго веничное и выращивают их исключительно для изготовления "подметательных инструментов". Для того чтобы сделать веник, не нужно дожидаться, когда сорго полностью созреет, вполне достаточно стадии восковой зрелости. Поэтому в свое время опыты по выращиванию веничного сорго успешно проводили в Воронежской и даже Московской области.





Я хочу рассказать об универсальных гантелях, которые изобрел сам. Я пользуюсь ими уже два с лишним года и смело могу утверждать, что они гораздо лучше обыкновенных, так как помогают выполнять больше упражнений.

## ГАНТЕЛИ С КОЛЕСИКАМИ

Потребуются две трубки (металл) длиной 15-20 см и диаметром 30-50 мм. В трубки надо залить свинец, а с торцов укрепить колесики (подшипники) так, чтобы они свободно вращались. Я использовал подшипники, которые "натянул" на торцы - труба у меня диаметром 40 мм, и такой же диаметр внутренней втулки подшипника. Тяжелые трубки с колесиками - собственно гантели, и комплекс упражнений с ними стандартный. А с помощью колесиков я делаю вот что.

Положение - "упор лежа", опираюсь не на ладони, а на гантели. Медленно, напрягая все мышцы, развожу руки в стороны до тех пор, пока гантели не коснутся земли. Затем сводя руки, снова возвращаюсь в исходное положение. Это чрезвычайно эффективное упражнение, которое помогает в выполнении работы плечевого пояса и даже

## ВСЕ СИСТЕМЫ РАБОТАЮТ НОРМАЛЬНО



*К какому врачу нужно обратиться мужчине по поводу сексуальных нарушений?*

**И.Б. г. Нижний Тагил Свердловской области.**

Вопрос не так прост, как кажется на первый взгляд. Дело в том, что у человека нет сексуальной системы, как, например, пищеварительная, дыхательная или нервная. Секс - понятие, присущее только человеку, поскольку не сводится, как у животных, только к продолжению рода. Поэтому нормальная сексуальная деятельность объединяет в себе действия самых разных органов и систем: эндокринной, нервной, половой, мышечной - и все это под влиянием и контролем психической

дят к затруднениям в интимном общении.

Кроме того, многие заболевания или даже физиологические (нормальные) состояния могут сопровождаться снижением сексуальности. Например, при сахарном диабете отмечается как снижение уровня половых гормонов, так и сосудистые нарушения в половых органах. Понятно, что сексолог не сумеет помочь такому пациенту без консультации с эндокринологом.

А если мужчина настолько поглощен каким-то делом, что у него просто сил не остается на секс? Ведь это не заболевание, а только временное состояние, которое пройдет само собой, как только снизится общая нагрузка.

К сожалению, многие врачи считают, что все беды в сексе происходят от расстройств

жением эрекции, то это постепенно приведет к развитию невроза ожидания неудачи, застою крови в простате и развитию ее воспаления, возможно - воспалению тазовых нервов, ухудшению психологического климата в семье и т.д.

Если проблемы начались с семейного конфликта, развитие симптомов будет другим, но в конце концов в процесс будут вовлечены почти все перечисленные органы, и конечная картина будет как две капли воды похожа на предыдущую.

Поэтому только сексолог способен разобраться в том, что было первичным, а что присоединилось потом, что главное в картине заболевания, а что исчезнет само по мере нормализации других показателей. Это очень важно, потому что одни и те же жалобы могут быть ис-

главное и второстепенное, точно объяснить результаты анализов и исследований, назначить такое лечение, чтобы, восстанавливая сексуальность, не навредить общему здоровью пациента.

К сожалению, нередко случаи, когда, посчитав себя просвещенным в сексологии, уролог начинает назначать гормоны, эндокринолог - антидепрессанты, а психолог советует развестись или завести любовницу. Односторонний подход не только не приносит облегчения пациенту, но и способен принести вред как в плане здоровья, так и в супружеских отношениях.

Конечно, если проблемы мужчины связаны с простатитом, в первую очередь необходимо консультироваться с урологом, чтобы устранить причину заболевания. Но в дальнейшем вполне возможны другие неполадки, являющиеся следствием изменений как в простате, так и в эндокринной системе, нервах половых органов, во взаимоотношениях с женой. Нормализовать все это по отдельности невозможно: человек не просто состоит из отдельных систем, а сам является сложной системой. Поэтому общее лечение должен осуществлять именно сексолог. То же касается и женщин. Гинеколог может вылечить воспаление, которое мешает возбуждению. Но только сексолог может сказать, является ли отсутствие оргазма у женщины следствием этого воспаления или причины совсем другие. Так что давайте различать. Сексолог лечит сексуальные расстройства (слабая эрекция, ускоренное семяизвержение, ослабление или отсутствие оргазма, снижение полового влечения). Уролог занимается мочевой системой, ее расстройствами, воспалениями, травмами и т.д. Гинеколог лечит воспаления и другие расстройства половой системы женщины.



положение - упор лежа, но опираюсь не на ладони, а на гантели. Медленно, напрягая все мышцы, развожу руки в стороны до тех пор, пока грудь не коснется земли. Затем, сводя руки, снова выхожу в "упор лежа". Это чрезвычайно трудное упражнение, но при его выполнении работают все мышцы плечевого пояса, груди, бицепсы и даже пресс.

Эти гантели недавно освоила и моя жена. Только упражнения она выполняет в облегченном виде: стоя на четвереньках и прокатывая гантели вперед, опускается на живот, затем, опять же "качаясь" на гантелях, выходит в исходное положение. По ее словам, особенно напрягаются при этом мышцы пресса и бедер.

**Олег КОРЕЦКИЙ.**  
Санкт-Петербург.

или нервная. Секс - понятие, присущее только человеку, поскольку не сводится, как у животных, только к продолжению рода. Поэтому нормальная сексуальная деятельность объединяет в себе действия самых разных органов и систем: эндокринной, нервной, половой, мышечной - и все это под влиянием и контролем психической деятельности.

Поэтому говорят, что сексология объединяет в себе самые разные медицинские науки - эндокринологию, урологию и гинекологию, неврологию, терапию, порой хирургию и т.д. Тем не менее многие люди (и немалое число врачей) сводят сексуальные расстройства только к нарушениям в половых органах. Хотя, по медицинской статистике, 43 процента пациентов сексолога имеют психологические или психические расстройства, которые и приво-

дуют к консультации с эндокринологом. А если мужчина настолько поглощен каким-то делом, что у него просто сил не остается на секс? Ведь это не заболевание, а только временное состояние, которое пройдет само собой, как только снизится общая нагрузка.

К сожалению, многие врачи считают, что все беды в сексе происходят от расстройств именно той области, которой они занимаются: эндокринолог - от гормональных расстройств, уролог - от воспаления, невропатолог - от радикулита, психиатр - от депрессии и т.д. Но это далеко не так.

В той сексуальной системе, которая временно образуется из всех других на срок, необходимый для осуществления интимных отношений, все взаимосвязано. Если, например, у мужчины снижен уровень половых гормонов, что проявляется уменьшением влечения и сни-

женными органами, и конечная картина будет как две капли воды похожа на предыдущую.

Поэтому только сексолог способен разобраться в том, что было порочным, а что приспосаблилось потом, что главное в картине заболевания, а что исчезнет само по мере нормализации других показателей. Это очень важно, потому что одни и те же жалобы могут быть, например, у мужчины, страдающего одновременно шизофренией и простатитом. Лечение же будет зависеть от того, связаны ли они с психическим расстройством, а простатит не дает о себе знать, или психическая болезнь просто есть, а жалобы объясняются обострением воспаления простаты.

Нередко сексолог выступает в роли диспетчера, объединяющего и контролирующего действия врачей других специальностей. В то же время только он может объективно выделить

солог лечит сексуальные расстройства (слабая эрекция, ускоренное семяизвержение, ослабление или отсутствие оргазма, снижение полового влечения). Уролог занимается мочевой системой, ее расстройствами, воспалениями, травмами и т.д. Гинеколог лечит воспаления и другие расстройства половой системы женщины, бесплодие. Андролог лечит мужское бесплодие. К невропатологу обращаются при заболеваниях нервной системы (самое распространенное - радикулит). Психиатр занимается расстройствами мышления, депрессиями, эпилепсией и другими болезнями, имеющими отношение к способности человека мыслить.

Так что выбор за вами: оцените, что беспокоит больше всего, и обратитесь по назначению.

**Юрий ПРОКОПЕНКО,**  
врач-сексопатолог.

## ДА ЗДРАВСТВУЕТ ШИФЕР

*Какую крышу установить на старый брусовый дом? Что дешевле, что лучше?*

**Григорий КИЛЕЛЬ.**  
Москва.

Самое простое, что можно придумать, - рубероид, особенно фольгированный (покрытый фольгой). Рулон от 10 до 15 метров при ширине около метра обойдется чуть больше сотни рублей (фольгированный дороже). А если не поленишься и положить его в два слоя, покрыв битумом или гудроном, будет вполне достойно. Разве что раз в год придется менять ленту-другую, да еще такая крыша весьма пожароопасна - рубероид хорошо горит.

Лучше, конечно, железо. Обычное кровельное "потянет" от 100 рублей за лист - в зави-

симости от размера. Сложностей тут две: крыть крышу плоским железом должен профессионал, ибо соединять листы, зачеканивая гребни, - дело непростое; такую крышу надо регулярно (раз в 2-3 года) красить.

То ли дело "гофр" - "оцинковка" (железо, покрытое цинком) или алюминий. Крыть ими крышу просто, служит такая крыша - ну, если не вечно, то очень долго, правда, стоит ого-го... Лист гофрированного оцинкованного железа обойдется от 200 рублей, а алюминия еще дороже.

А оптимальный для "среднего" дома, для семьи со средним достатком, кровельный материал - старый добрый шифер. Лист стоит от 50 рублей, класть его легко, и стоят дома под шиферными крышами по несколько десятков лет. А если

не поленишься и положить под шифер рубероид, а саму крышу покрыть краской, получится красиво и надежно. Тем более в случае повреждения отдельного листа его нетрудно заменить. Единственный недостаток шифера - хрупкость. Ну да вам же по крыше не гулять!

О модных нынче черепицах, металлочерепицах и металлопластиковых покрытиях лучше и не вспоминать - такая кровля обойдется в несколько сотен за лист, и не рублей, а пресловутых "условных единиц".

Так что остановитесь на шифере - дешево и практично. Только проверьте стропила и обрешетку - шиферная кровля довольно тяжела.

**Федор ЗАЙЦЕВ,**  
строитель.

## БУДЕТ КОЖА МОЛОДОЙ

водой, кожу тут же стягивает, появляется раздражение. Бреюсь я безопасной бритвой и не представляю, как можно хорошо выбриться только по ходу роста волос. Для меня это значения не имеет.

И еще одно: разводить пену для бритья - только лишняя трата времени. Достаточно нанести на лицо выдавленную из тюбика пасту и размазать ее помазком-кисточкой, смоченным в теплой воде. Умывшись холодной водой, растираю лицо полотенцем. Процедура закончена. Мне кажется, не стоит изнеживать лицо - оно открыто и в жару, и в холод. У мужчин оно должно быть мужественным.

**Анатолий КУЗЬМИН.**  
г. Дзержинск Нижегородской области.

Перед бритьем надо вымыть лицо с мылом, обязательно холодной водой. Побрившись, умыться холодной водой еще раз. Стоит мне нарушить это правило и воспользоваться горячей





## ХОЛОДЕЦ, МОЙ ХОЛОДЕЦ

Согласитесь, редко застали себя врасплох без холодца. Это блюдо, пожалуй, стало обязательно на праздничном столе, как и «шницель» и пироги с капустой. Однако приготовить его требует массы времени и знания некоторых нюансов, о которых, отвечая на вопрос А. П. С. И. П. НОВА из Нижнего Новгорода, рассказали в клубе взаимопомощи наши читатели.

Наиболее традиционный способ приготовления этого блюда предложила Зия ДАВ-ЛЕТШИНА из села Базлык в Башкирии.

Нежирную говядину, свиные и говяжьи ножки, крылья и лапки курицы вымочите в холодной воде и несколько раз слейте воду. Снова залейте водой из расчета 1,5 л воды на 1 кг мяса и варите 4-5 часов. В процессе варки удалите пену, бульон посолите. За 1-1,5 часа до окончания варки положите в него разрезанную морковь, репчатый лук, лавровый лист, перец горошком, корень петрушки. Курятину кладут в бульон на полтора часа позже ножек. По окончании варки мясо отделите от костей, порубите, разложите по тарелкам. Бульон процедите. При необходимости добавьте желатин (1-2 г на 1 л бульона), процедите и разлейте по тарелкам. Вместе с мясом положите в каждую тарелку немного толченого чеснока. Поставьте в холодное место. Подавайте холодец с хреном или горчицей.

А вот какими тонкостями приготовления холодца поделилась Алла КРИЦКАЯ из Краснодара.



все закипит, добавьте чайную ложку красного перца. Кипятите на слабом огне около часа. Затем выньте рыбу и положите в глубокую посуду, а отвар, еще горячий, процедите. Если отвара слишком много, кипятите его без рыбы до тех пор, пока не останется нужное количество. Залейте рыбу и поставьте в холодное место.

### СВИНОЙ СТУДЕНЬ

Возьмите голову, ножки, кожу, хорошо промойте и варите в соленой воде 4 часа. Когда мясо станет полумягким, положите немного красного перца, несколько горошин черного и головку лука в мешочек, чтобы потом было легче его выловить и выбросить. При желании можно добавить чеснок. Затем - 1-2 взбитых белка, и сильно взбивайте 5-6 минут на огне. Потом еще варите 10-15 минут при слабом кипении. Когда отвар охладится, снимите жир, процедите через салфетку, смоченную в холодной воде и выжатую. Мясо отделите от кост-

репчатого лука, 2 яйца, 15 г чеснока, листья сельдерея, горошек черного перца и соль по вкусу.

Ножки промойте, натрите лимоном, положите в кастрюлю, залейте холодной водой, добавьте листья сельдерея, моркови, репчатый лук, перец, соль. Варите до тех пор, пока мясо не начнет отделяться от костей. Бульон процедите, положите в него нарезанное кусочками мясо, кружочки моркови, растертый чеснок, влейте лимонный сок. Яйца взбейте с лимонным соком и заправьте ими бульон. После этого разлейте по формам и поставьте на холод. Подавать такой студень нужно с зеленым салатом.

### СТУДЕНЬ ИЗ КУРИЦЫ

На одну двухкилограммовую курицу нужно взять два корня петрушки, морковь, луковицу, лавровый лист, несколько горошин черного перца, соль во вкусу.

Крупные куски курицы отварите со специями и кореньями в небольшом количестве воды. Бульон процедите,



## «СКОРАЯ» ДЛЯ ОЧКОВ...

Я думаю, мои советы пригодятся тем, кто пользуется очками.

Как быть, если стекло очков откололось в месте крепления к оправе? Возьмите прозрачную липкую ленту и положите 2-3 слоя на место повреждения. Затем сделайте в ней проколы иглой, установите стекло на прежнее место и закрепите гаечками. Очки после такого ремонта еще можно будет долго носить.

Случается, что очки начинают сползать с переносицы при каждом резком движении головы. Можно, конечно, заменить оправу. Но есть способ устранить эту неприятность, не обращаясь в мастерскую. Отрежьте от резиновой трубки маленькие колечки и наденьте их на шарнир оправы. Очки перестанут сползать с носа. Учтите, что толстые колечки пружинят сильнее, тонкие - меньше.

Потеря винта от оправы очков - не большая беда. Оплавив на пламени спички кончик отрезка

жель в гнездо винта. Таким же образом оплавьте и выступающий из гнезда конец нити. В результате получится отличная капроновая заклепка, не уступающая по своей прочности потерянному металлическому винту.

Завинчивая в оправу очков выпавший из гнезда маленький винтик, приходится изрядно помучиться, прежде чем удастся ввести его в резьбу гнезда и сделать первый оборот.

Возьмите цанговый карандаш, выньте из него грифель и цангой захватите головку винтика. Теперь вы без труда справитесь с задачей.

Не разбирая шарнира в оправе очков, смажьте шляпку и кончик винта синтетическим клеем, и винт не будет произвольно выкручиваться.

Тонкий слой мыла, нанесенный на поверхность стекол очков с двух сторон и протертый насухо мягкой тряпочкой, избавит очки от запотевания.



те по тарелкам. Вместе с мясом положите в каждую тарелку немного толченого чеснока. Поставьте в холодное место. Полейте холодец с хреном или горчицей.

**А вот какими тонкостями приготовления холодца поделилась Алла КРИЦКАЯ из Краснодара.**

Возьмите две свиные ножки, свиной хвост, 200 г говядины, 2,5 л воды, две маленькие луковицы, 8-10 горошин черного перца, три лавровых листа, морковь, соль и чеснок по вкусу.

Варите бульон на медленном огне 2-3 часа до полной готовности, в кастрюлю добавьте лук, морковь и лавровый лист. Когда свиное мясо начнет свободно отделяться от костей, огонь выключите. Бульон остудите, процедите через марлю, мясо нарежьте помельче, разложите по формочкам и залейте бульоном, предварительно добавив толченый чеснок. Затем поставьте в холодное место.

У меня есть такая особенность приготовления холодца: для того чтобы он был красивым, первую закипевшую воду нужно слить, промыть мясо, ножки и кости, залить новой водой и варить на медленном огне с открытой крышкой. Кстати, солить бульон для холодца нужно побольше, чем обычный.

**Людмила ГРЕКОВА из поселка Прогресс в Кабардино-Балкарии утверждает, что студень можно приготовить из различных продуктов. Вот ее рецепты.**

### СТУДЕНЬ ИЗ РЫБЫ

Очистите рыбу любых сортов, всего 1,5-2 кг, разрежьте на кусочки и посолите. Оставьте постоять 2-3 часа. Затем в посуду с рыбой положите три нарезанные луковицы, две морковки, корень петрушки, нарезанный кружочками, наполните водой и кипятите. Когда

и выбросить. При желании можно добавить чеснок. Затем - 1-2 взбитых белка, и сильно взбивайте 5-6 минут на огне. Потом еще варите 10-15 минут при слабом кипении. Когда отвар охладится, снимите жир, процедите через салфетку, смоченную в холодной воде и выжатую. Мясо отделите от костей, нарежьте кусочками, потом положите его в глубокое фарфоровое блюдо или эмалированную форму. Процедив еще раз бульон, залейте им мясо и поставьте в холодное место, чтобы студень застыл.

### КУРИНЫЙ СТУДЕНЬ

Налейте в воду, разбавленную уксусом, полстакана белого вина, положите головку мелко нарезанного лука и немного гвоздики. Все это долго кипятите вместе с петрушкой, 1-2 лавровыми листьями, порезанным вместе с корочкой лимоном, несколькими горошинками перца. В этом отваре варите до мягкости разрубленную на куски посоленную курицу. После этого выньте ее из бульона, полейте соком лимона (чтобы куриное мясо осталось белым) и положите его в глубокое блюдо. Отвар продолжайте варить. Заправьте его по вкусу солью, уксусом или вином. Растопите желатин в небольшом количестве воды и влейте в предварительно приготовленный отвар. Для прозрачности отвара очистите его взбитыми белками так же, как в предыдущем случае, и процедите через салфетку. Затем залейте курицу и поставьте в холодное место. Можно украсить студень ломтиками лимона и зеленью.

**Рецептами экзотических холодцов поделилась Марина ИШМУРЗИНА из Нефтекамска, Башкирия.**

### СТУДЕНЬ ИЗ БАРАНЬИХ НОЖЕК

На 4 бараньи ножки возьмите лимон, 70 г моркови, 40 г

### СТУДЕНЬ ИЗ КУРИЦЫ

На одну двухкилограммовую курицу нужно взять два корня петрушки, морковь, лук, лавровый лист, несколько горошин черного перца, соль по вкусу.

Крупные куски курицы отварите со специями и кореньями в небольшом количестве воды. Затем бульон процедите и приготовьте из него заливку с желатином. Мясо отделите от костей, разложите его по формочкам из жести. Можно положить туда еще кружочек вареной моркови, зеленый горошек, зелень петрушки или сельдерея. Залейте бульоном и поставьте на холод.

### СТУДЕНЬ ИЗ КОЛБАСЫ

Вам понадобится: 600 г вареной колбасы, 100 г копченой колбасы, 2 вареные моркови, 2 сваренных вкрутую яйца, 1,5 столовые ложки желатина, готовый бульон, соль, черный перец, уксус или лимонный сок.

Замочите предварительно желатин в холодной воде и потом растворите его в горячем бульоне, прибавьте мелко нарезанную колбасу, соль, перец, уксус по вкусу. Смесь вылейте в форму, положите сверху кусочек яйца и моркови и поставьте в холодное место.

### А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПОСТУПИВШИЕ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Как сохранить варенье, чтобы не было плесени?



**Татьяна БУТОРИНА. г. Верхний Уфалей Челябинской области.**

Как можно в домашних условиях покрасить или обновить кожаную куртку?

**Надежда КАБУЛОВА. Омск.**

оправу. Но есть способ устранить эту неприятность, не обращаясь в мастерскую. Отрежьте от резиновой трубки маленькие колечки и наденьте их на шарнир оправы. Очки перестанут сползать с носа. Учтите, что толстые колечки пружинят сильнее, тонкие - меньше.

Потеря винта от оправы очков - не большая беда. Оплавив на пламени спички кончик отрезка капроновой лески толщиной 0,8-1 мм, дайте застыть образовавшейся капельке - головке, а затем вставьте полученный стер-

тика. Теперь вы без труда справитесь с задачей.

Не разбирая шарнира в оправе очков, смажьте шляпку и кончик винта синтетическим клеем, и винт не будет самопроизвольно выкручиваться.

Тонкий слой мыла, нанесенный на поверхность стекол очков с двух сторон и протертый насухо мягкой тряпочкой, избавит очки от запотевания в холодную погоду.

**Татьяна КУЗЬМИНА. г. Дзержинск Нижегородской области.**

## ... И КОМПОТА

Если у вас потемнел верхний слой ягодного компота, вскройте банку, уберите потемневшие плоды, простерилизуйте банку несколько минут и снова закатайте.

Но если крышка вздулась, или содержимое банки покрылось плесенью, или банка выглядит нормально и крышка на месте, но компот отдает гнильцой, сделать уже ничего нельзя и нужно выбросить содержимое без сожаления.

Если ягоды в компоте всплыли вверх, вскройте банку и простерилизуйте дольше, чем в первый раз.

Если на поверхности сваренного варенья появилась пена, пузырьки газа, неприятно отдающие спиртом, вылейте варенье в таз, добавьте сахар из расчета полстакана на литровую банку и поварите 10 минут на слабом огне.

Если в банках с соками появились пузырьки, сок доведите до кипения, разлейте по чистым банкам и укупорьте более герметично.

Если сок испортился и пахнет спиртом или уксусом, достаточно прокипятить его и мож-

но использовать в пищу. Осадок в виноградном соке абсолютно безвреден.

Если вздулись крышки томатных консервов, выложите содержимое в кастрюлю, хорошо проварите, добавьте соли (10 процентов от массы продукта), переложите в чистые банки и снова укупорьте.

Любые другие овощи и плоды тщательно промойте соленой водой, уложите в сухие чистые банки и залейте более крепким маринадом.

Если заплесневели грибы, переберите их, промойте соленой водой и залейте более крепким маринадом.

Отсыревшие сушеные грибы, фрукты, ягоды или овощи подсушите в прогретой духовке около получаса при температуре 55-60 градусов, рассыпав тонким слоем на листе.

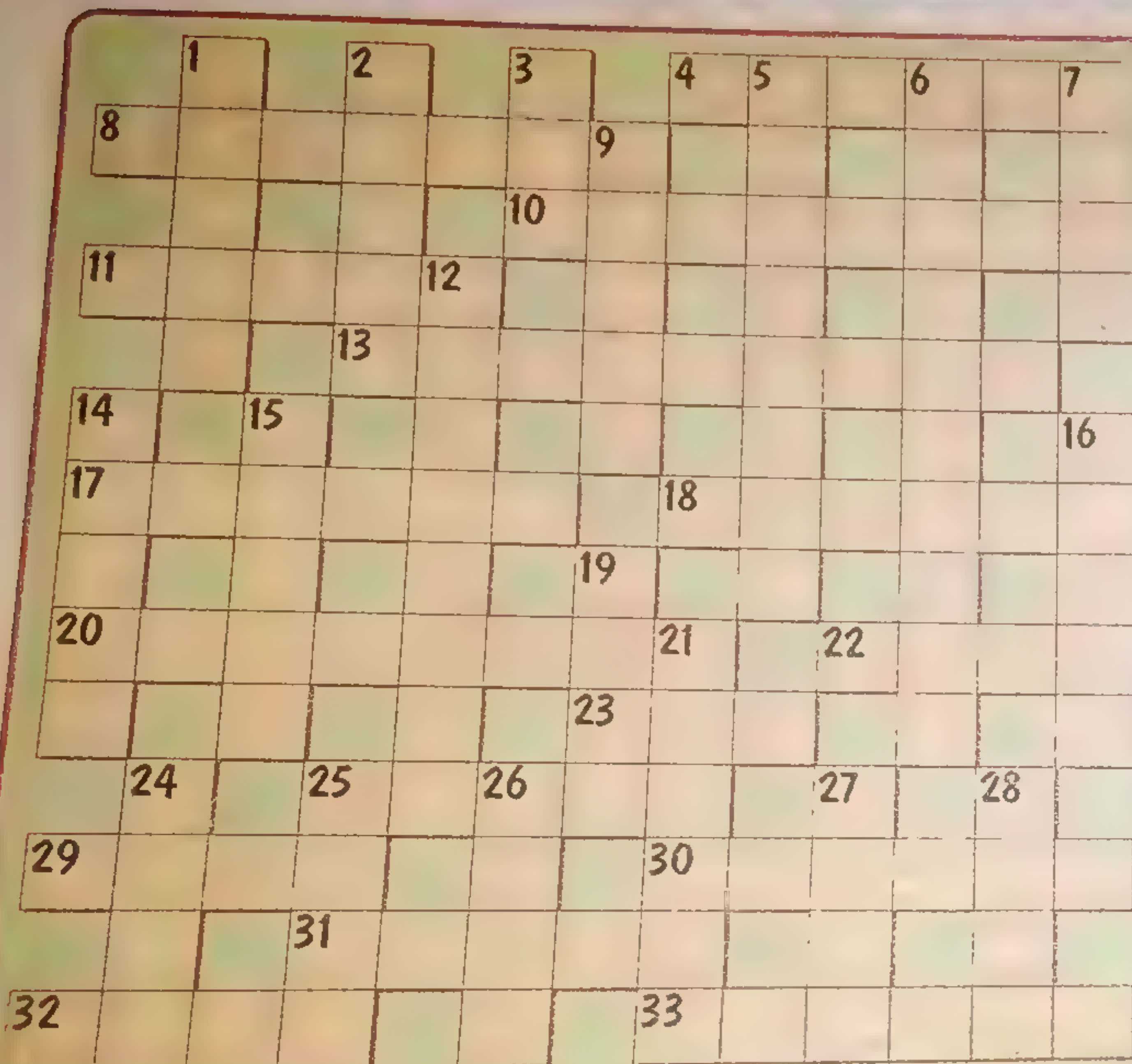
Сухофрукты можно выставить на неделю на мороз, а потом хранить в плотно закрытых банках в сухом месте.

**Зинаида АСТАХОВА. г. Каменск-Уральский Свердловской области.**





# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ!



## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 4. Как называлась бы сабля Семена Буденного, если бы он был турком? 8. Персонаж трагедии У. Шекспира "Гамлет". 10. Кандидат в кандидаты. 11. Дипломатический ранг, хорошо знакомый селедкам и огурцам. 13. Античный террорист-поджигатель. 17. Литературная мать Эркюля Пуаро. 18. Фигура в государстве и в шахматах. 20. "Бахтер", работающий от сети. 22. Не самая лучшая часть приданого. 23. Слово, которое никогда не произносит хороший дипломат. 25. Светомаскировка для лысины. 29. Самый популярный спорт японских амбалов. 30. Место жительства православного монастыря. 31. Один

из основателей "вечного города". 32. Английский международный гроссмейстер. 33. Профессиональный притворщик.

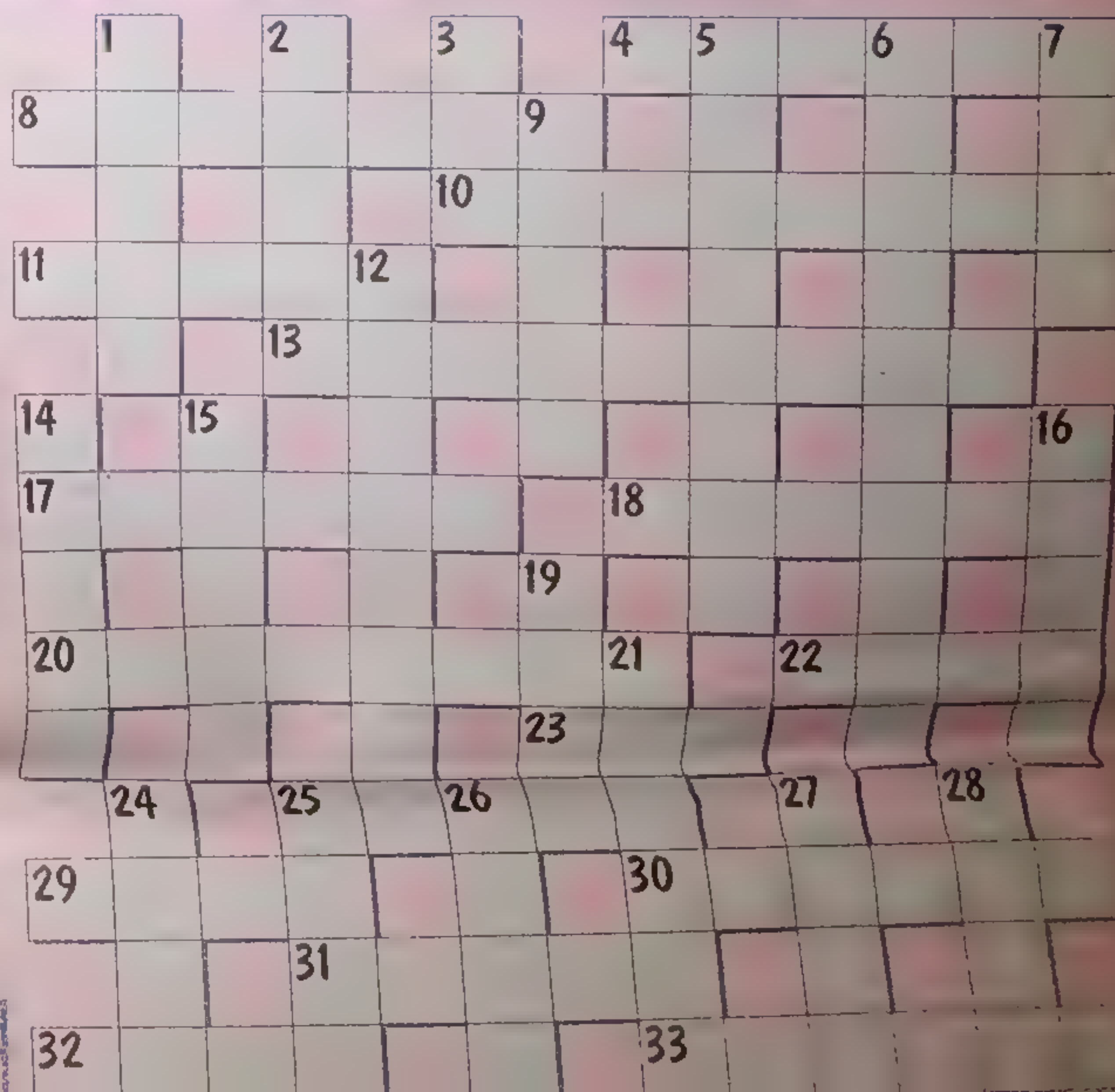
**По вертикали.** 1. Природное явление с красным носом. 2. Палка для телесных наказаний. 3. "Корейка" на шоссе. 5. Вид спорта, состоящий из плавания, велогонки и бега. 6. Противотанковое оружие. 7. Дипломатическое "фи". 9. Чукотская палочка-погонялочка. 12. Трасса скоростного спуска для непрощенных гостей. 14. Шотландский писатель по имени Вальтер. 15. Украшение для головы папы римского. 16. Английский физик, первым получивший жидкий водород. 19. Новая, кленовая, решетчатая часть избы (песенное). 21. Заокеанская самогонка, потребляемая с солью и лимоном. 24. Русский живописец, создатель панорамы "Бородинская битва". 25. Место, где провожают пароходы совсем не так, как поезда. 26. Есть и у окна, и у велосипеда. 27. Ребро между реверсом и аверсом. 28. Чемодан делового человека.

## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 4. Самоуверенность в поведении. 8. Бог, врачевавший древних римлян. 10. Художник, запечатлевший прилет грачей. 11. Заключительная сцена оперы, балета. 13. Распространенная цыганская фамилия. 17. Больше двойни, меньше четверни. 18. Полное карточное собрание. 20. Припадок смеха до слез. 22. Женщина для Чингачгука. 23. Сапог на меху. 25. Живописная основа. 29. Дерево для венков и супов. 30. Мечта из разряда несбыточных. 31. Писатель, поведавший в своей сказке о трех обжорах. 32. Очарование, обаяние. 33. Промежуток времени от среды до среды.

**По вертикали.** 1. Предварительный неоконченный рисунок, набросок. 2. Корм для сельскохозяйственных животных, птиц. 3. Нор-

ма времени для потехи. 5. Торт в миниатюре. 6. И мебель в квартире, и климат в ней. 7. Русский архитектор, создатель Большого театра в Москве. 9. Ткань, которой была полна коробушка. 12. И да Винчи, и Ди Каприо. 14. Голливудская звезда по имени Мерил. 15. Сколько его ни корми, он все равно напьется. 16. Помещение для выставок, демонстрации товаров. 19. То, о чем не спорят, а бранятся, скандалят и ругаются. 21. Имя литературного отца Маленького Принца. 24. Подходящий жанр для истории о Форсайтах. 25. И металл, и сорт мягкой тонкой кожи. 26. Человек, утверждающий, что всегда говорит чистую правду. 27. Исполнитель главной роли в фильме Сидни Поллака "Сабрина". 28. Леди из комедии Р. Шеридана "Школа злословия".





20. "Вахтер", работающий от сети. 22. Не самая лучшая часть приданого. 23. Слово, которое никогда не произносит хороший дипломат. 25. Светомаскировка для лысины. 29. Национальный спорт японских амбалов. 30. Настоятель православного монастыря. 31. Один

избы (песенное). 21. Заокеевская самогонка, потребляемая с солью и лимоном. 24. Русский живописец, создатель панорамы "Бородинская битва". 25. Место, где провожают пароходы совсем не так, как поезда. 26. Есть и у окна, и у велосипеда. 27. Ребро между реверсом и аверсом. 28. Чемодан делового человека.

### ДЛЯ ДЕТЕЙ

#### По горизонтали. 1.

То, из чего папа Карло настругал Буратино. 4. Хоккейный удар. 7. Остается на земле после дождя. 8. Участник ансамбля бременских музыкантов. 9. Что обычно ищут в лабиринте? 12. Театральный работник. 13. Насекомое, которое подковал Левша. 14. Косолапый приятель крыловской проказницы Мартышки. 15. И малина, и клубника. 20. Знак вычитания. 22. Несостоявшийся жених Дюймовочки. 23. Берег, удобный для купания. 24. Что сияло во лбу суженой пушкинского Гвидона? 25. Привидение из мультсериала

По вертикали. 1. Корабельный пол. 2.



Чистая неправда. 3. Ради него родители уходят в отпуск, а школьники - на каникулы. 4. Собачкин сынок. 5. "Стучит, гремит, вертится, ходит весь век, а не человек" (загадка). 6. Прозрачная бумага для чертежных работ. 10. Кличка, которую клоун дал чеховской Каштанке. 11. Походный сосуд для воды. 14. Титул, который придумал своему хозяину Кот в сапогах. 16. "Головной убор" настольной лампы. 17. Увеличительное стекло. 18. Персонаж телепередачи "Улица Сезам". 19. И Белое, и Черное, и Красное, и Желтое. 21. Телепесенка.

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 33

#### ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 7. Измена. 8. Графин. 9. Рис. 11. "Икс" 12. "Рубиновая". 15. Лапка. 18. Джина. 19. Лепнина. 20. Тротуар. 21. Авоська. 25. Юдашкин. 26. Исида. 27. Отвар. 31. Запеканка. 33. Нож. 34. Или. 35. Истина. 36. Детсад.

По вертикали. 1. Портплед. 2. Мисс. 3. Петух. 4. Карат. 5. Анис. 6. Мистраль. 10. Княжна. 13. Сковорода. 14. Джульетта. 16. Веранда. 17. Дневник. 22. Приданое. 23. Ошибка. 24. Портниха. 28. Мария. 29. Скetch. 30. Ужин. 32. Миди.

#### ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 7. Огурец. 8. Подкоп. 9. Рок. 11. Инд. 12. Отечество. 15. Шалаш. 18. Сокол. 19. Джонсон. 20. Казарма. 21. Отмычка. 25. Керосин. 26. Иосиф. 27. Ветер. 31. Футболист. 33. Пли. 34. Усы. 35. Приказ. 36. Торгаш.

По вертикали. 1. Вертушка. 2. Бокс. 3. Треть. 4. Вдова. 5. Шпик. 6. Подделка. 10. Щетина. 13. Наказание. 14. Домочадец. 16. Джемпер. 17. Постриг. 22. Свинопас. 23. Ковбой. 24. Горемыка. 28. Сутки. 29. Искра. 30. "Шипр". 32. Чушь.

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Мрак. 7. Ураган. 8. Ослик. 9. Альбом. 10. Банан. 13. Парад. 16. Облако. 17. Вечер. 18. Октава. 19. Рейс.

По вертикали. 2. Рулон. 3. Кукан. 4. Пальма. 5. Капаша. 6. Горб. 11. Азбука. 12. Атаман. 13. Повар. 14. Ручей. 15. Дыра.



Рисунок Вадима ПЕТРОВА.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Валентина БРАГИНА.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Ольги НОВАКОВСКОЙ, Анны ЯНИНОЙ.  
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".  
Материалы, отмеченные знаком К, печатаются на рекламной основе.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: "Ligo"<ligo@land.ru> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО "ОГФ-НН", г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74. Тираж 139.400 экз. Тип. № 13.

Цена свободная.



# ДРУГ ДОМА

№35/159  
2000  
ДЕКАБРЬ<sup>©</sup>

Выходит  
четыре раза  
в месяц

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЕТ, И БОРЩА НАЛЫЕТ



## НАКОЛДОВАЛА ПОБЕДУ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Напоминаем, что награда победителям теперь составляет **500 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 34 за "Колдовство на кухне" приз получает **Инесса Викторовна ШАБАЛКИНА** из г. Волжский Волгоградской области. Приз за лучший совет присужден **Людмиле Сергеевне ГРЕКОВОЙ** из пос. Прогресс (Кабардино-Балкария), обстоятельно ответившей в Клубе взаимопомощи на вопрос читательницы, как приготовить холодец.

**Поздравляем победителей!**

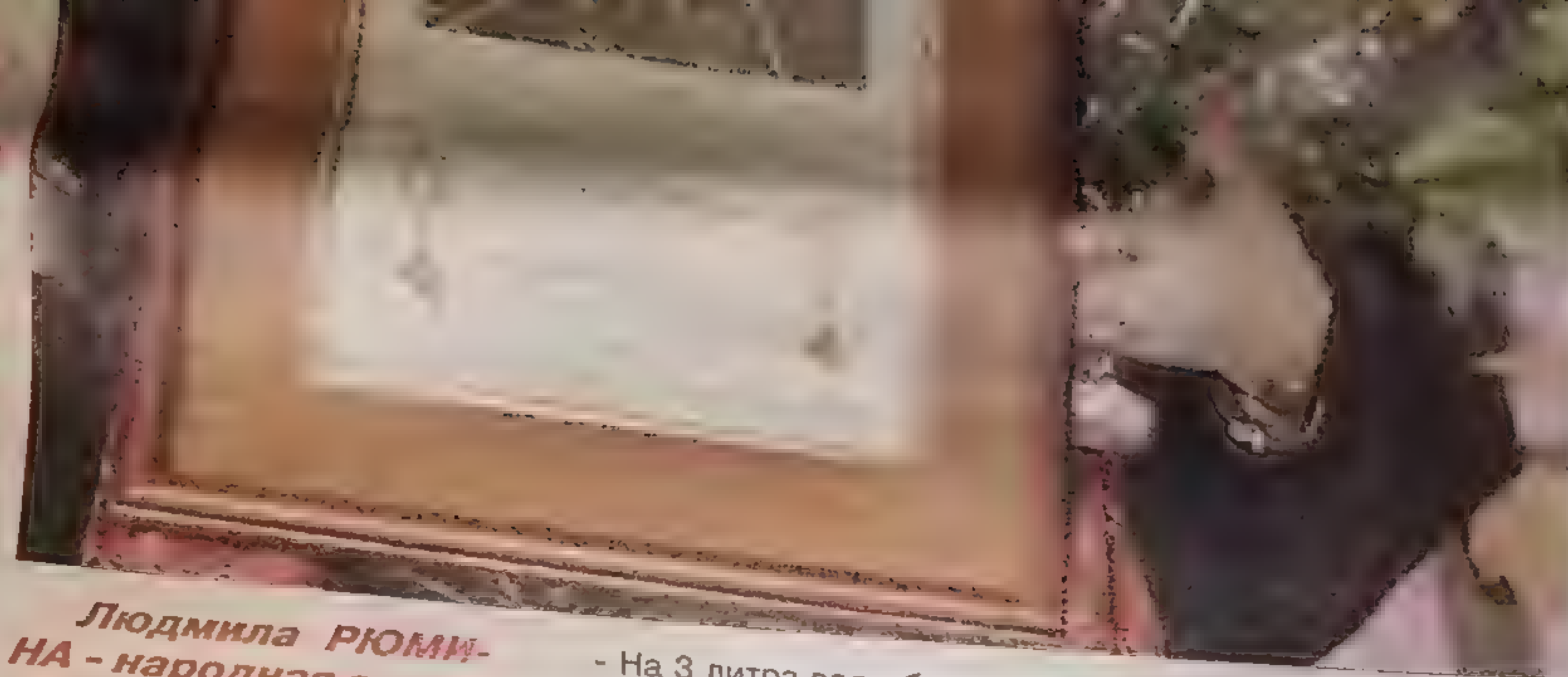
Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ— ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **2500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу кому больше повезет при помощи компьютера будут определены счастливицы - десять чи-







**Людмила РЮМИНА** - народная артистка России, популярная исполнительница русских народных песен, романсов и эстрадных шлягеров. А в свободное от гастролей, репетиций и записей время Людмила Георгиевна вкусно готовит, она хлебосольная хозяйка, любит принимать гостей. Ее фирменное блюдо - борщ. Вот как он его варит.

- На 3 литра воды беру 5 картошек средней величины и варю целиком. Полвилка капусты шинкую и добавляю к картошке. На терке тру 2 большие моркови, крупную свеклу (250 г), 2 большие луковицы и все это обжариваю на подсолнечном масле без запаха до золотистого цвета.

4-5 помидоров, свежих или соленых, пропариваю под крышкой в глубокой сковороде. Если помидоры свежие, можно добавить 2 горсти квашеной капусты. Обязательно добавляю столовую ложку яблочного уксуса, чтобы сохранился цвет у свеклы.

В готовый борщ кладу мелко нарубленную зелень, но ее не варю, чтобы борщ не скис. Можно добавить сметану в борщ или варить его на мясном бульоне. Картошку мну и кладу в самом конце.

А еще Людмила Георгиевна по-особому жарит картошку, по-рюмински.

- На 1 кг картошки беру 500 г моркови. Чищу и режу тоненькими кругляшками. Жарю на подсолнечном масле без запаха. Сверху посыпаю солью (по вкусу) и кари. Эта специя придает золотистый цвет и необыкновенный аромат.

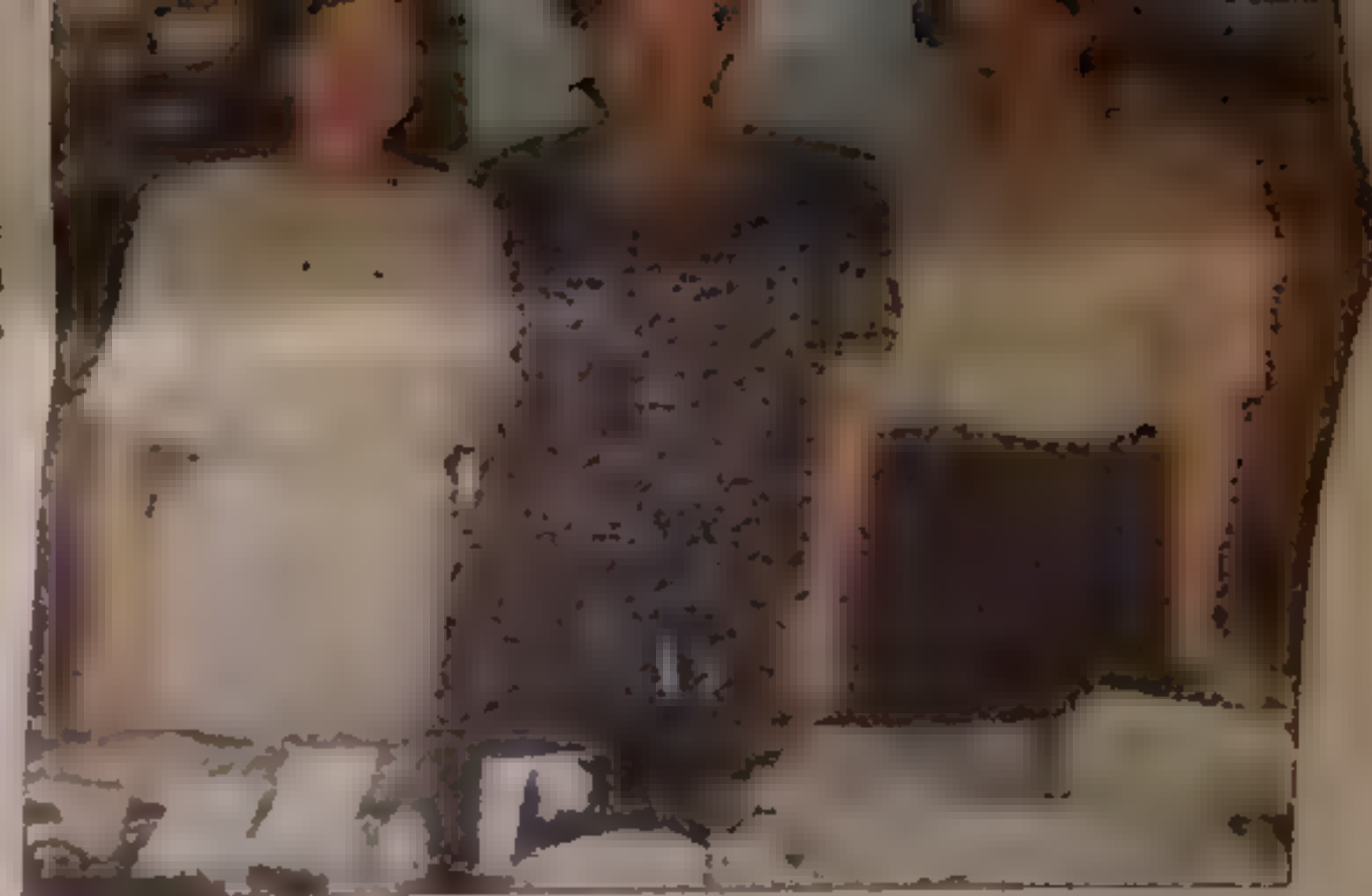
Попить чайку Людмила Рюмина любит с вареньем из черной смородины собственного приготовления.

- На 5 кг вымытой черной смородины беру 1 л воды, 5 кг сахара, который постепенно растворяю в кипящей воде.

Ягоды проворачиваю через мясорубку и кладу в глубокую кастрюлю или таз для варенья, в сироп. На среднем огне варю 15 минут, снимая пенку. После того как вся пена снята, даю варенью остынуть и раскладываю в чистые стерилизованные банки. Закрывать можно любой крышкой. Чтобы варенье не плесневело, сверху кладу кружочек, вырезанный из лощеной бумаги, пропитанной подсолнечным маслом без запаха.

Записала  
**Татьяна ЯМЩИКОВА.**

материал. И после этого часть было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **2500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу **кому больше повезет** при помощи компьютера будут определены счастливицы - десять читательниц.



**Наталья ЛИПАТНИКОВА**  
с коллегами по работе

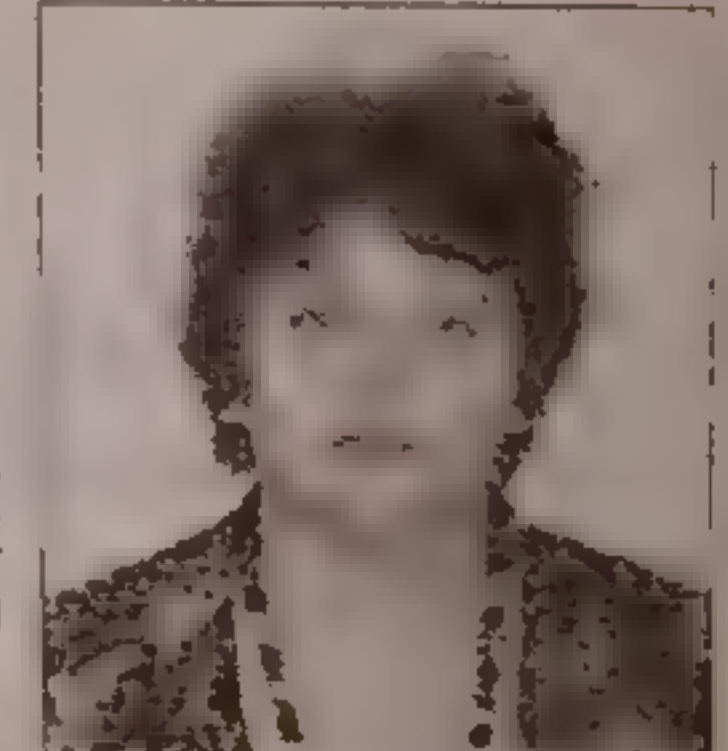
тателей, которым достанутся призы по **250 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию **до определенной даты, в данном случае - до 8 января 2001 года**. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии. Анкеты из каждого номера разыгрываются дважды.

По итогам **первого розыгрыша** анкет из "Друга дома" № 10а в счастливую десятку попали **Людмила Павловна БОРОВИКОВА** из с. Мелединское Архангельской области, **Ольга Александровна ГДЫРО** из г. Набережные Челны, Татария,

**Елена Александровна ЗАЙЦЕВА** из г. Воскресенск Московской области, **Татьяна Устиновна КАМБАЛИНА** из г. Беломорск, Карелия, **Лариса Леонидовна КРАСИЛЬНИКОВА** из Иванова, **Наталья Васильевна ЛИПАТНИКОВА** из г. Котельнич Кировской области, **Татьяна Яковлевна МУШКО** из пос. Свобода Калининградской области, **Людмила Юрьевна СМЕТАНИНА** из г. Первоуральск Свердловской области, **Николай Дмитриевич СТАРИЦКИЙ** из г. Североморск Мурманской области и **Ольга Николаевна ХАРДИНА** из г. Миасс Челябинской области.

**Поздравляем победителей!**



**Татьяна МУШКО**

- "Друг дома" № 35

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до **08.01.2000 г.**

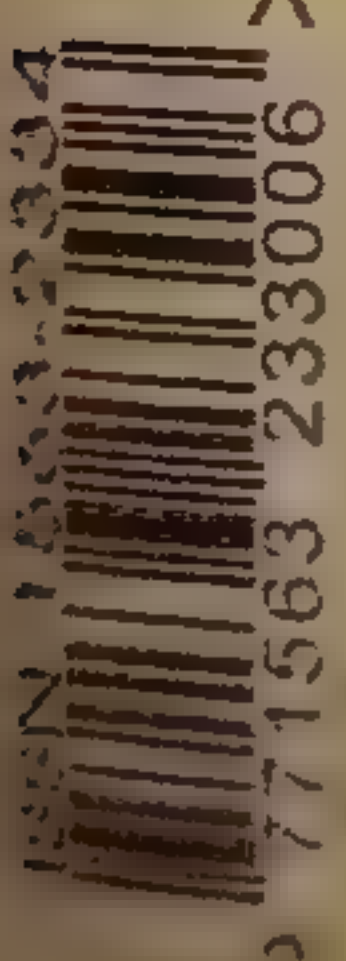
**НОВЫЙ ГОД УЖЕ НАЧИНАЕТСЯ ЗАВЕРШАЕТСЯ ПОДРОЗКОМ**

Подписка на "Друга дома" завершается. Чтобы без проблем получать любимую газету всю первую половину 2001 года, отправляйтесь на почту.

В Объединенном каталоге ГК РФ по телекоммуникациям "Пресса России" (он зеленого цвета) в 1-м томе на стр. 64 вы ознакомитесь с условиями подписки в вашем регионе. Наш индекс - 34199.

Москвичи могут оформить подписку на льготных условиях прямо в редакции. Справки по телефону 229-87-98.

"Друг дома" - в каждый дом!







## А ВДРУГ ЧТО-ТО СЛУЧИТСЯ...

*Как мне перестать бояться, что с моим двухлетним сыном что-нибудь случится?*

**Светлана САМОХИНА.**  
Волгоград.

Гиперопека, повышенная тревога, что с ребенком что-нибудь случится, характерна, как правило, для мам, которые чувствуют себя очень одинокими, невостребованными, и снижают они внутреннее беспокойство, накладывая на ребенка постоянные ограничения.

Как правило, такие мамы волнуются и нервничают по всем поводам, а зачастую и совершенно необоснованно, стараются ни на шаг не отпустить ребенка от себя, всеми доступными способами покрепче привязать его к себе.

В результате подобного воспитания можно добиться, во-первых, ухудшения отношений в семье, а во-вторых, получить то, чего вы больше всего боитесь. Бесконечными собственными переживаниями вы можете воспитать в ребенке различные страхи, неуверенность в себе и собственных способностях, чрезмер-

воположный вариант - вы получите очень решительный протест против опеки и даже полноценную войну за отстаивание собственной независимости.

Так вот задумайтесь: разве, ограждая ребенка от всяческих жизненных напастей, вы добились этого? Скорее всего - нет. Поэтому в первую очередь маме такого типа нужно разобраться со своими проблемами.

Понять, откуда у нее такой страх, чего ей не хватает, почему она чувствует себя одинокой. Иногда такое поведение характерно для женщин, перенесших тяжелую беременность или роды, иногда это связано со слабым здоровьем детей. Вполне возможно, что проблема в недостаточно хороших отношениях в семье. Возможно, вам не хватает взаимопонимания или просто нужно отдохнуть. А возможно, просто пора выйти на работу.

Во-вторых, в любой ситуации старайтесь демонстрировать ребенку доверие, уверенность в его и своих собственных силах, спокойствие.

Еще один очень важный момент. Необходимо уметь разделять реально существующие опасности и воображаемые, те, на какие можно повлиять, а на какие - нет. В этой связи нелишне напомнить, что единственный способ обезопасить ребенка - научить его предвидеть опасные ситуации, избегать их. Другими словами, нужно не запрещать ребенку гулять по улице, где ездят машины, а научить его правильно переходить дорогу.



# ДОЧЬ - КАК ЧУЖАЯ



воспитания можно добиться, во-первых, ухудшения отношений в семье, а во-вторых, получить то, чего вы больше всего боитесь. Бесконечными собственными переживаниями вы можете воспитать в ребенке различные страхи, неуверенность в себе и собственных способностях, чрезмерную зависимость, сначала от мамы, а потом от окружения. Впрочем, возможен и проти-

какие - нет. В этой связи не лишне напомнить, что единственный способ обезопасить ребенка - научить его предвидеть опасные ситуации, избегать их. Другими словами, нужно не запрещать ребенку гулять по улице, где ездят машины, а научить его правильно переходить дорогу.

Ирина ВИНОГРАДОВА,  
сотрудник Института  
психотерапии.

## ПЕСТРОТА РАЗДРАЖАЕТ РЕБЕНКА

Если вы задумали оклеить яркими обоями детскую комнату своего чада, подождите немного. Ознакомьтесь сначала с выводами диссертации шведа Тургерна Лайке под названием "Психология окружающей среды". Ученый исследовал поведение детей дома и в детских садах и пришел к заключению, что интерьер оказывает влияние на поведение ребенка. Если один цвет, обивка на стульях - другого, а обои на стенках - третьего, то дети больше балуются, шалят, не слушаются. Слишком большое разнообразие красок и форм, отсутствие единого стиля ведут к усилению мозговой активности ребенка. Так что, если ваше дитя и без того не отличается сдержанностью поведения, лучше покрасить стены в мягкие, приглушенные тона. Для чрезмерно активных детей пестрота обстановки является добавочным фактором перегрузки и раздражения. Но, добавляет автор диссертации, детская комната не должна быть мрачной и лишенной ярких цветовых пятен. На пастельного цвета стене будет вполне уместным красочный орнамент, прохладный зимний пейзаж или букет осенних листьев.

Л.М.



Игровая газета для всей семьи

Призовой фонд  
месяца - 10000 рублей

Подписавшись на "Фаворит", вы обязательно получите газету вовремя. А значит - у вас будет достаточно времени, чтобы ответить на призовые кроссворды, решить логические задачи или ребусы. В каждом номере также свежая информация из всех уголков мира: политика, история, светская хроника и тайная жизнь знаменитостей. Читайте и выигрывайте! Время работает на вас.

Наш подписной индекс - 40856 в Объединенном каталоге ГК РФ по телекоммуникациям "Подписка-2001"

# ДОЧЬ КАК ЧУЖАЯ

Вечером позвонила Светлана и долго рассказывала о школьных успехах младшей дочери Наташи.

- А как дела у Оли? - прервала я наконец это затянувшееся повествование.

- Ничего не могу тебе сказать, - помолчав, призналась Светлана, - отношений со старшей дочерью у меня, считай, никаких. Ничего не рассказывает, на вопросы не отвечает, грубит...

...Взросление Оли пришлось на тот период, когда родители в бесконечных ссорах и скандалах добивали свое несостоявшееся семейное счастье. Временами девочка была раздражительной и капризной, избегала откровенных разговоров, но Светлана не беспокоилась, объясняя все это переходным возрастом. Вот повзрослеет немного - и все образуется, надеялась она. Не образовалось - ни с мужем (у него теперь другая семья), ни с дочерью. Оля уже совсем взрослая - ей 25, а отношения с мамой так и остались недобрыми, "подростковыми".

Я попросила проанализировать эту ситуацию психолога Татьяну Евгеньевну БОЛОНИНУ.

- Случай, можно сказать, хрестоматийный и, к сожалению, очень распространенный. Подросток находится в нервной обстановке, свидетель родительских ссор и скандалов - сколько бед вырастает из этой ситуации!

Вы, может быть, наблюдали: один в комнате ребенок капризничает, плачет, но стоит кому-то войти - и он успо-

каивается. Почему? Да потому, что малыш ощутил: рядом тот, кто его любит и может защитить, - этого ему достаточно, чтобы успокоиться. Такую же, а то и большую потребность в психологической поддержке и любви ощущает и подросток. И об этом нельзя забывать даже в пылу выяснения отношений между супругами. Сумейте вывести сына или дочь за рамки ссоры, объясните, что вы ссоритесь так же, как он с друзьями (бывает, но это же не навсегда!), но, несмотря ни на что, вы его любите, понимаете и готовы помочь. Дружите со своим ребенком даже тогда, когда рушится семья, не отмахивайтесь от него, поглощенные собственными переживаниями. Ваши холодность, равнодушие (пусть и временные), раздражительность - все это вернется к вам бумерангом, и тогда уже вам придется страдать от недостатка ребячьей любви. Что, собственно, и произошло в семье Светланы. Мало того что муж ушел, так еще и дочь обдаёт холодом. Но и Оле - я уверена! - без дружбы с мамой несладко...

- А есть ли выход из этого тупика? Можно ли поправить ситуацию?

- Да. Можно, но только при одном условии; если и мама, и дочка осознают эту проблему и хотят ее решить. Если же кого-то из них такая ситуация устраивает - тут уж ничем не поможешь.

- Что же конкретно предпринять?

- Наилучший вариант - обратиться к посреднику, к психологу. Специалист "отзеркалит" их отношения друг к другу и поможет сменить стереотипы. Ведь мама с дочкой уже привыкли к каким-то важным деталям и просто не замечают их, продолжают делать или говорить то, что подогревает и продлевает конфликт.

Второй шаг - разойтись хотя бы на время. Пусть Оля поживет отдельно - из поля зрения уйдут раздражающие мелочи в поведении, а главное станет очевиднее.

Вообще сближение во многом будет зависеть от дочери - молодые более подвижны, им легче выстраивать новую программу взаимоотношений. Оле надо продумать и последовательно делать шаги к сближению. А для начала, может быть, стоит рассказать маме о главных своих переживаниях, спросить совета и обязательно его выслушать. Услышать друг друга - вот что важно при решении любого конфликта. А чтобы тебя услышали, надо говорить...

Беседу вела  
Юлия СМЕРНОВА.





**ЮРИ ПРОКОПЕНКО,**  
врач-сексолог,  
кандидат медицинских наук,  
доцент кафедры анатомии,  
Свердловская область.

## ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ!

*Как повысить либидо мужчине после 40 лет? А то не встает ни при каких условиях или только на 30 секунд...*

**Михаил. Свердловская область.**

Либидо - влечение к противоположному полу. Первоначально этим словом обозначали очень широкий круг проявлений, но постепенно стали вкладывать только сексуальный смысл. В плане интимных переживаний либидо включает в себя влечение, показатели эрекции, наличие семяизвержения, быстроту восстановления потенции после него. При этом очень часто бывает так, что страдают одни составные части либидо, а другие (обычно само влечение) полностью сохраняются. Отсутствие всех составляющих либидо называется импотенцией. Либидо складывается из врожденных качеств и того, что человек приобрел в течение жизни: здоровья или болезней, образа жизни, отношений с партнером и т.д. Поэтому можно сказать, что либидо - это зеркало человека, в нем отражаются все особенности его существования.

Бывает так, что "сильный" от природы мужчина болеет в период полового созревания,

а потому его сила не сможет проявиться в полной мере. Кроме того, его сила может остаться неостребованной, если он будет в браке с женщиной, равнодушной к сексу. С другой стороны, "слабый" мужчина может вести достаточно частую и удачную половую жизнь, если его будет во всем поддерживать постоянная партнерша.

Но и "сильный" мужчина, и "слабый" одинаково находятся в плену своего образа жизни: алкоголь, активное курение, отсутствие взаимопонимания с женой способны свести на нет любые сексуальные проявления.

Пациентами сексологов в основном становятся мужчины, чьи сексуальные неудачи связаны с психологическими проблемами. Дело в том, что с физической стороны половая функция подкреплена очень мощно и нарушить ее почти невозможно. Конечно, длительные или тяже-

лые заболевания приводят к снижению либидо, ухудшению эрекции, нарушениям семяизвержения и т.д., но 43 процента пациентов практически здоровы, а все их проблемы зависят от неумения или нежелания завязать с женщиной такие отношения, которые были бы помощью в интимные моменты.

Поэтому в постели мужчина остается один на один со своими обычными опасениями: не будет эрекции, женщина останется недовольна, я покажу себя немужчиной и т.д. Конечно, в такой ситуации возбуждение будет недостаточным, а страхи осуществляются.

Учитывая такую сложную (физиологическую и психологическую) структуру либидо и его расстройств, бывает очень трудно зацепиться за кончик той ниточки, которая привела в конце концов к сексуальному расстройству. Может, все началось с неосторожного замечания женщины, а потом какие-то физические изменения стали наслаиваться на эту основу. А может, первичной была болезнь, во время которой снизилась потенция, а уже потом присоединились переживания и страхи. И хотя результат в любом случае будет примерно одина-

ков, к лечению придется подходить по-разному.

Отсюда вывод: прежде чем лечить, нужно поставить диагноз. Значит - обследование, анализы, консультации врача. Зачастую такие сложные нарушения, как сексуальные, вылечить невозможно.

Но есть то, что можно (и нужно!) делать без рецепта: изменить отношения с женой. В постели всегда выигрывает мужчина, которого понимает и поддерживает партнерша. Поэтому можно сказать, что в сексуальном расстройстве мужчины всегда играет роль женщина (кстати, как и наоборот). У кого скорее начнутся проблемы в интимной жизни - у мужчины, чья жена хочет его, ласкает и "заводит", или у того, чья ворчит и сопротивляется?..

Семейная психотерапия, то есть налаживание отношений между супругами, всегда входит в комплекс лечения сексуальных расстройств. Очень часто даже этого вполне хватает для того, чтобы мужчина воспрял духом и возвратил свои утраченные сексуальные позиции. Даже в случаях, когда расстройство вызвано действительно серьезными заболеваниями (сахарный диабет, поражение

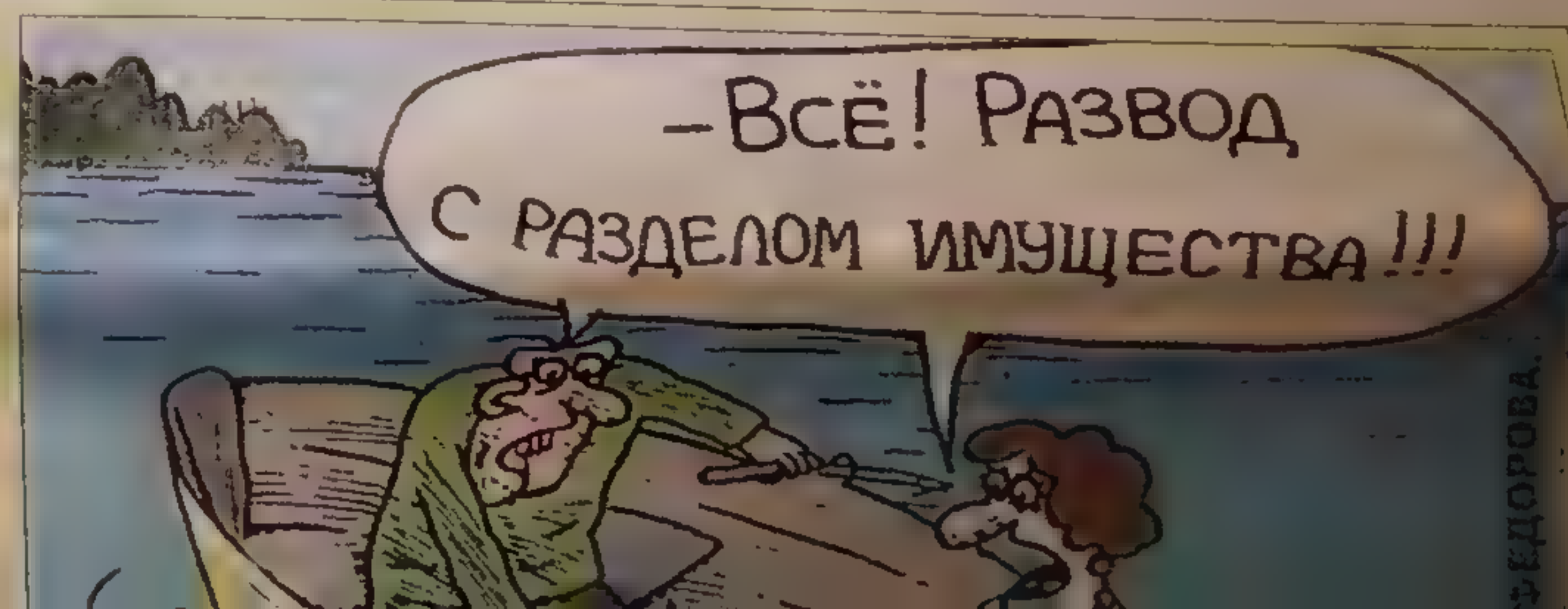
спинного мозга и т.д.), помощь жены позволяет сохранить интимные отношения на достаточно высоком уровне.

Поэтому в любом случае, какие бы ни были нарушения, начните с себя: наладьте отношения с женщиной, поймите, что мешает вам обоим наслаждаться интимной жизнью, почему постель становится не ложем любви, но полем боя. Привлеките женщину на свою сторону, сделайте ее союзницей, а не внутренним врагом. Дайте ей столько ласки и нежности, чтобы она сама захотела ответить вам тем же. Ну а взаимное притяжение рождает страсть, которая и вернет на место утраченные было способности.

Конечно, можно полагаться на лекарства, пить биостимуляторы и пригоршнями есть гормоны, но в подавляющем большинстве случаев это не приводит к улучшению, а порой наносит вред и потенции, и всему организму.

В общем, путь к повышению либидо прост: консультироваться у врача, проводить назначенное им лечение, а одновременно улучшать отношения с женой как с настоящим партнером в интимных отношениях.

## НЕ ПОВОД ДЛЯ РАЗВОДА



развода звучит примерно так:

СЕДОРОВА



# НЕ ПОВОД ДЛЯ РАЗВОДА

Одна из самых распространенных причин развода звучит примерно так: неудовлетворенность интимной жизнью, дисгармония сексуальных отношений между мужем и женой. Но, как показывает практика психотерапевта, в реальности многие супружеские пары прикрывают этой самой дисгармонией чисто человеческие, личностные взаимоотношения в семье.

- Я подала заявление на развод с Виктором, - рассказывает Анна, - когда окончательно убедилась, что мы не в состоянии наладить с моим мужем нормальную сексуальную жизнь. И все же буквально за пару недель до развода я послушалась совета своей близкой подруги и пошла к психологу. Пошла, скорее, для очистки совести, дескать, ну вот, сделала все, что могла...

...Анна и Виктор прожили вместе почти три года. На взгляд друзей и родственников, у них был просто идеальный брак. И любовь была, и у обеих семей было прочное материальное положение. И те и другие родители постарались на славу - купили молодым хорошую квартиру, машину, дали денег на обустройство хозяйства. А Анин папа пристроил зятя на престижную работу. Виктор, будучи по натуре мужчиной достаточно волевым, умным и общительным, поработав и поднакопив денег, сумел развернуть собственный бизнес. В общем, первое время молодые жили да радовались. Проблемы пришли внезапно.

Как-то Анна заметила, что горячо любимый супруг что-то приуныл. На все ее вопросы он отвечал односложно, дескать, неприятности на работе. А спустя какое-то время признался, что его обманули партнеры и теперь он должен большую сумму денег. Аня так и ахнула - оказалось, что для покрытия долга им придется поменять

шикарную квартиру на коммуналку, продать машину и пожить какое-то время, что называется, впроголодь. Она, конечно, переживала, но как умная женщина понимала - в бизнесе бывает всякое, и что вины мужа тут нет. Вроде бы, кроме материального положения, в их жизни ничего не изменилось - у них также была любовь и взаимопонимание, только вот муж почему-то стал вдруг избегать интимной близости. Сначала Аня просто молча переживала, потом старалась как могла ("сколько я литературы всякой перечитала, на тему - как стать привлекательной для собственного супруга"), да только все было безуспешно. Промучилась она таким образом почти два года, а потом просто махнула на все рукой.

- У меня было такое ощущение, что он не хочет и поэтому избегает меня. Я чувствовала себя ненужной, нелюбимой. Мне было ужасно горько и тоскливо! Но даже в те редкие минуты, когда я все-таки настаивала на сексуальной близости, мой муж был как неживой, словно отрабатывал какую-то повинность. До удовольствия ли тут... И я решила развестись...

Но этому помешал Анин поход к психологу. А там она услышала очень интересные вещи.

- Например, я никогда не задумывалась, а точнее, не связывала наши сексуальные проблемы с мужем с какими-то событиями нашей жизни, говорит она, - я рассматривала секс как чистый секс, независимо от ка-

ких-то внешних условий, и, как оказалось, зря...

Очень часто сексуальная дисгармония у супругов возникает из-за своеобразного переноса в эту сферу житейских проблем, различных стереотипов поведения, установок, жизненных принципов. В частности, Анин муж, сильная натура, но, выросший в обеспеченной семье, был абсолютно уверен: материальное благополучие лежит в основе хорошей семейной жизни. Он же ухудшил материальное состояние своей семьи, следовательно, он не настоящий хозяин, не полноценный мужчина. А в его подсознании (впрочем, как и у большинства представителей сильного пола) была заложена установка - "неполноценный" мужчина не способен наслаждаться сексуальной жизнью. Таким образом, он подсознательно вел себя так, что секс стал приносить не радость, а страдания и ему, и его жене. И дело тут было вовсе не в сексуальной дисгармонии, а в подсознательном запрете мужа на удовольствие от секса.

После психологических консультаций (супругам была разъяснена их проблема и дана установка на то, что материальные трудности - это лишь временная неудача, за которой следует полоса успеха) они живут вместе по сей день, и у них действительно все наладилось - и сексуальные взаимоотношения, и материальная сторона жизни.

- ВСЁ! РАЗВОД  
С РАЗДЕЛОМ ИМУЩЕСТВА!!!



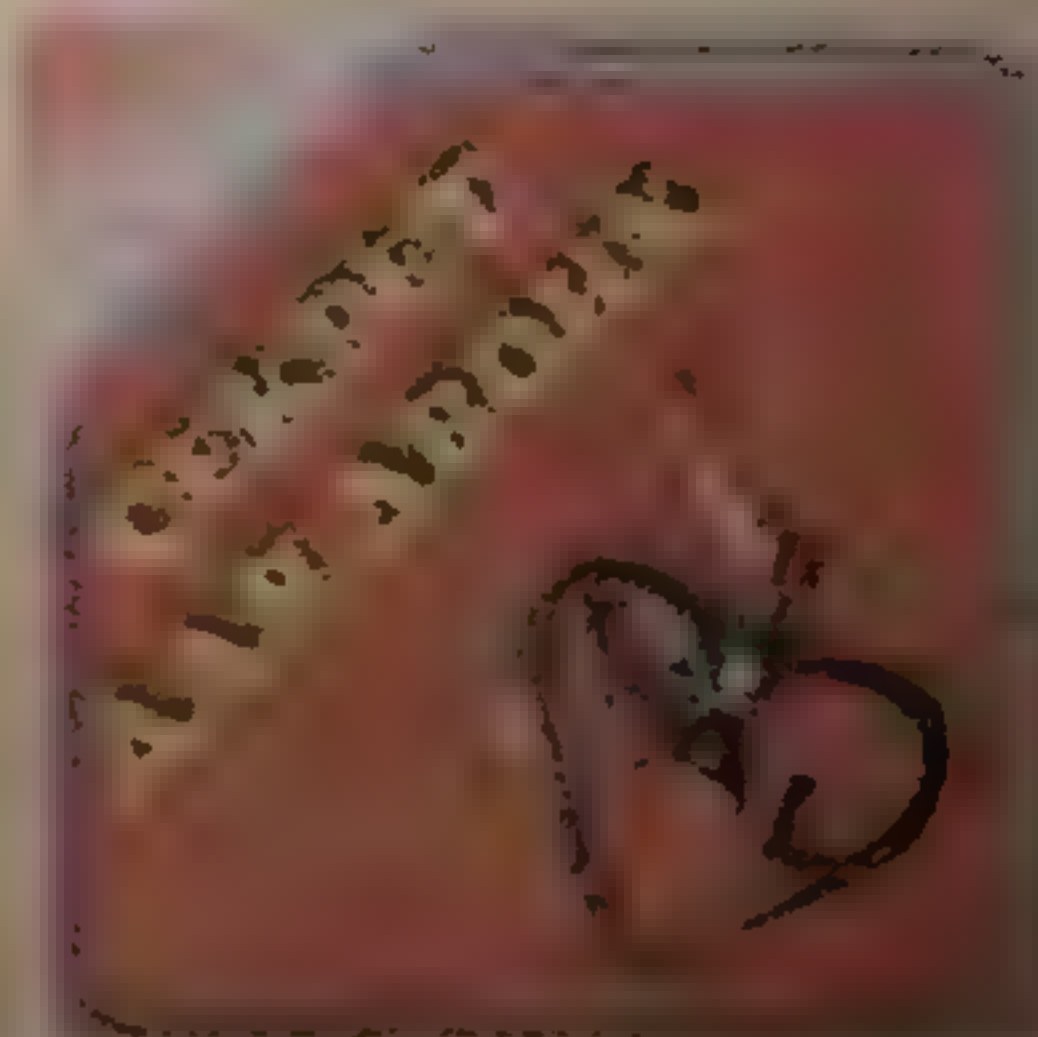
Рисунок Виктора ФЕДОРОВА.

...Муж Арины обратился в психологическую консультацию с жалобами на то, что его жена абсолютно фригидна, с одной стороны, но с другой стороны - всячески старается быть в постели активной и интересной. "Но у меня такое ощущение, - говорит Олег, - что она старательно выполняет какой-то урок, и в итоге мы оба чувствуем постоянное напряжение, у нас ничего толком не получается... Раньше, до свадьбы, меня всегда радовали отношения с женщинами, я даже и не верил в какую-то там сексуальную дисгармонию, а тут сам с этим столкнулся..."

Здесь, как и в первом случае, виноватой оказалась вовсе не физиология супругов. Причина была чисто психологической. Дело в том, что у Арины очень близкие, доверительные отношения с матерью. Она с детства привыкла делиться с ней всеми своими проблемами - детскими, школьными, рабочими... Мама всегда поддерживала ее, помогала справиться с ситуацией. Выйдя замуж, дочь по привычке продолжала делиться с мамой всем, что происходит в ее доме, в том числе и советовать по поводу интимных отношений с Олегом. А мама, как это было и раньше, столь же активно стала давать советы по поводу сексуальной жизни. И Арина столь же старательно их

выполнять. Но вот парадокс - чем больше старались и та, и другая, тем более недовольным становился Олег. И это естественно, ведь в интимной жизни двоих нет места третьему человеку, даже такому, который желает добра. Молодой семье было рекомендовано общаться по этому поводу только друг с другом, не слушать ничьих советов и ни перед кем не отчитываться в том, что было, и их отношения со временем наладились. "У меня исчезло ощущение, что нас в постели трое, - говорит Олег, - что нас кто-то контролирует и следит за тем, как мы выполняем усвоенный урок. Исчезло напряжение, появилась естественность, и от сексуальной дисгармонии не осталось и следа..."

Алла ПОВОЛЯЕВА,  
психолог.







лечении гинекологических воспалительных заболеваний, туберкулезе легких, атеросклерозе, головной боли.

Напитки из клюквы не только хорошо утоляют жажду, но и служат источником витамина С, полезны при малокровии.

При кожных заболеваниях (пролежнях, язвах) применяют мазь из клюквы, которая служит противовоспалительным и ан-

воде. Подготовленную таким образом ягоду заливают кипящим сиропом - два стакана воды на 1,5 кг сахара на 1 кг ягод. В это варенье можно добавить 1 кг антоновки. Предварительно яблоки очистите от кожуры, выньте сердцевину, затем нарежьте дольками и чуть проварите (но не переварите!), затем положите в сироп с клюквой и варите до готовности.

# БУДЕМ МОЧИТЬ... КЛЮКВУ

*Ягода этого вечнозеленого кустарника очень кислая и очень полезная - настоящий клад лекарственного сырья. Созревая в сентябре - начале октября, клюква сохраняется на растении до самой весны. И хотя ягоды, собранные весной, вкуснее осенних, в них почти отсутствует витамин С. Вот почему лучше всего заготавливать их поздней осенью, во всяком случае - до первого снега.*

Клюква хорошо хранится в воде (моченая), в мороженом или протертом виде с сахаром (на 1 кг протертых ягод - 1,5 кг сахара). А "виновата" в такой большой сохранности высокая кислотность ее ягод, содержащих хинную, лимонную, яблочную, бензойную кислоты. Богата клюква и углеводами: глюкозой, фруктозой, сахарозой, сорбитом, а также фенолкарбоновыми кислотами, каротином, витамином С, дубильными веществами, йодом, солями калия и др.

Такое большое количество биологически активных веществ в ягодах позволяет применять вытяжки из них для лечения многих заболеваний.

При гастрите с пониженной кислотностью или воспалении поджелудочной железы полезно использовать свежие ягоды, сок, кисель и компоты. Все

тисептическим средством. Готовят ее так: две столовые ложки спелых ягод растирают и отжимают через марлю в стеклянную или эмалированную посуду. Сок смешивают с ланолином и аптечным вазелином - по 50 граммов. Все тщательно размешивают и полученную мазь хранят в холодильнике.

В косметике используют клюквенную кашу для удаления пигментных пятен. Ягоды растирают фарфоровым пе-

Можно приготовить клюквенный мусс с манной крупой. Вымытую клюкву хорошо разомните деревянным пестиком в эмалированной кастрюле, добавьте треть стакана кипяченой воды и полученную массу отожмите через марлю. Сок уберите в холодильник. Выжимки залейте тремя стаканами воды и прокипятите 5 минут. После чего процедите и на этом отваре сварите манную крупу - 20 минут на медленном огне, постоянно помешивая. В сваренную манку всыпьте сахар, дайте вскипеть и снимите с огня. В остывшую массу влейте отжатый сок и взбейте все до состояния густой пены. Масса должна увеличиться в объеме.

## СНОВА ГОЛОВА БОЛИТ

*Ребенку 7 месяцев, у него гидроцефальный синдром. Как это можно лечить и какие бывают осложнения?*  
**Елена ФИЛИМОНОВА, Тамбов.**

Гидроцефальный синдром, в обиходе часто называемый повышенным внутричерепным давлением, является, как правило, следствием тяжелой беременности, быстротечных родов или кесарева сечения.

Если степень заболевания невелика, то лечение осуществляется невропатологом посредством сосудистых препаратов и курсов микстур. В даль-

нейшем весной и осенью следует проходить обследование у врача и принимать в эти периоды поддерживающий курс лекарств. Для детей, страдавших в раннем детстве этим заболеванием, могут быть характерны головные боли, головокружения, некоторая расторможенность, неусидчивость, невнимательность.

В тяжелых случаях иногда даже встает вопрос об операции.

**Ольга МОЛОЧНИКОВА, врач-педиатр отделения клинической аллергологии и иммунологии ДКБ № 9 им. Сперанского.**

## ИВАН-ЧАЙ ПРОВЕРЕН ВРЕМЕНЕМ

*В последнее время пошли слухи, что кипрей (иван-чай) является канцерогенным растением. Так ли это? На этот вопрос мы попросили ответить доктора медицинских наук, руководителя группы экспериментальной и клинической фитотерапии Института мозга человека РАН, врача высшей категории Олега БАРНАУЛОВА.*

- Не верьте слухам - они ничем не обоснованы. Кипрей использовали с давних времен. Россия экспортировала иван-чай через Копорье, он даже получил название - копорский чай. Повышение частоты онкологических заболеваний среди потребителей такого чая никто не зафиксировал. Наоборот, кипрей имеет ряд очень ценных лекарственных свойств. Мы используем его в составе многих сборов. В частности, он помогает модулировать психоэмоциональный статус, гасит агрессивность. Еще в XV веке А. Амасиаци рекомендовал кипрей для того, чтобы "дикий зверь стал ручным". Родственники часто говорят нам спасибо, когда аг-

жительности, тревожности, напряженности, капризности, при стресс-индуцированных, психосоматических заболеваниях и др.

Иван-чай снимает похмелье, головные боли, оказывает спазмолитическое действие при коликах, висцероспазмах, альгоменорее. Проявляет и широко распространенные среди растений жаропонижающие, противо-



ществ в ягодах позволяет применять вытяжки из них для лечения многих заболеваний.

При гастрите с пониженной кислотностью или воспалении поджелудочной железы полезно использовать свежие ягоды, сок, морс, кисель и даже варенье. Все эти продукты способствуют активному выделению желудочного или панкреатического сока, улучшают процессы пищеварения.

Однако клюква противопоказана страдающим язвой желудка или двенадцатиперстной кишки.

Клюква в любом виде, особенно сыром, - прекрасное профилактическое средство, предупреждающее образование камней в почках, улучшающее работу мочевыводящих путей, способствующее снижению артериального давления.

Обладая потогонным и мочегонным эффектом, кислая ягода оказывает благотворное действие при лечении ревматизма, малярии, а как жаропонижающее может быть использована при лихорадках различного происхождения.

Сок свежей клюквы с медом (на один стакан сока - две чайные ложки меда) поможет избавиться от ангины и бронхита, сопровождающегося кашлем.

Клюквенный сок обладает слабым бактерицидным действием, которое усиливается в сочетании с антибиотиками при

пу - 20 минут на медленном огне, постоянно помешивая. В сваренную манку всыпьте сахар, дайте вскипеть и снимите с огня. В остывшую массу влейте отжатый сок и взбейте все до состояния густой пены. Масса должна увеличиться в объеме в два раза. Затем разлейте ее в вазочки и поставьте на холод.

На один стакан клюквы - один стакан сахара, три столовые ложки манной крупы.

Для желе из клюквы нужно взять 150 граммов ягод, пол-литра воды, 100 г сахара, 25 г желатина. Из ягод отожмите сок, выжимки проварите в двух стаканах кипятка. Отожмите, смешайте с сахаром, поставьте на огонь, добавьте предварительно замоченный желатин. Помешивая, дайте вскипеть. Снимите с огня, процедите через марлю, остудите, смешайте с выжатым соком и разлейте в формы.

Нетрудно приготовить и многими любимое лакомство - клюкву в сахаре. Для этого отберите целые спелые ягоды, промойте и хорошо просушите (около огня). Затем смешайте их с яичным белком (на 500 г ягод - один белок), высыпьте на решето, чтобы стек лишний белок, и постепенно обваливайте в просеянной сахарной пудре. Сначала в небольшом количестве, а потом перекатайте ягоды в остальной сахарной пудре.

Вес ягод и сахарной пудры должен быть одинаков.

**Евгения ПЕНОВА.**

стиком в стеклянной посуде. Полученную

кашицу наносят на чисто вымытое лицо, на те места, где имеются пигментные пятна, и оставляют на 10-15 минут, после чего смывают кипяченой водой комнатной температуры и смазывают кожу питательным кремом.

Кроме эффективных лечебных свойств клюква отличается еще одной особенностью - является безотходным пищевым сырьем. В дело идет все: сок, мякоть, выжимки. Высушенные в духовке на эмалированном противне выжимки используются в качестве суррогата чая или красного пищевого красителя.

Из клюквы варят сладкое - к чаю и кислое - к мясным и рыбным блюдам варенье (на 1 кг ягод - 1 кг сахара).

Сладкое варенье готовят следующим образом: 5 минут клюкву выдерживают в кипящей

свойств. Мы используем его в составе многих сборов. В частности, он помогает модулировать психоэмоциональный статус, гасит агрессивность. Еще в XV веке А. Амасиаци рекомендовал кипрей для того, чтобы "дикий зверь стал ручным". Родственники часто говорят нам спасибо, когда агрессивный человек после регулярного приема копорского чая становится спокойным и добрым. Настои, чаи показаны при интоксикации и отравлениях, при рвоте различного генеза, бессоннице, раздра-

психосоматических заболеваниях и др.

Иван-чай снимает похмелье, головные боли, оказывает спазмолитическое действие при коликах, висцероспазмах, альгеморее. Проявляет и широко распространены среди растений жаропонижающие, противолучевные, потогонные свойства.

С нашей точки зрения, это хорошо изученное растение, как и многие другие, должно быть введено в широкую медицинскую практику.

**Эльви УСМАНОВА.**

## ПРОФЕССОР БЫЛ ПРИЯТНО УДИВЛЕН...

Магнитотерапия - лечение магнитными полями перемещается из физиологических кабинетов в аптеки в виде небольших приборов, которые под контролем Минздрава РФ (СССР) с 1989 года выпускает Елатомский приборостроительный завод. При этом результаты лечения и медицинскую, и пациентов вполне устраивают.

"Большое спасибо за ваш прибор **МАГ-30-3**. После того, как мою внучку 9 апреля сбила машина, и у нее были перелом основания черепа слева, сотрясение мозга, гематомы (ей сделали операцию и откачали кровь). В результате этой травмы у нее наступил паралич левой стороны лица. В конце апреля в больнице ей начали лечить нерв лицевого - гимнастика, физиотерапия, электротерапия, лазер. Выписали ее из больницы 12 мая, но она ездила туда на все эти процедуры еще два месяца, 7 июля закончили лечение, но результатов не было - у нее не закрывался левый глаз и говорила она только правым уголком рта. С 8 июля она начала лечение Вашим прибором по той инструкции, что Вы прислали, - 20 дней утром и вечером, месяц перерыва и снова 20 дней. Уже к концу первого курса у нее стал почти закрываться левый глаз, а

к концу второго - она уже стала улыбаться, и глаз закрывался полностью. Профессор, который делал ей операцию и продолжает наблюдать ее, был приятно удивлен результатом лечения Вашим прибором..." - Москва. **МИШИНА С.В.**

Посоветуйтесь с врачом и приобретите

елатомские медалаппараты для домашней аптечки в аптеках и магазинах "Медтехника". Медалаппараты - лауреаты конкурса "100 лучших товаров России" - можно заказать наложенным платежом, написав заявку на завод-изготовитель по адресу: 391351, Рязанская обл., г. Елатьма, ЕПЗ, заказ 8919. Оплата при получении на почте. Цена **429** (МАГ-30-3 - артрозы, остеохондроз, переломы, гинекология...), **1068** (АЛМАГ - атеросклероз, артрит, панкреатит, язвенная болезнь...), **475** (ПГГ-01-ЛОР-болезни), **854** (УТП-01-простатит), **525** (ППК-01-геморрой), **1740** (УЛЧТ-01-бронхо-легочные болезни), МАГОФОН (остеохондроз, бронхит, неврит, пародонит...) руб. плюс 8% почтовый сбор.

Справки по тел.: Елатьма, (09131)4-38-29, Москва, (095) 961-22-33 "Лекарства на дом"





**Юрий Прокопенко,**  
врач-  
сексолог,  
кандидат  
медицинских  
наук,  
обозреватель  
«Друга дома»

Полностью гарантировать рождение здорового ребенка невозможно, но снизить риск появления больного или слабого младенца вполне по силам.

По статистике генетиков, у самой здоровой супружеской пары все равно имеется около 4 процентов риска рождения потомства с генетической патологией. Такова теория наследственности, которую обойти невозможно. Однако выраженность таких нарушений бывает различная: от совершенно незаметных в быту особенностей строения тела до тяжелых наследственных заболеваний вроде болезни Дауна.

Но как же бывает досадно, когда проблемный ребенок рождается только потому, что родители вовремя не озаботились своим собственным здоровьем.

На состояние плода отрицательно действуют вредные привычки матери (а порой и отца), неправильное поведение матери во время беременности, некоторые заболевания сердца, почек, легких, а также воспалительные заболевания женских половых органов и отдельные общие инфекции.

Прием алкоголя считается одним из самых сильных отрицательных факторов, действующих на плод. При этом,

## РОЖАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Какие прививки и обследования нужно пройти перед зачатием, чтобы родился нормальный ребенок?

**С. ИСУПОВА.**  
Екатеринбург.

если в последние 3 месяца до зачатия отец будущего ребенка злоупотреблял алкоголем, а мать выпивала в том менструальном цикле, когда произошло зачатие, возрастает риск хромосомной патологии. Если хотя бы один из родителей страдает алкоголизмом, то этот риск нарастает с каждым годом алкогольного «стажа».

У женщин, регулярно выпивающих во время беременности даже пиво, почти вдвое чаще появляются на свет дети ослабленные, с пониженным весом, со слабой сопротивляемостью болезням.

Курение во время беременности провоцирует у новорожденного склонность к заболеваниям носоглотки и легких. Кроме того, никотин проникает через плаценту и может поражать печень и почки плода.

Маленькие и слабые дети рождаются у женщин, которые во время беременности вели малоподвижный образ жизни, не гуляли и таким образом заставляли ребенка страдать от отсутствия кислорода. Обычно плод сам дает знать о кислородном голодании: активно шевелится, стучит ножками в брюшную стенку, мешает спать по ночам.

Общие заболевания - сердца, легких, почек, которые не позволяют ребенку получать нормальную порцию кислорода, также приводят к недобору веса, снижению иммунитета.

Заболевания, передаваемые половым путем (ЗППП), такие, как хламидиоз, микоплазмоз, уреаплазмоз, могут поражать плод внутриутробно и вызывать воспаление отдельных органов. Однако чаще заболевание протекает без видимых симптомов, поэтому, будучи выявленным при случайном анализе, в любом возрасте порождает массу вопросов и сомнений: откуда взялась такая инфекция? Между тем заразиться ЗППП и даже гонореей ребенок может во время самих родов, когда протискивается через инфицированные родовые пути матери.

Одним из самых серьезных воспалительных заболеваний для плода является токсоплазмоз. Заболевание у матери протекает практически без клинических признаков, но или убивает ребенка, или приводит к образованию тяжелейших уродств.

Наконец, всем знакомый резус-конфликт. Он наступает, если у матери кровь резус-отрицательная, а у отца резус-положительная, либо такой женщине (и даже девочке) переливали резус-положительную кровь. В результате в организме женщины образуются резус-антитела, которые поражают печень и мозг плода, приводя к тяжелому заболеванию,

иногда к нарушениям развития, а порой и к смерти. Поэтому женщина должна знать свою резус-принадлежность, а если выяснится, что резус отрицательный, - избегать несоответствующего переливания крови, абортов от резус-положительного мужчины.

Акушеры умеют предотвращать и лечить резус-конфликт, но лучше бы его избежать - зная свое положение и предотвращая ситуации, при которых могли бы образоваться резус-антитела.

Что касается инфекций, то можно сдать анализы на ЗППП и токсоплазмоз у гинеколога задолго до предполагаемого зачатия. Если что-то будет обнаружено, лечиться придется одновременно обоим супругам, соблюдая все рекомендации врача, особенно по тактике половой жизни: сношения только с презервативом, без орально-генитальных контактов. Кроме того, не рекомендуется беременеть в ближайший месяц после перенесенного гриппа, ОРЗ или любого другого вирусного заболевания. Дело в том, что большинство вирусов проникают через плаценту к плоду и могут повредить.

Таким образом, предварительное обследование до зачатия сводится к выявлению возможных инфекций, приво-

дящих к поражению плода, а также определению резус-принадлежности. Кроме того, если в роду были случаи наследственных заболеваний, необходима консультация генетика.

В остальном приходится полагаться на судьбу, удачу и здравый смысл: беременной нельзя простывать, принимать большинство антибиотиков, курить, употреблять алкоголь.

ложните задачу. Проведите на полу две параллельные линии на расстоянии 7-8 см одна от другой (можете использовать широкие алые ленты). Идите между лент, стремясь

## НАС МИЛЫЙ НЕ УЗНАЕТ



одним из самых сильных отрицательных факторов, действующих на плод. При этом,

ном голодании; активно шевелится, стучит ножками в брюшную стенку, мешает спать по ночам.

ную кровь. В результате в организме женщины образуются резус-антитела, которые поражают печень и мозг плода, приводя к тяжелому заболеванию.

повредить. Таким образом, предварительное обследование до зачатия сводится к выявлению возможных инфекций, приво-

лагать... здоровый смысл. Беременность нельзя простывать, принимать большинство антибиотиков, курить, употреблять алкоголь.

# НАС МИЛЫЙ НЕ УЗНАЕТ ПО ПОХОДКЕ...

- Правильно держаться - это не только вопрос грациозности, привлекательности. Кто хорошо держится, тот хорошо дышит. При неправильной ходьбе тяжесть тела распределяется неблагоприятно, вот вы и устаете, пройдя пару остановок пешком. Дело вовсе не в каблуках. Со временем неровная походка становится причиной отвисшего живота, поскольку мышцы расслабляются и, если не держать живот втянутым, отвисают. То же происходит и с мышцами груди, если плечи все время устало опущены.

А как хочется каждой из нас выглядеть по возможности красивее, привлекательнее. Но даже самое красивое платье, элегантный костюм не помогут там, где привычка неправильно держаться изуродовала фигуру. Мы думаем, что нам нужны диеты. А нам нужно выпрямить спину...

"Стойте прямо!" - говорит портниха, снимая мерки. Вы выполняете ее просьбу, но чувствуете при этом, что такое положение тела быстро становится тягостным. И когда в новом платье по фигуре вы пытаетесь ходить, привычно согнувшись, округлив спину, оказывается, что платье морщит и сидит предскверно. Признайтесь, было дело? В таком случае следует

заняться гимнастикой, а не ругать портниху.

Пожалуйста, следите за своей походкой. Ни широкая развевающаяся юбка, ни брючная пара не скроют некрасивой шаркающей походки, когда женщина раскачивается, как утка, или тяжело становится на всю ступню. А между тем вовсе нетрудно приучить себя всегда держать голову высоко и плечи распрямленными. Это автоматически заставляет нас втянуть живот и плавно переставлять ноги.

Женщины, занимающиеся гимнастикой, на своем опыте знают, что красивая эластичная походка непременно связана с привычкой хорошо держаться, красиво сидеть, стоять. Потому что все части нашего тела связаны между собой и обязательно реагируют на хорошее или плохое положение спины. Вогнутая поясница и выпяченный живот так же некрасивы, как и манера стоять, подперевшись руками или перегнувшись вперед. Да и сидеть, согнувшись, некрасиво и вредно.

Да, вы можете возразить, что в транспортной толчее, с сумками не до походки! Но не всегда же мы носим картошку!

Кому трудно отвыкнуть от широкой топающей походки, могу посоветовать на некоторое время отказаться от брюк и низкого каблука. Походите в узкой юбке, переобуваетесь на работе в туфли на высоком каблуке. Высокие женщины и девушки не должны опускать голову при ходьбе, наклоняться вперед.

Проще всего начать красиво ходить... сидя. Научитесь ровно сидеть. Это можно попытаться сделать даже в трамвае. Выпрямите спину, следите, чтобы колени были сдвинуты, ноги стояли вместе. И уберите наконец все эти ваши пакетики и сумки с колен. Куда? Держите их на вытянутых руках перед собой. Попробуйте проехать так несколько остановок, то есть не откидываясь на спинку сиденья. Смотрите в окно, разверните плечи. Из такого положения легко встать на ноги плавно, упругим движением. С завтрашнего дня ведите непримиримую борьбу со скверной, между прочим, манерой сидеть нога на ногу.

Тем, кто хочет не только ровно держаться, но и грациозно ходить, адресую следующие конкретные упражнения. Предупреждаю, искусству легкой, грациозной походки, которая вызывает неизменное восхищение, следует терпеливо учиться.

Начинать нужно с самого простого упражнения. Положите объемистую книгу на темя (не на лоб) и так упражняйтесь в ходьбе. Встаньте спиной к стене, совсем близко от нее. Положите книгу на голову, подберите живот, спину и голову выпрямите, плечи опустите свободно. Оставьте руки свободными опущенными. Из такого положения начните движение, идя вперед. Для сохранения равновесия вначале можете балансировать руками, вытянутыми свободно в стороны. Затем ус-

ложните задачу. Проведите на полу две параллельные линии на расстоянии 7-8 см одна от другой (можете использовать широкие алые ленты). Идите между лент, стремясь, чтобы пальцы стоп не выходили за пределы линии, не мяли, не сдвигали лент. Идите легко и грациозно. Вначале наступайте на пятку, потом - на внешний край стопы и затем на пальцы, избегая искривления стоп в стороны. Не следует наступать всей ступней или только на пальцы. Пружиньте легко только в коленях! Шаги должны быть средней величины. Выносите ноги вперед так, как будто движение начинается с бедер, а не с колена. Первые шаги дадутся вам с большим трудом... Зато эти тренировки сделают со временем вашу повседневную походку плавной. Голову держите прямо, взгляд устремлен вперед. Дышите равномерно. Руки в свободном положении вдоль тела. Широкое размахивание руками, как и их неподвижность у тела, одинаково некрасивы и неестественны.

И наконец, последнее. При ходьбе плечи должны быть на одном уровне. Всегда. И, между прочим, выход из магазина - не исключение! А не то наши милые так и не смогут отличать нас по походке... от грузчиков.

Записала  
Ирина СТАНИСЛАВОВА.



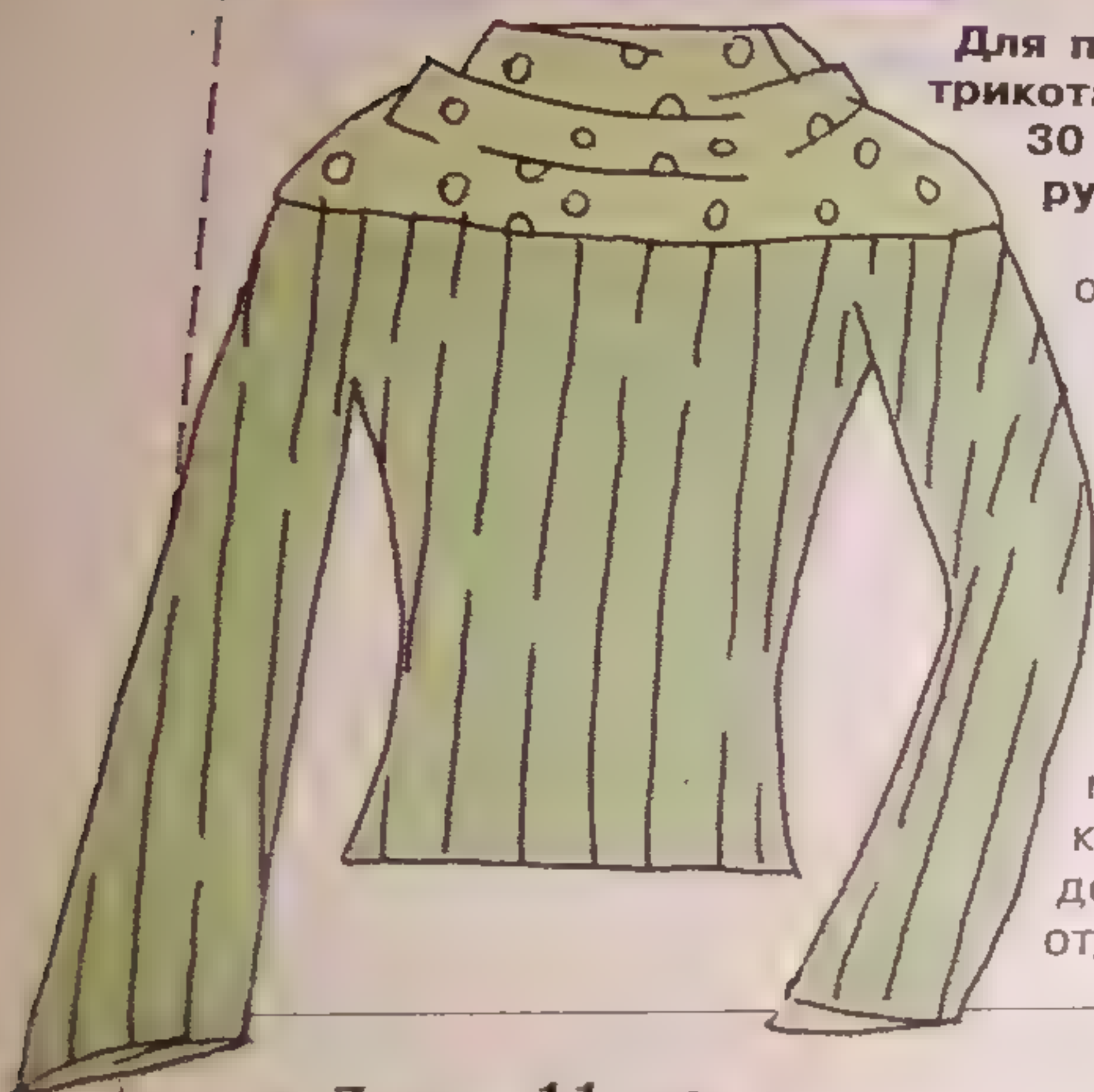
Как же это разнообразно ходить, сидим, стоим! Мало становится женщине, когда присмотримся к ним в парке, в трамвае. С собой, если присмотреться и к себе... Как про... ет инструктор-методист по физической культуре Анна ГОРЛЕНКО, плоская манера держатся... только на нашей... и на самочувствии. К... стоит прислушаться.





# БЛИСТАТЕЛЬНЫЙ БЛУЗОН

В новогоднюю ночь всегда хочется быть элегантной и ослепительной. Кстати, добиться этого совсем несложно - достаточно сформить новогодний наряд бисером или стеклярусом. А можно использовать в качестве отделки блестящие ткани. Во всяком случае, именно такие модели предлагает выбрать к новому торжеству художник-модельер Людмила ТЮРМОРЕЗОВА.



Для первой модели (размер 170-96-98) вам потребуется: 1 м трикотажного полотна при ширине 140 см одной фактуры и 30 см ткани более разреженной фактуры, стразы, стеклярус или другие декоративные украшения.

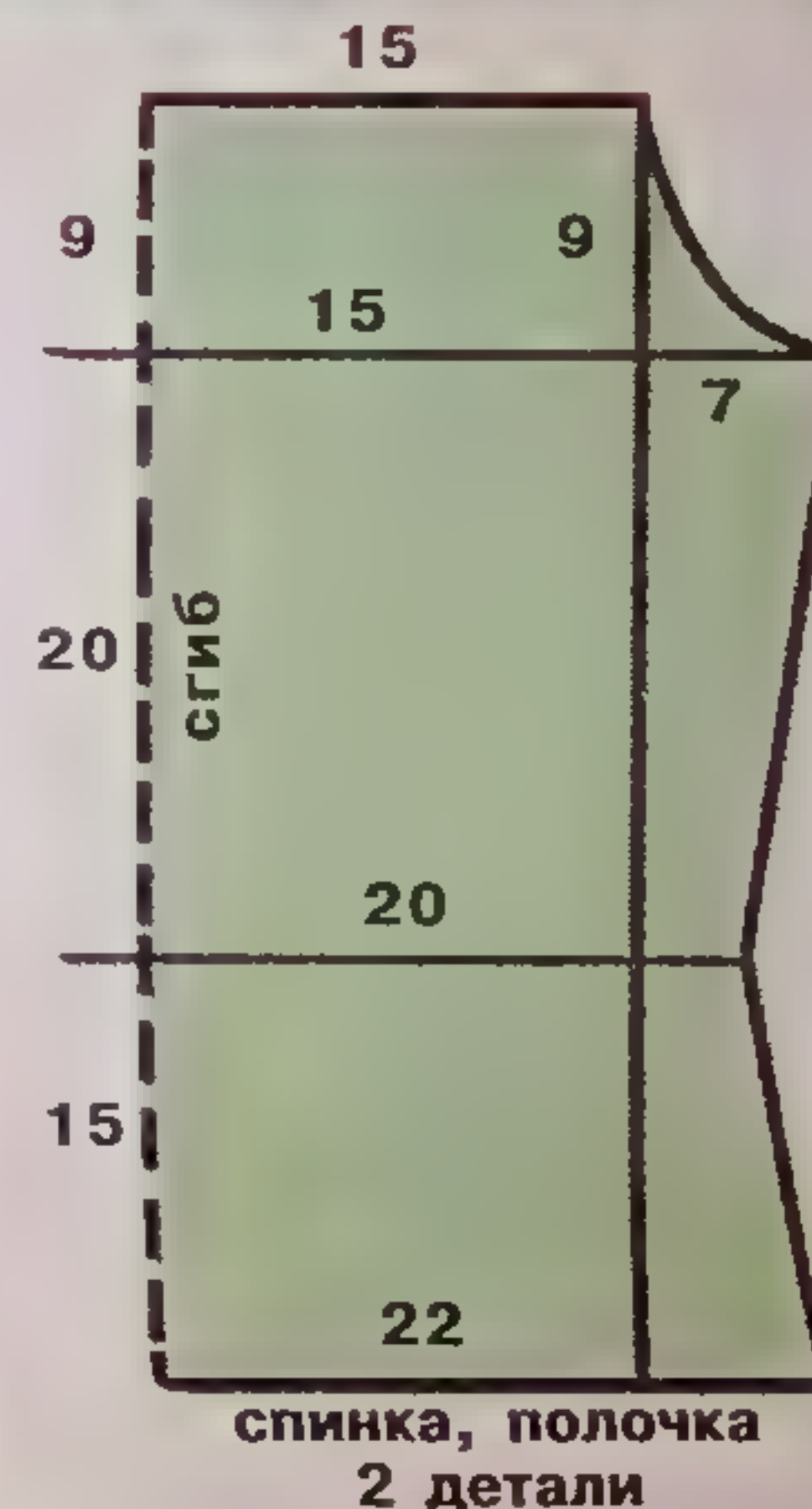
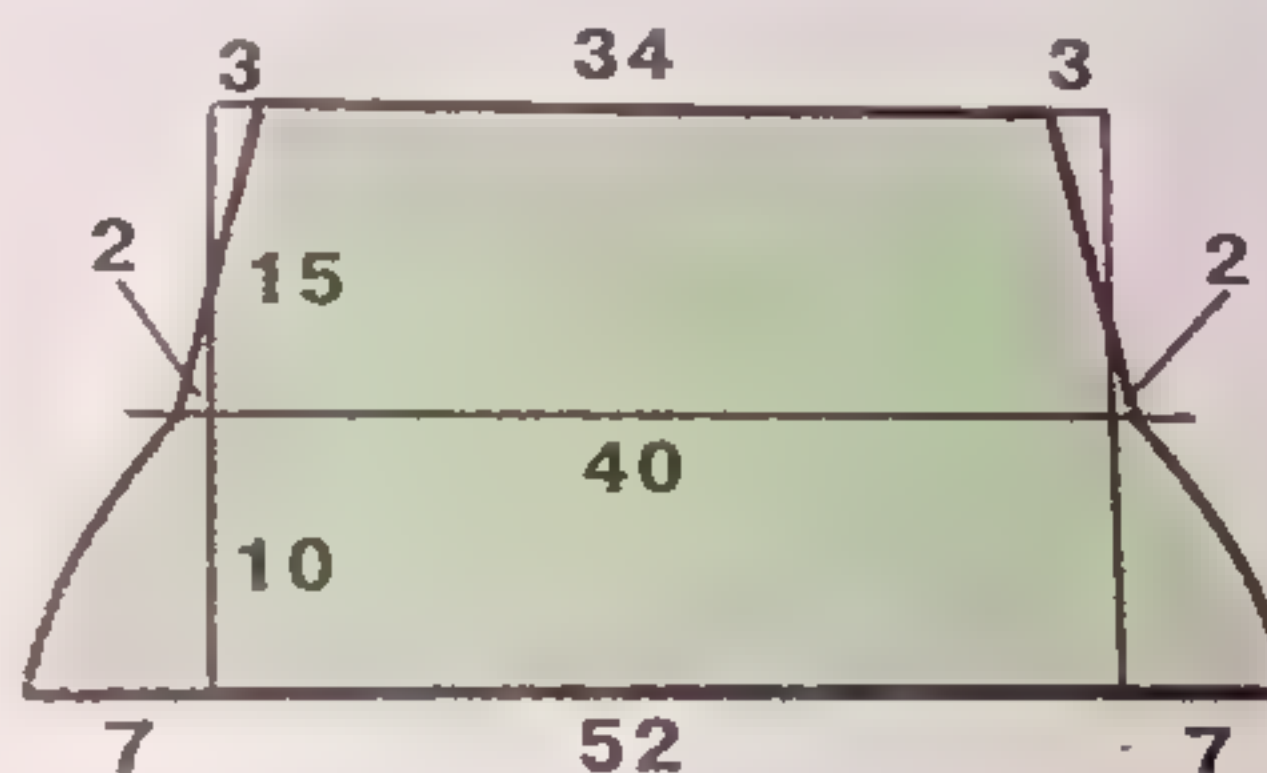
1. Притачайте рукава к спинке и полочке по пройме, швы обметайте.

2. Стачайте и обметайте боковые швы и швы рукавов.

3. Стачайте швы воротника-хомута и притачайте его к основному изделию, совмещая швы хомута с серединой верхнего среза рукава.

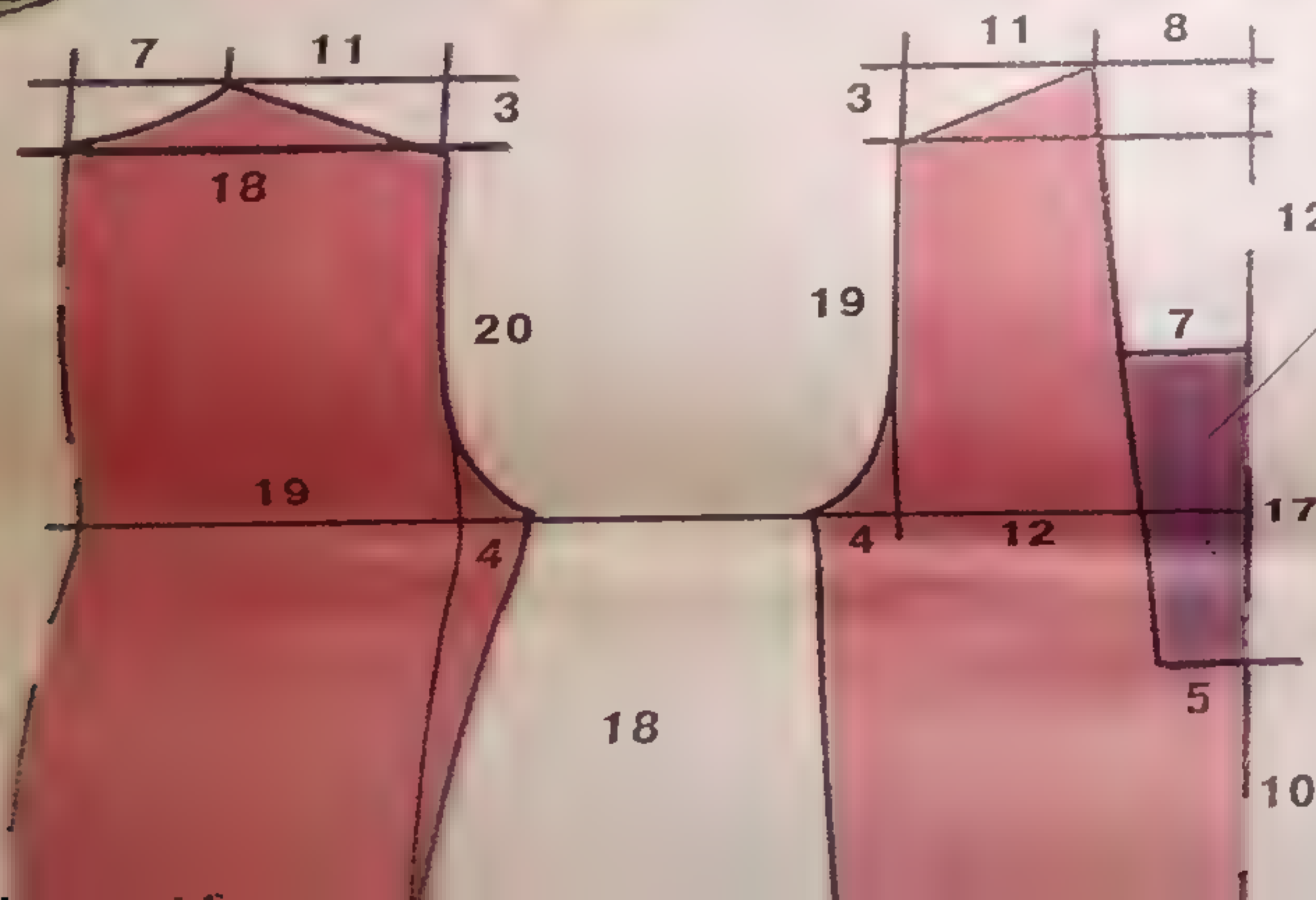
4. Подогните срезы горловины, рукавов и низ изделия (при желании края можно обвязать крючком) и оформите изделие декоративной отделкой.

хомут, 2 детали

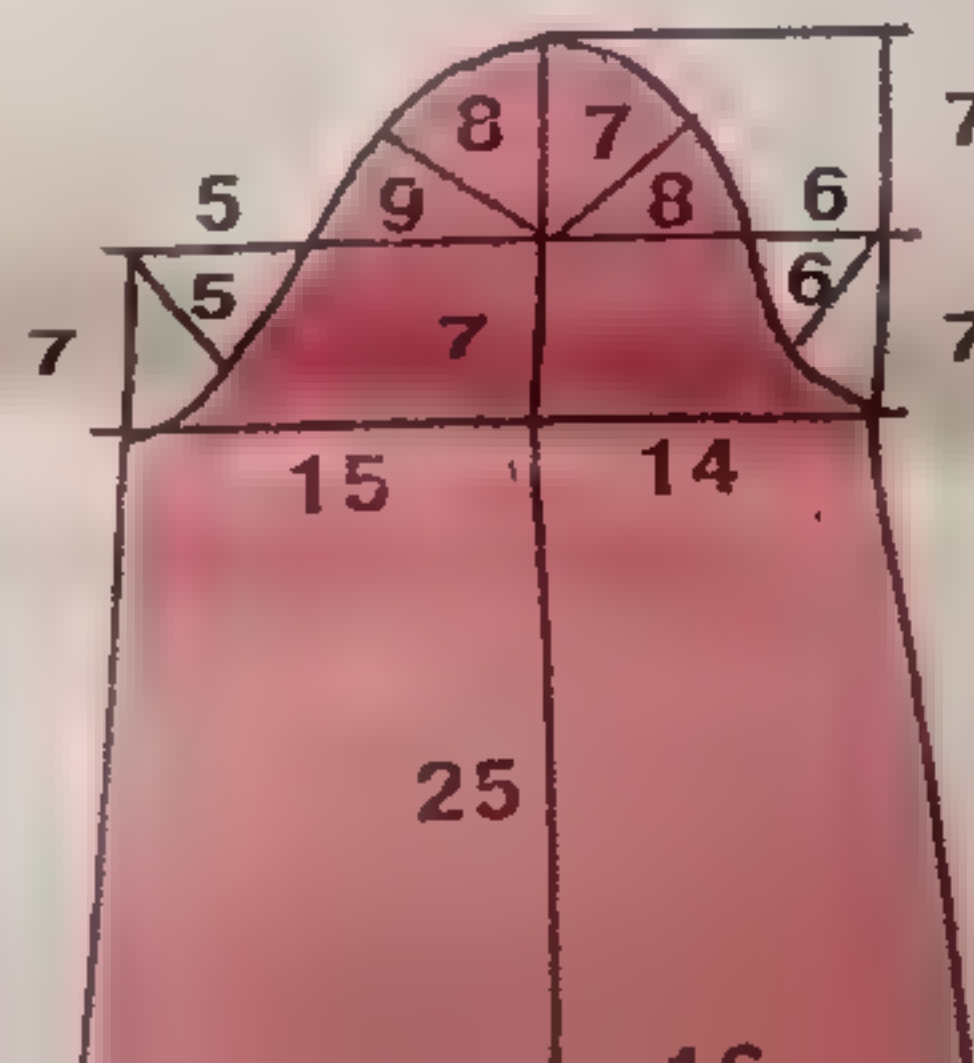


спинка, полочка  
2 детали

рукав, 2 детали



вставка  
1 деталь



рукав, 2 детали

Для второй модели (размер 170-96-98) потребуется 1,60-1,40 м трикотажного полотна типа джерси при ширине 140 см и 45 см трикотажного полотна другой фактуры, 25 см тесьмы для плечевых швов. Для отделки можно использовать бисер, бусы и т.д.

1. Подогните верхний срез вставки и отстрочите. Втачайте вставку в горловину полочки.

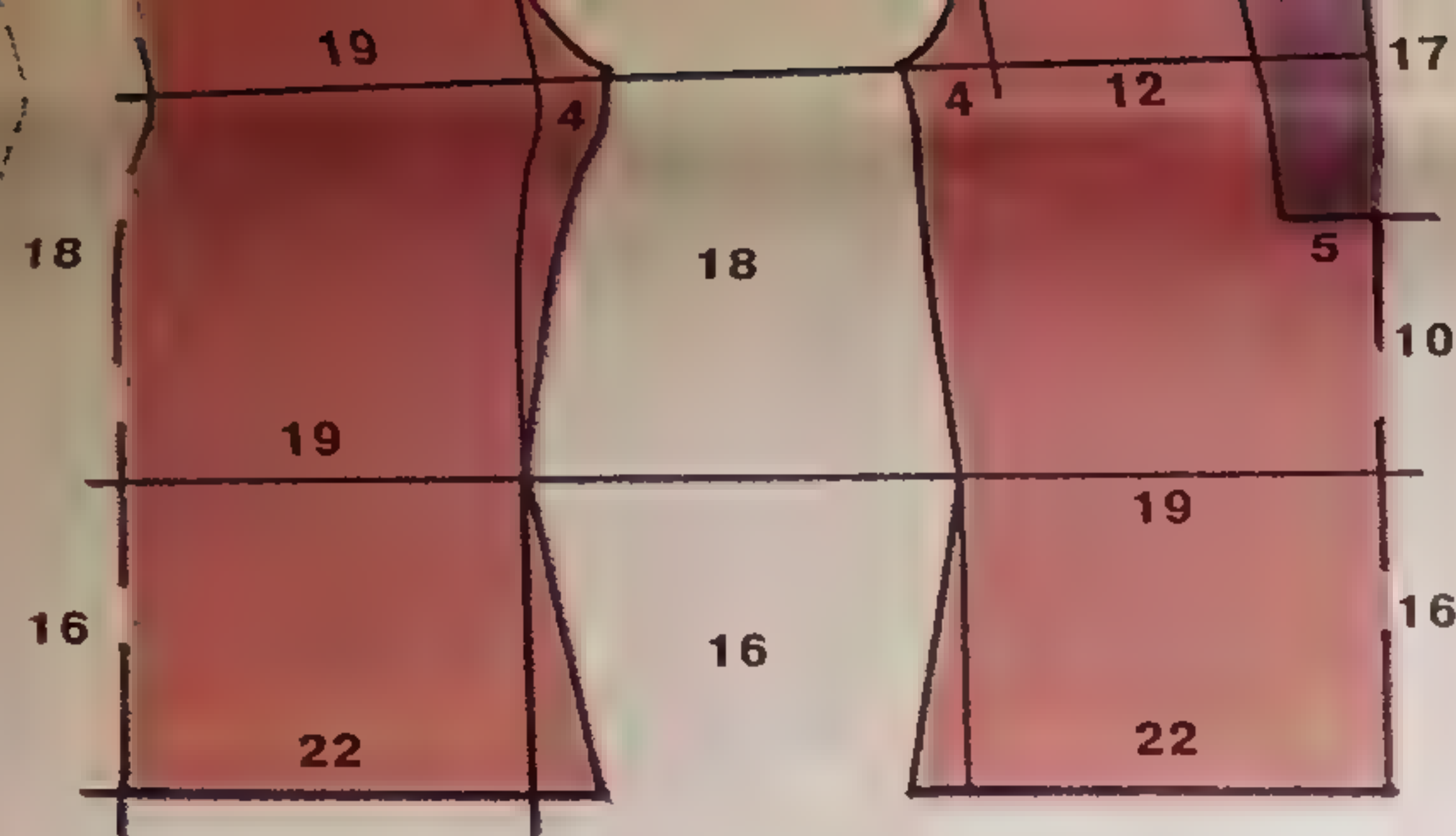
2. Стачайте и обметайте плечевые швы, притачивая тесьму в шов.

3. Обметайте и отстрочите горловину.

4. Притачайте отделочный материал к рукавам, швы обметайте.

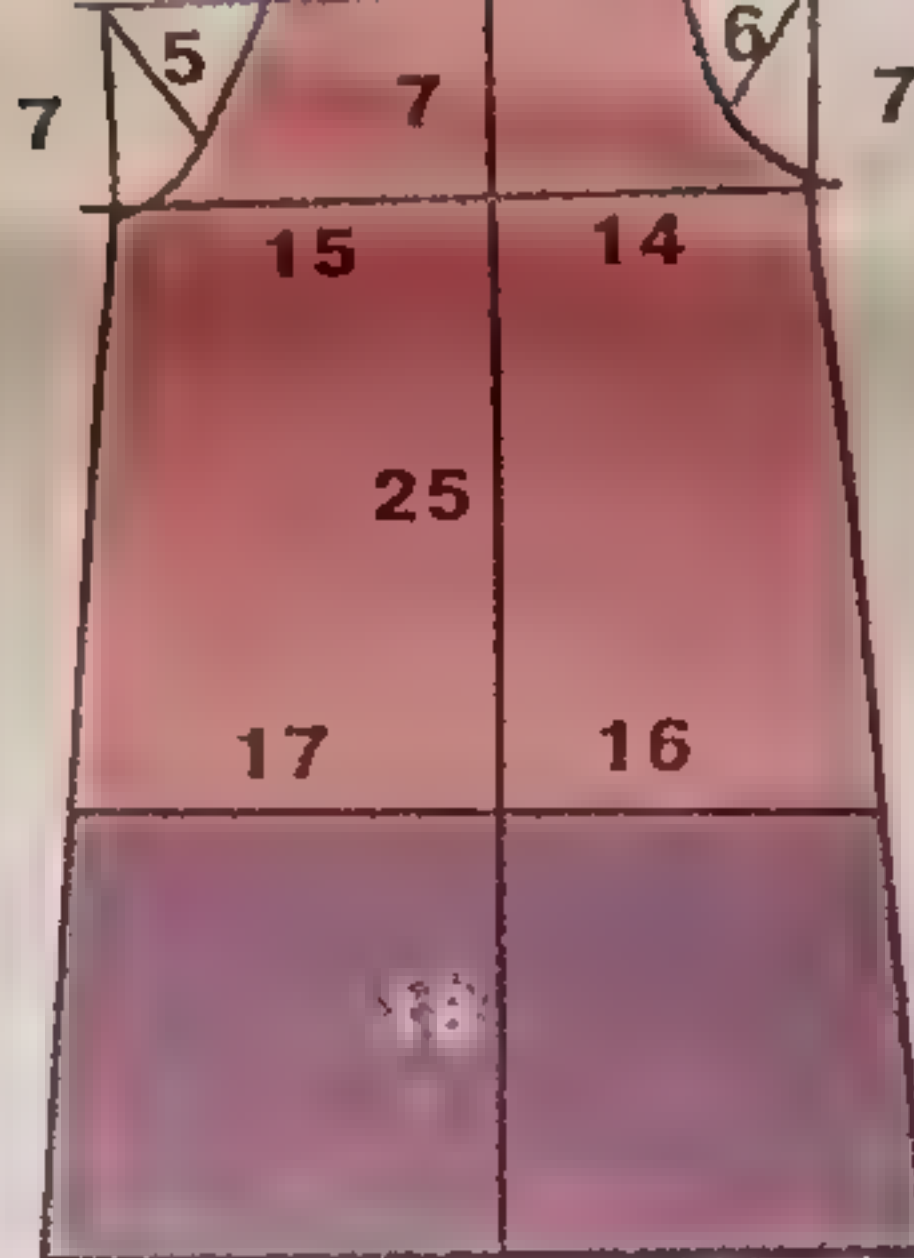






спинка, 1 деталь

полочка, 1 деталь

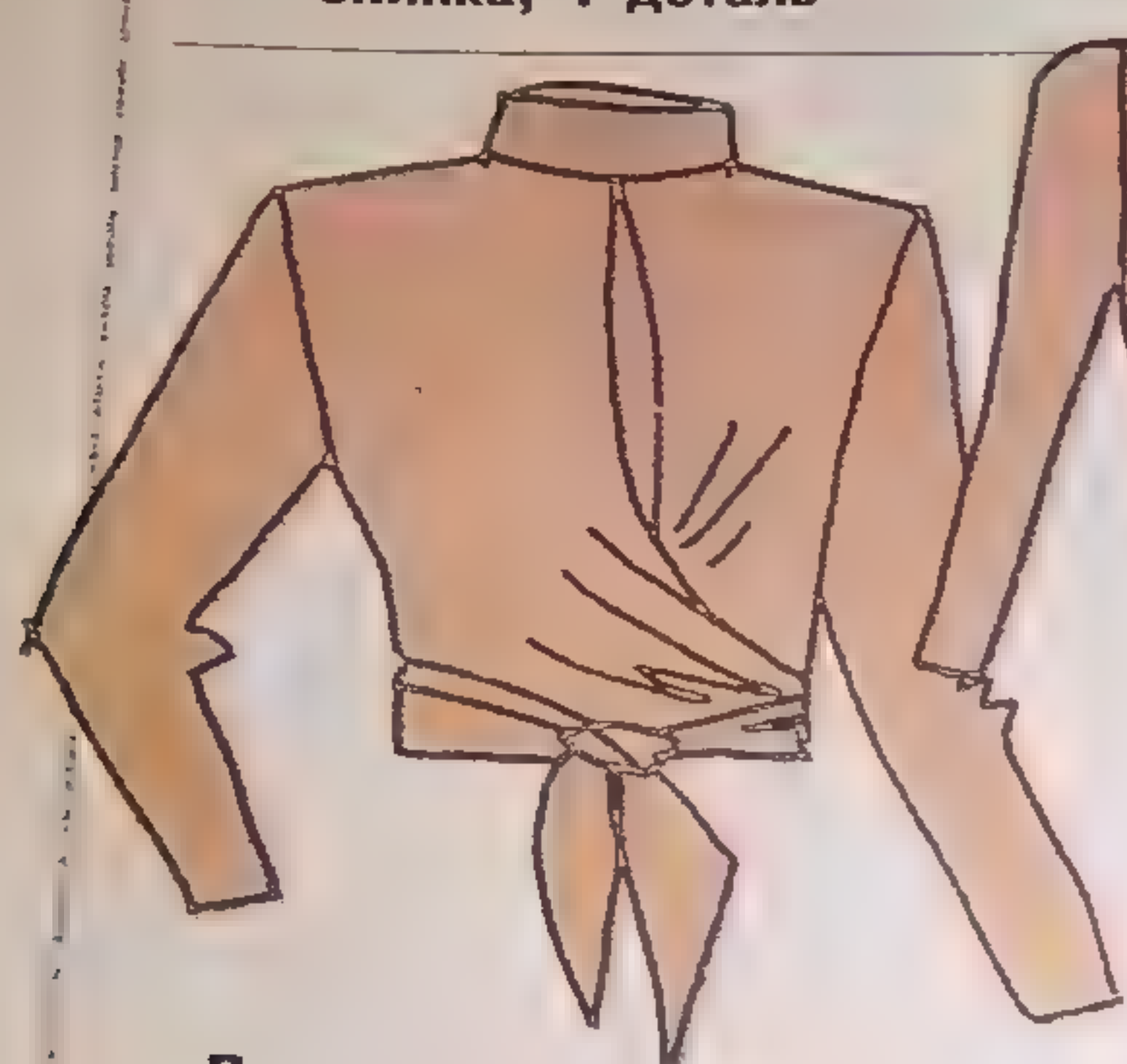
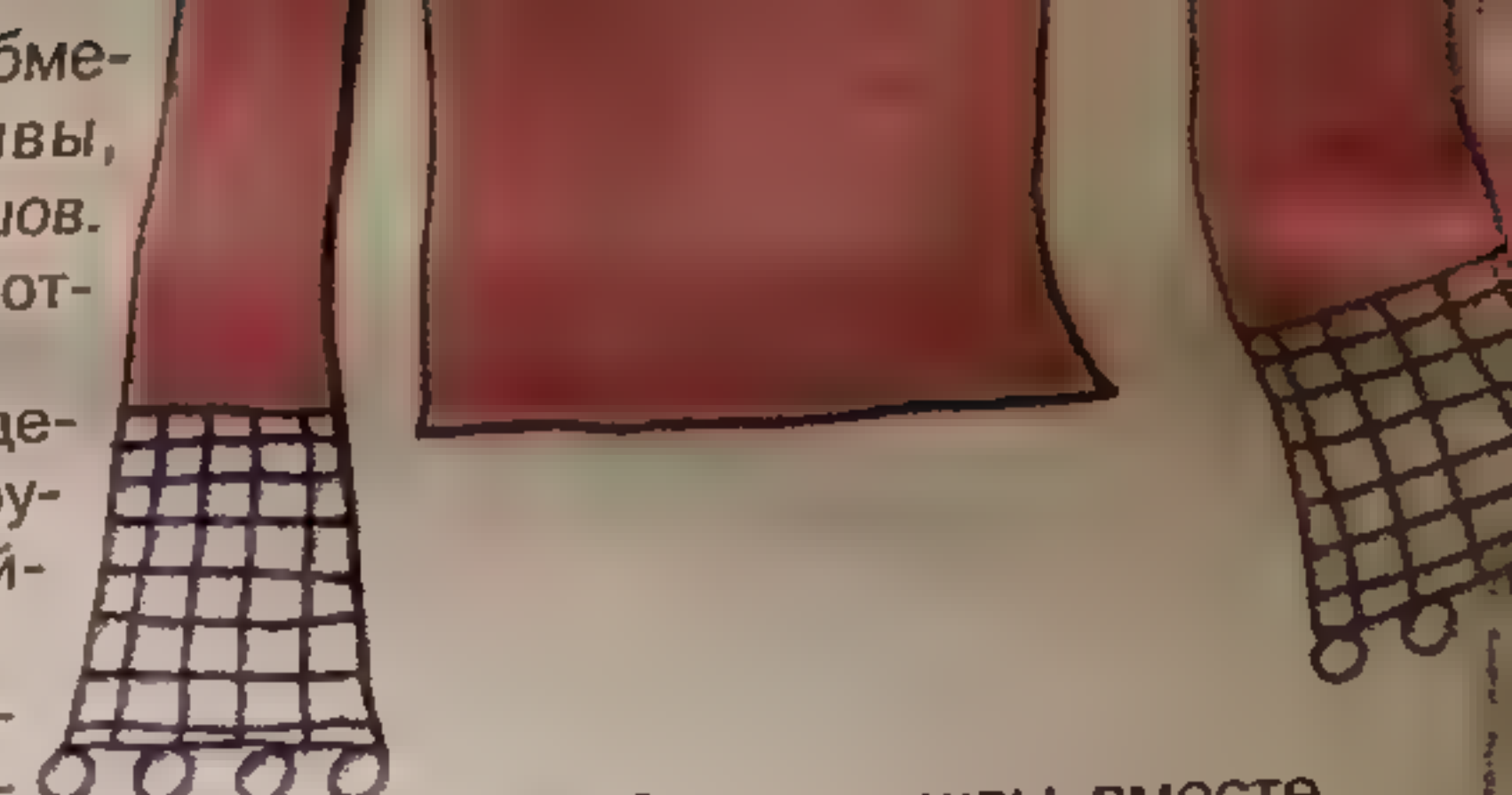


рукав, 2 детали

2. Стачайте и обметайте плечевые швы, притачивая тесьму в шов.  
3. Обметайте и отстрочите горловину.  
4. Притачайте отделочный материал к рукавам, швы обметайте.

5. Вметайте и втачайте рукава в открытую пройму, швы обметайте. Стачайте боковые швы вместе с рукавом.

6. Подогните срезы рукавов и низ изделия, отстрочите.  
7. Пришейте бисер по краю горловины и по низу рукавов.



Для третьей модели (размер 170-96-98) вам потребуется 1,90 м трикотажа при ширине 150 см и одна молния длиной 20 см.

1. Стачайте боковые и плечевые швы полочки и спинки. Швы обметайте. В правом боковом шве оставьте отверстие и отстрочите его.

2. Обметайте срезы полочки и низ блузки, подогните и отстрочите.

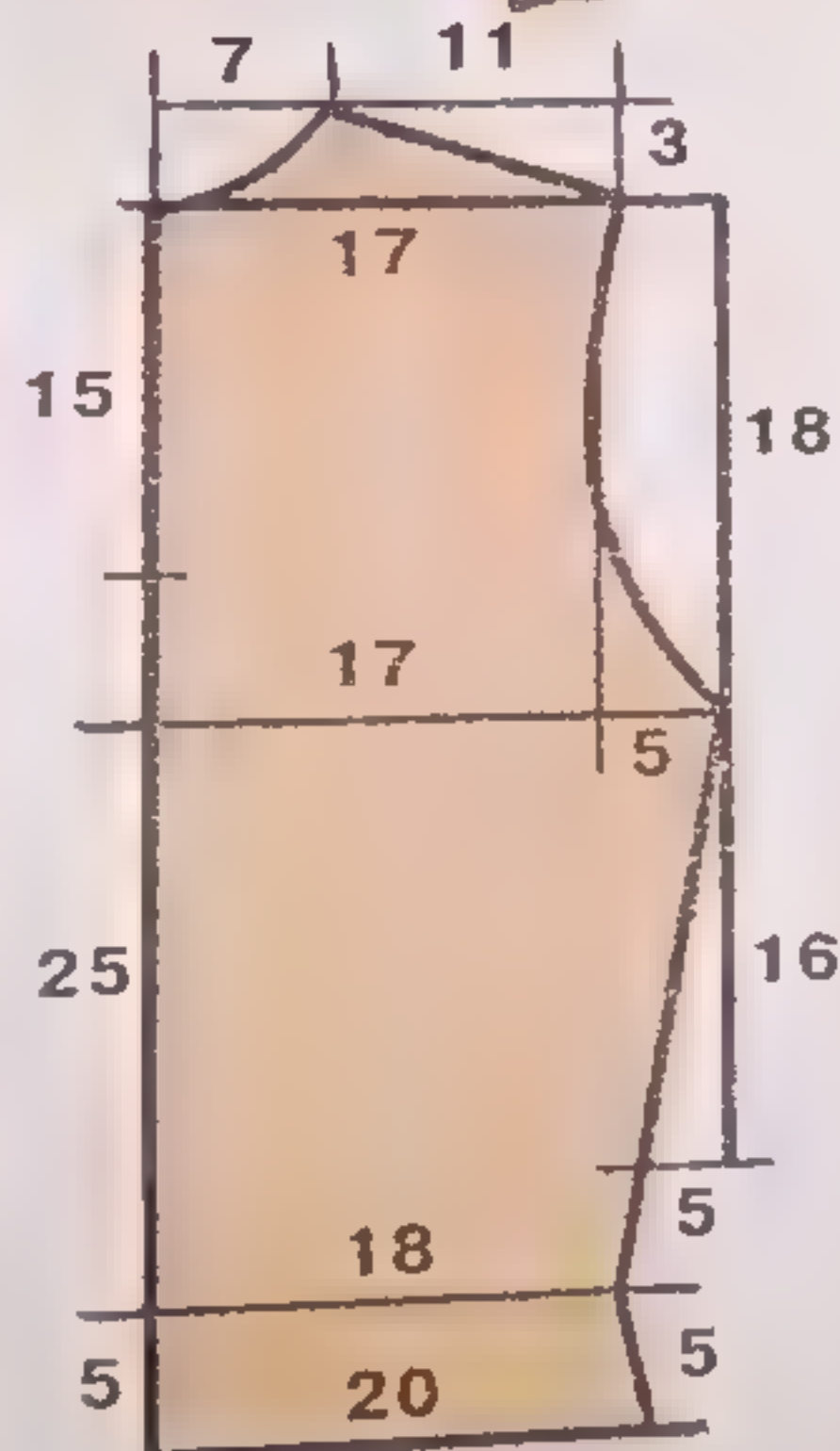
3. На левый боковой шов на 0,5 см настрочите шлевку.

4. Стачайте швы рукавов, вметайте и втачайте рукава, швы обметайте.

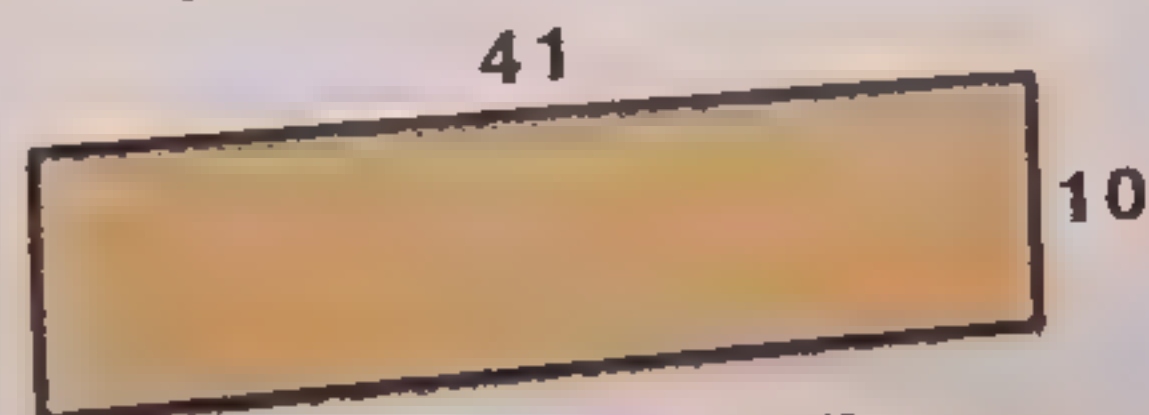
5. Стачайте средний шов спинки до надсечки.

6. Втачайте стойку в горловину с лицевой стороны.

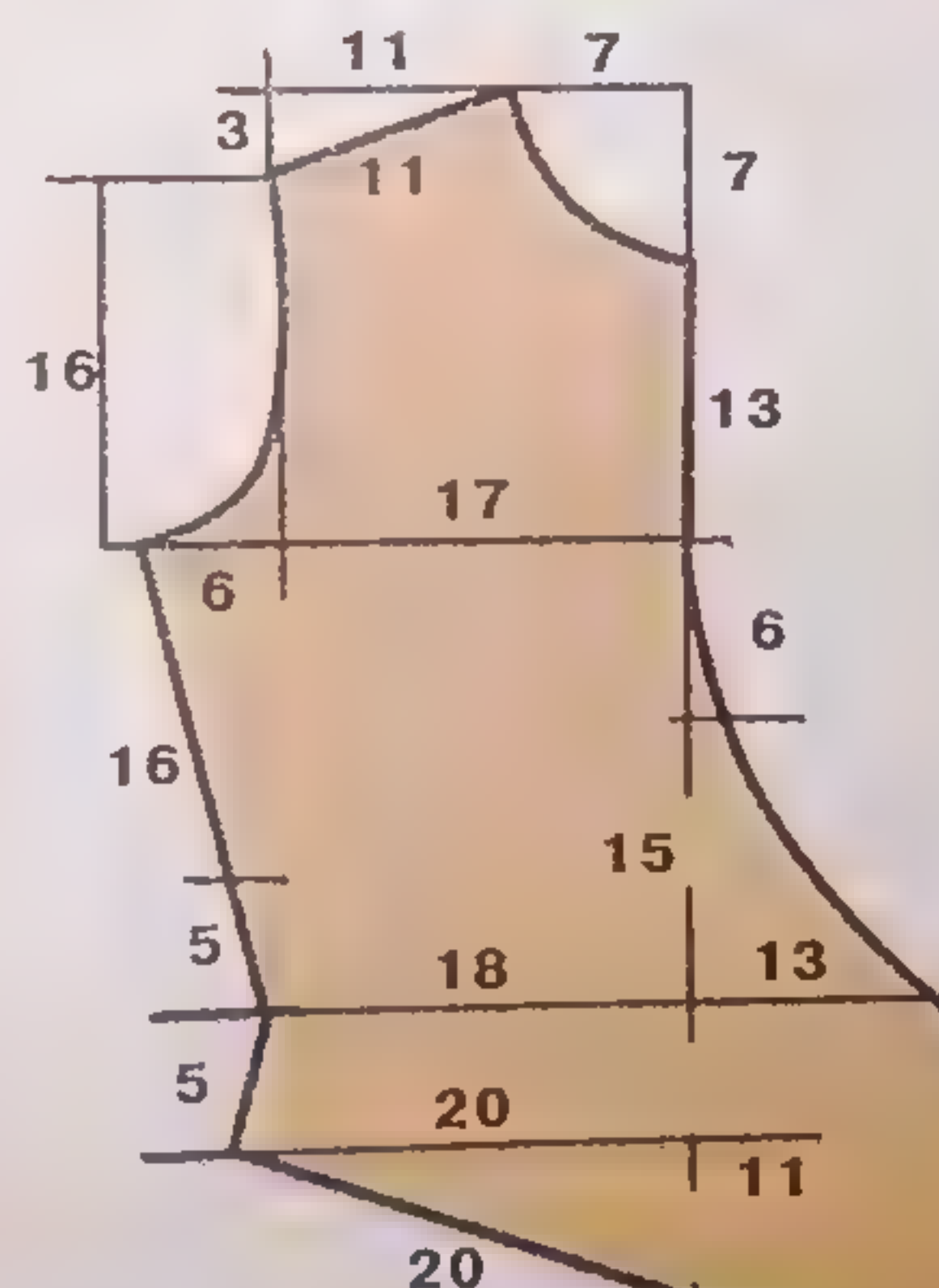
7. Втачайте молнию до середины перегиба стойки. Перегните стойку, подогните на 1 см, отстрочите.



спинка  
2 детали



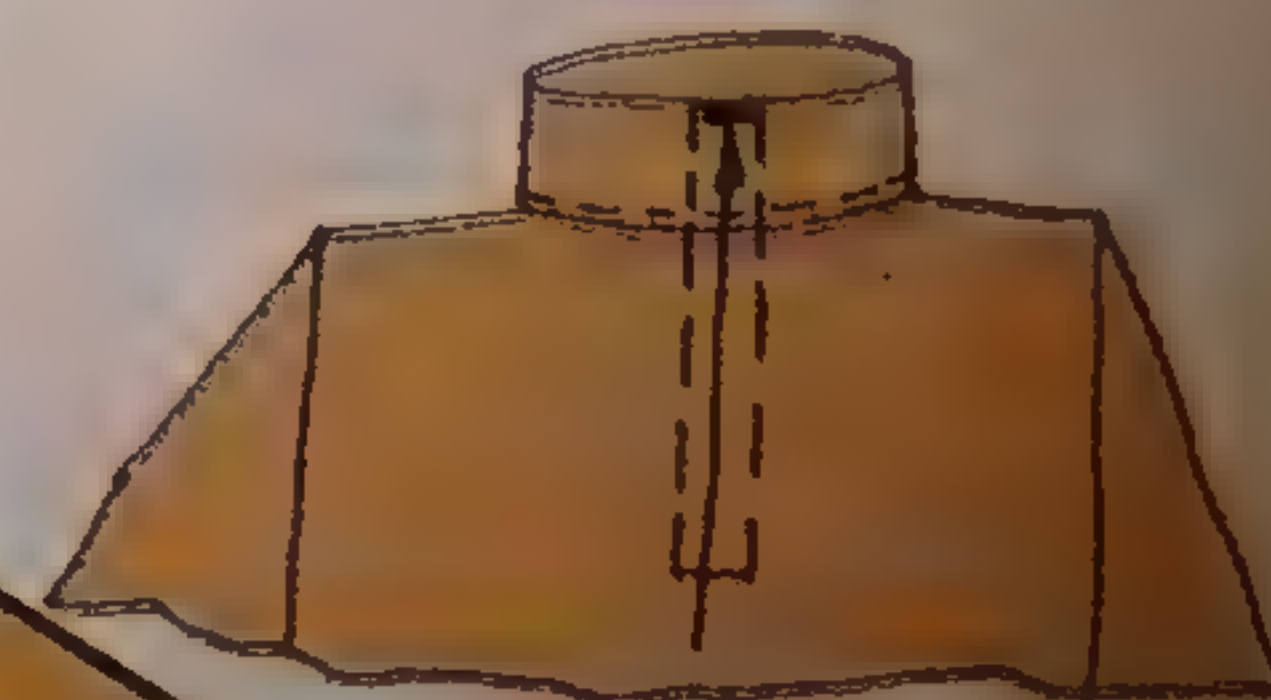
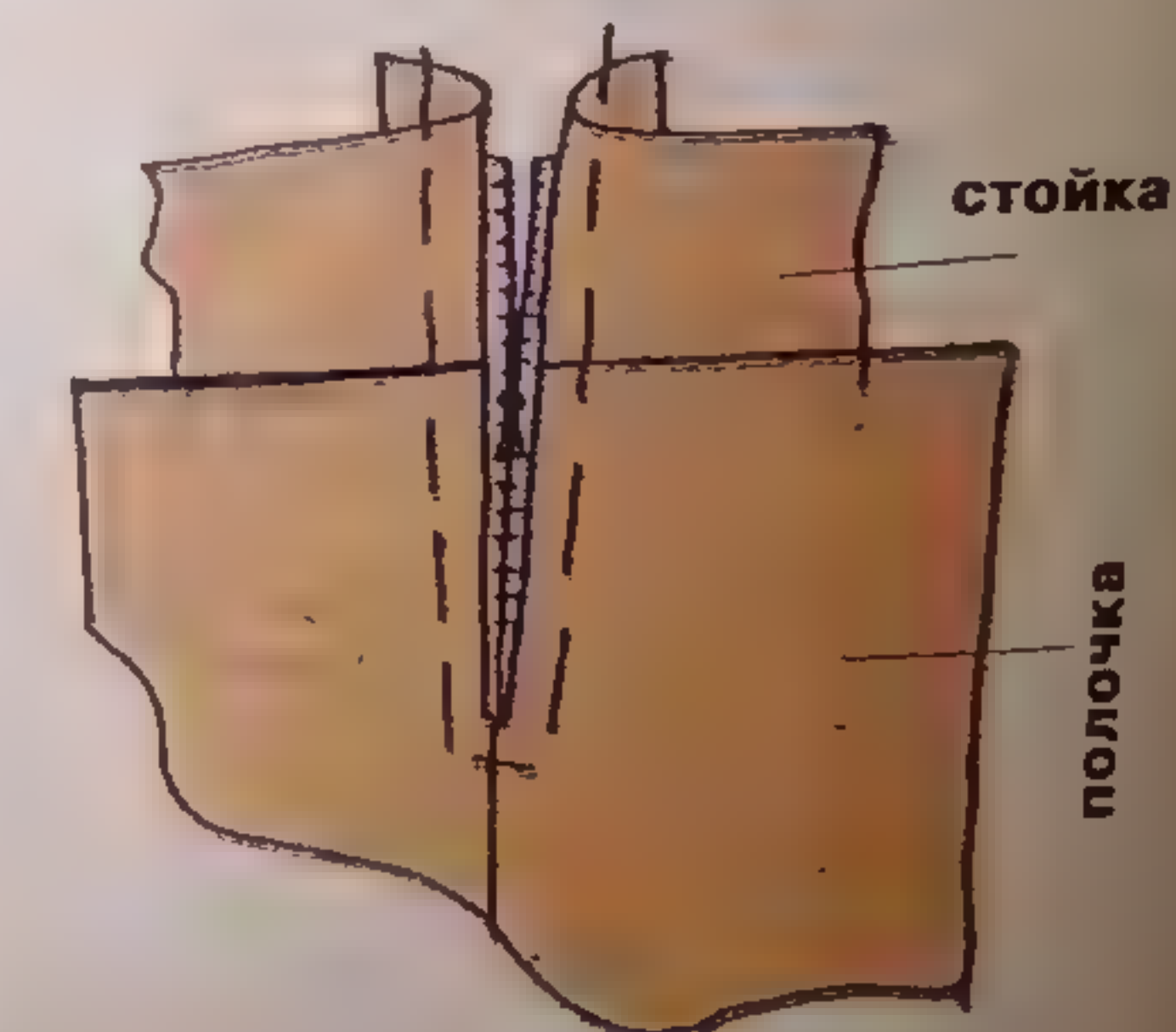
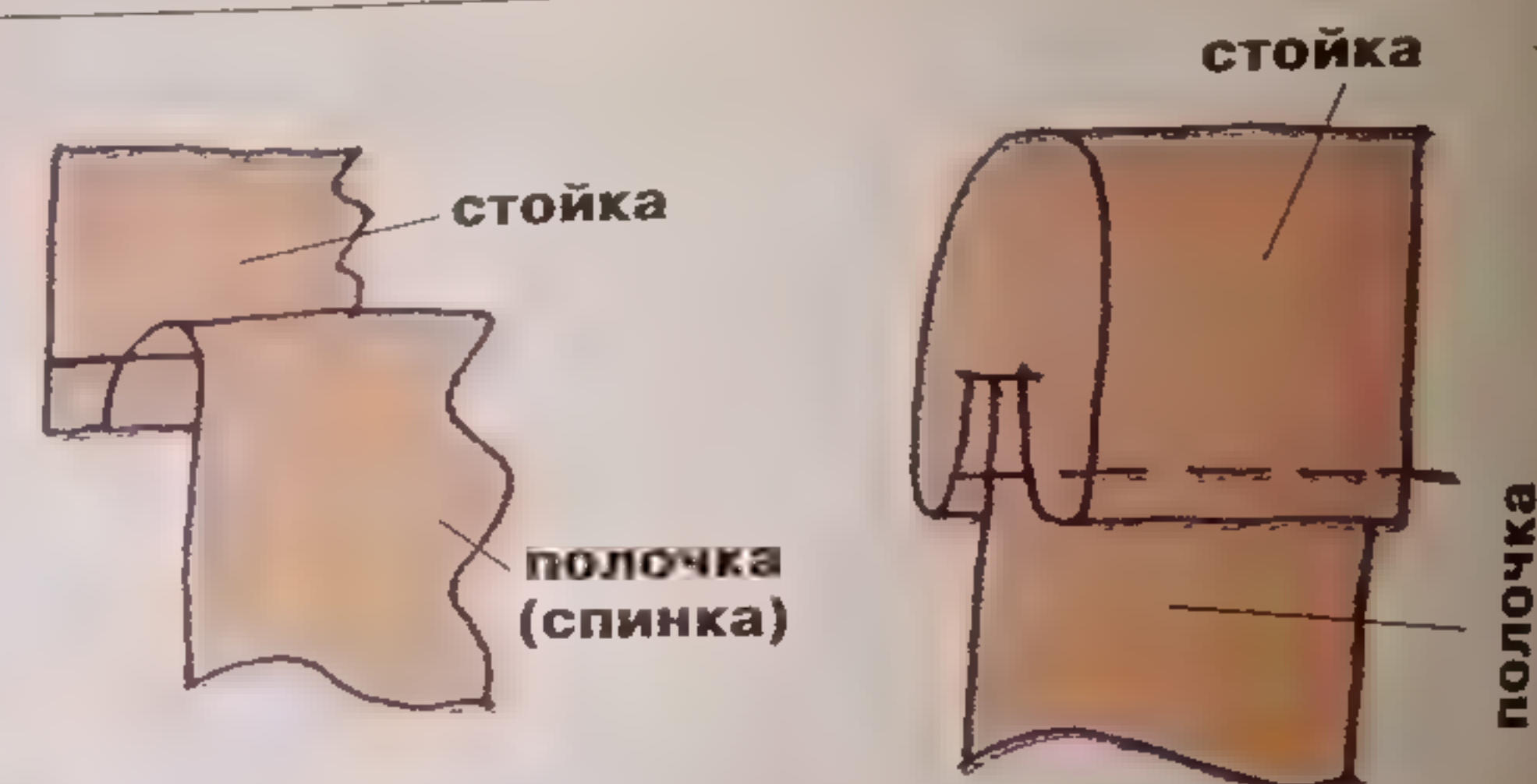
стойка, 1 деталь



рукав  
2 детали

полочка  
2 детали

шлевка, 1 шт.



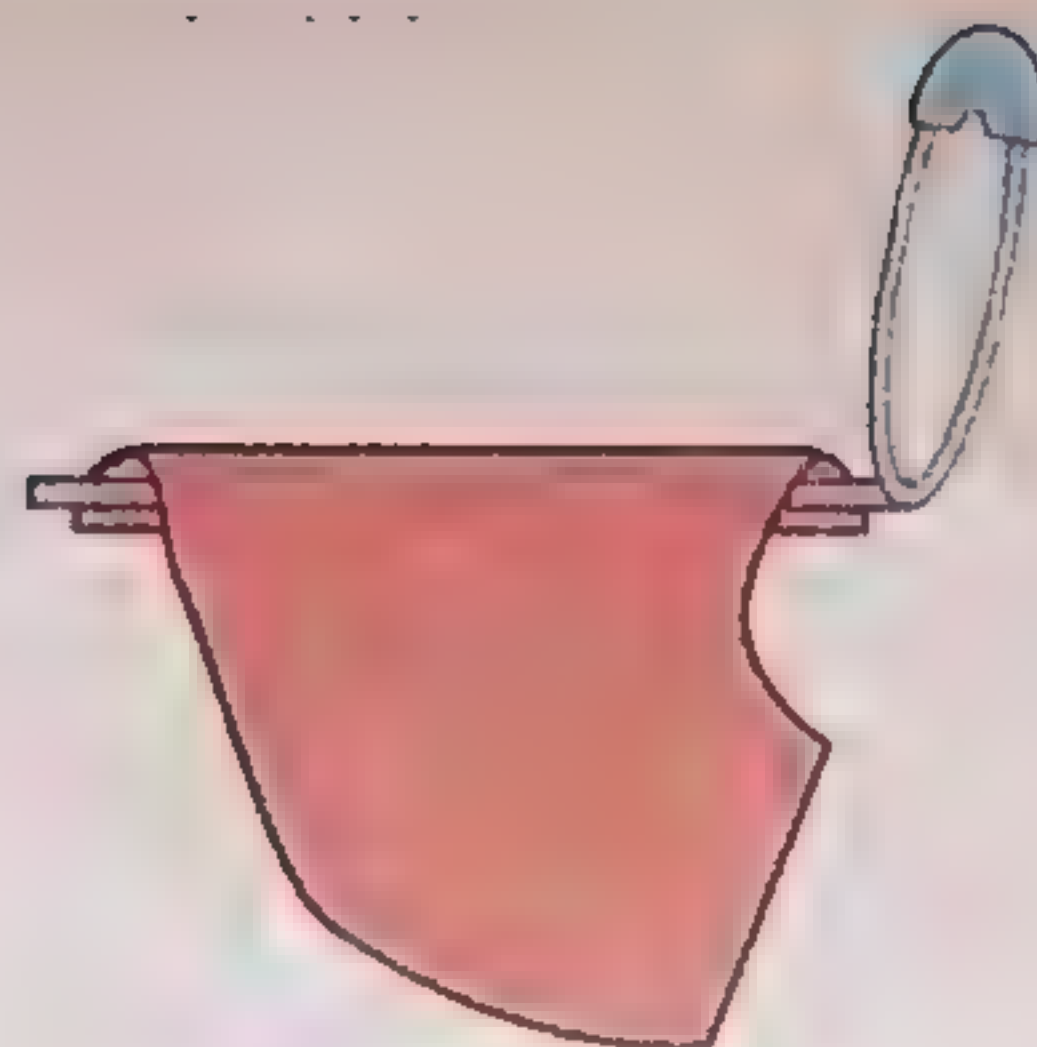




Оформить лицо



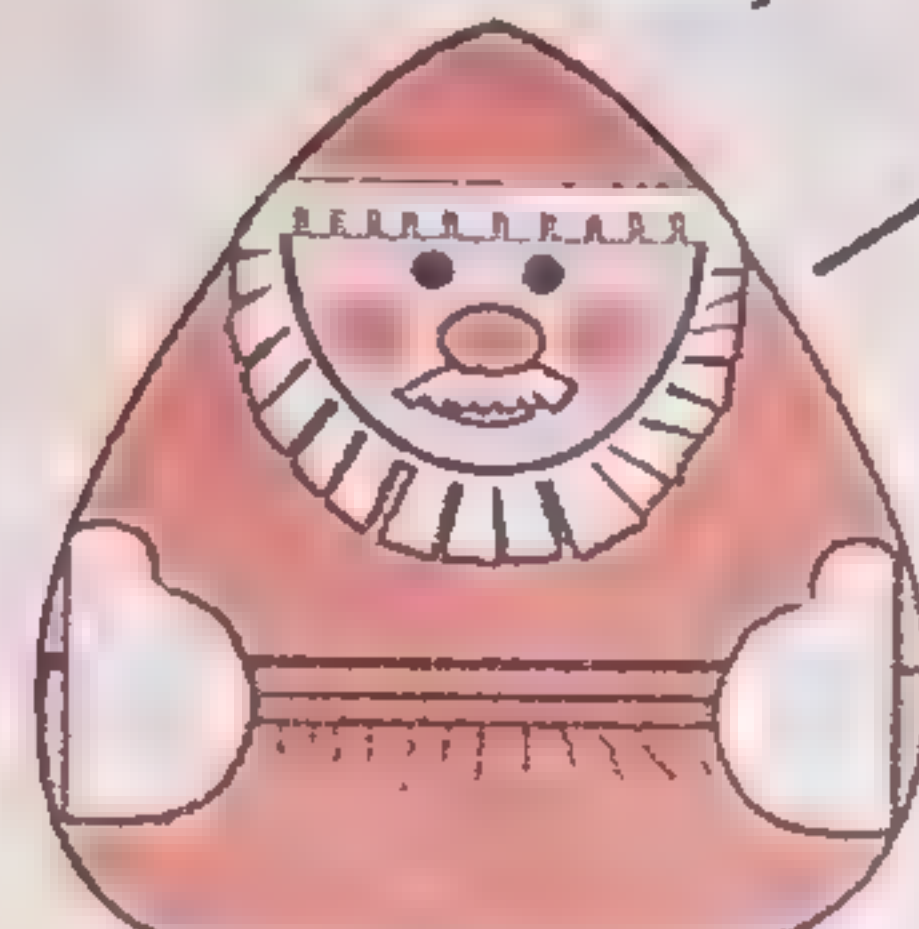
Пришить шапку



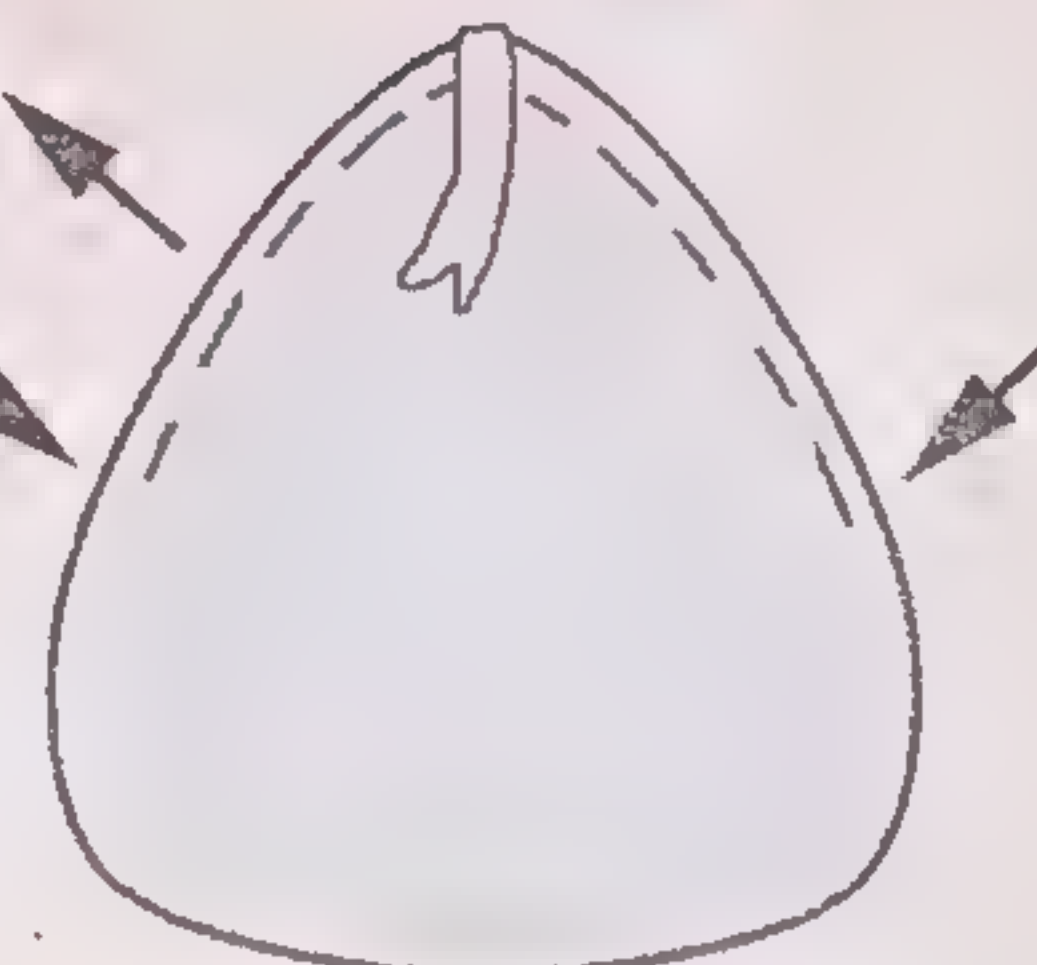
Карман



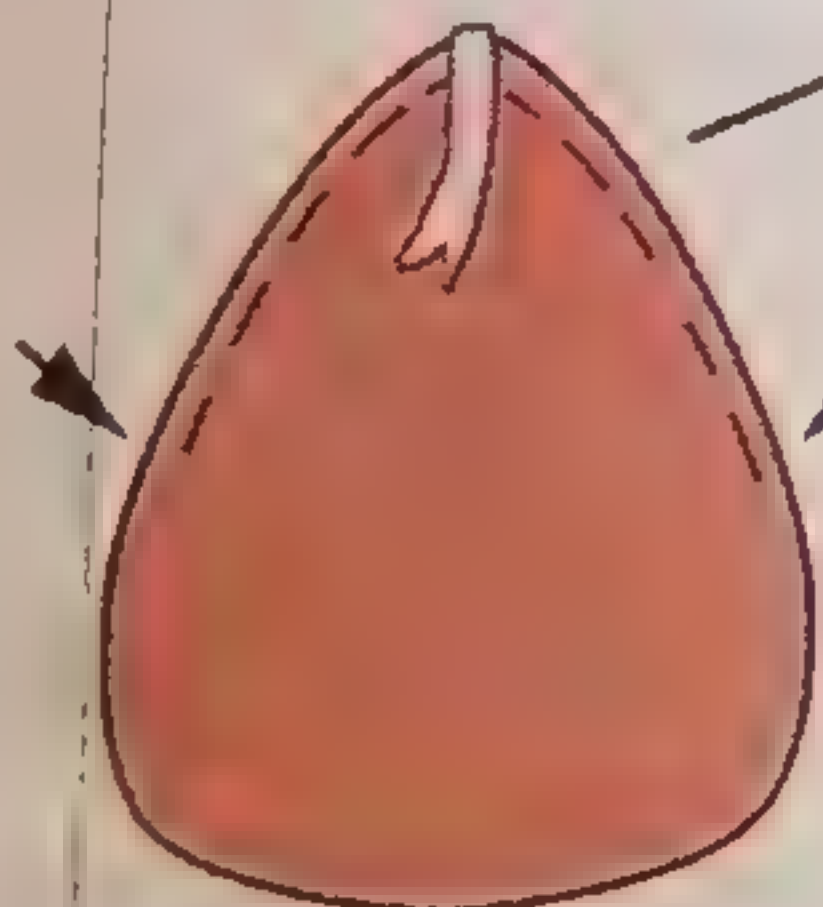
Нашить карман и рукавицы



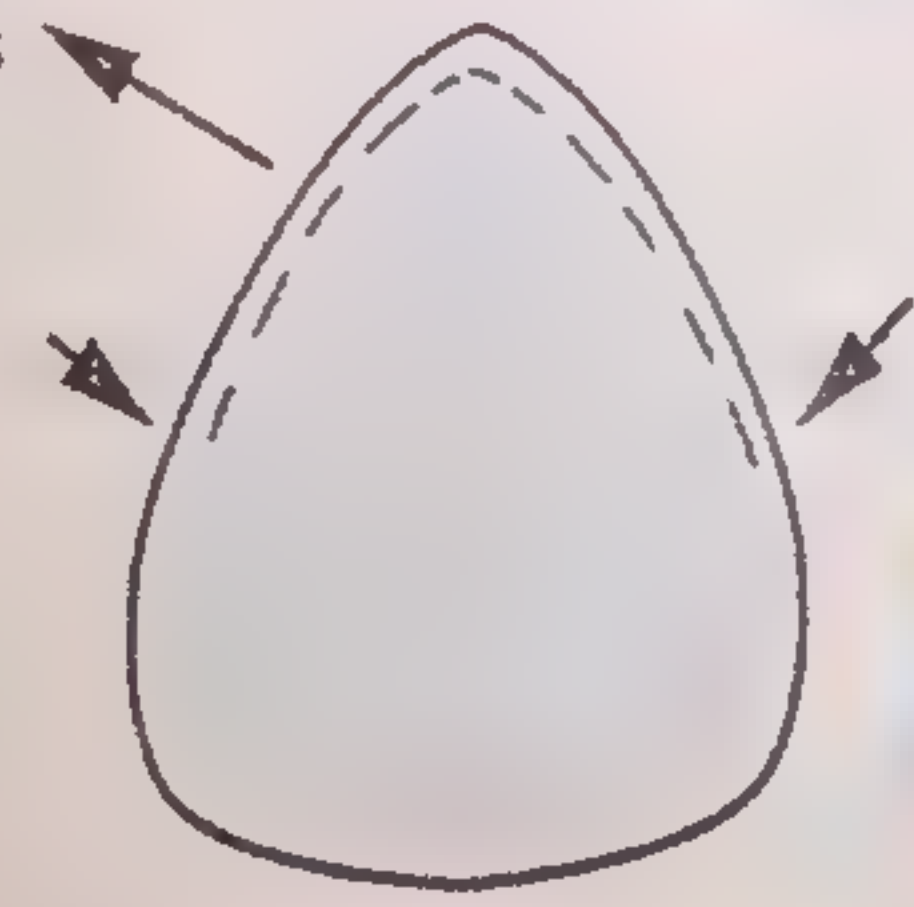
Полочка



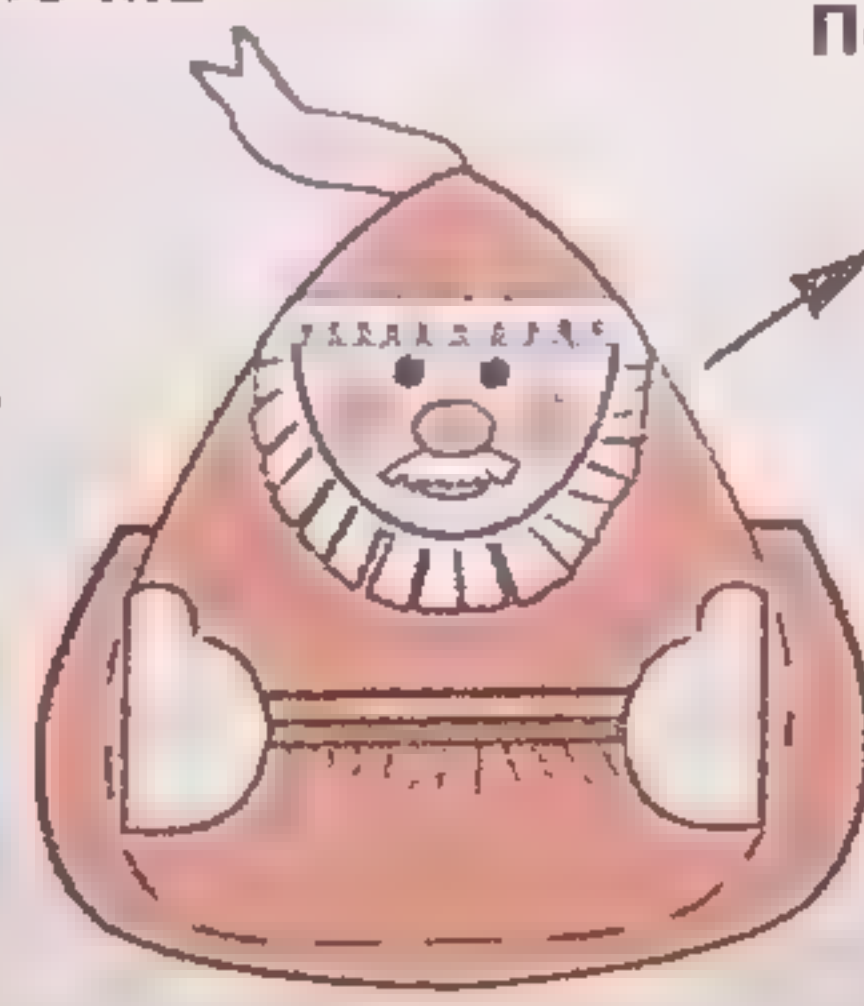
Полочка (подкладка)



Спинка



Спинка (подкладка)



Полочка



Спинка

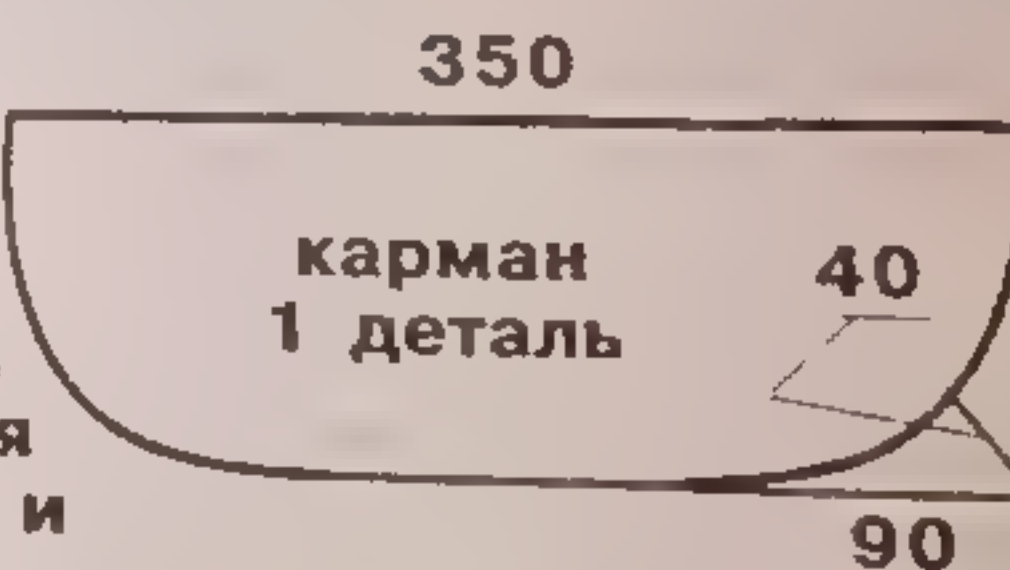
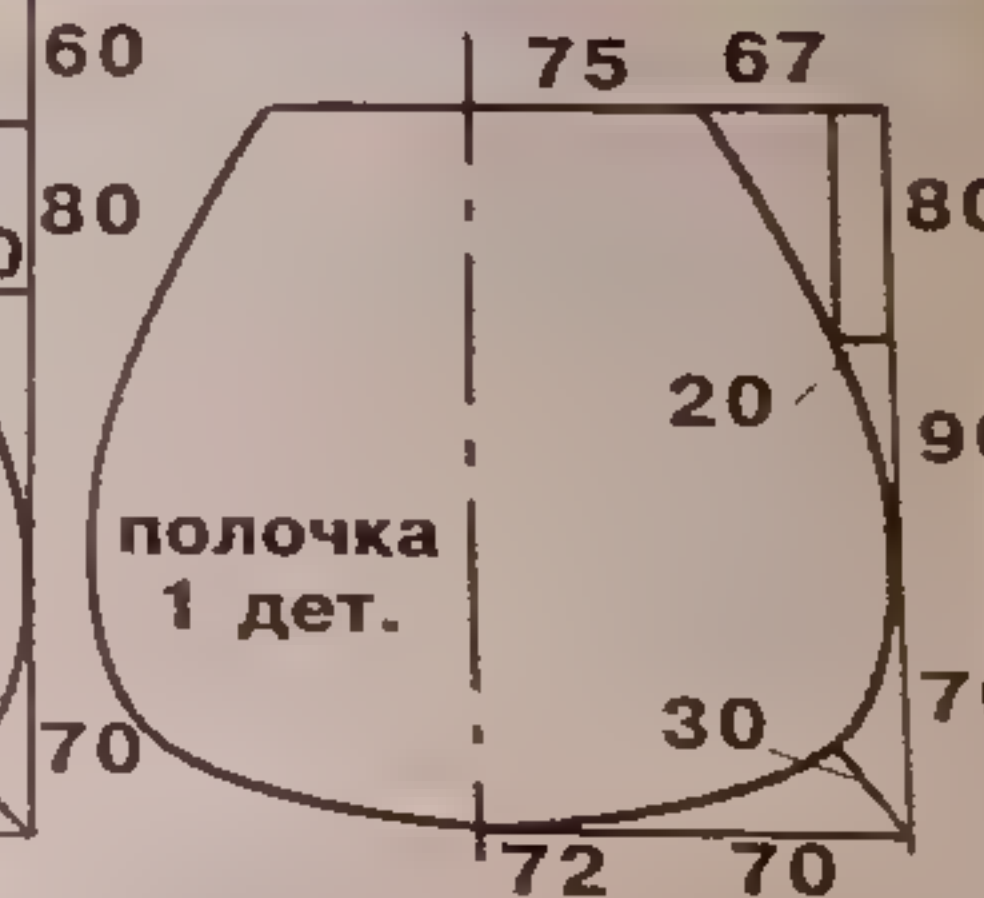
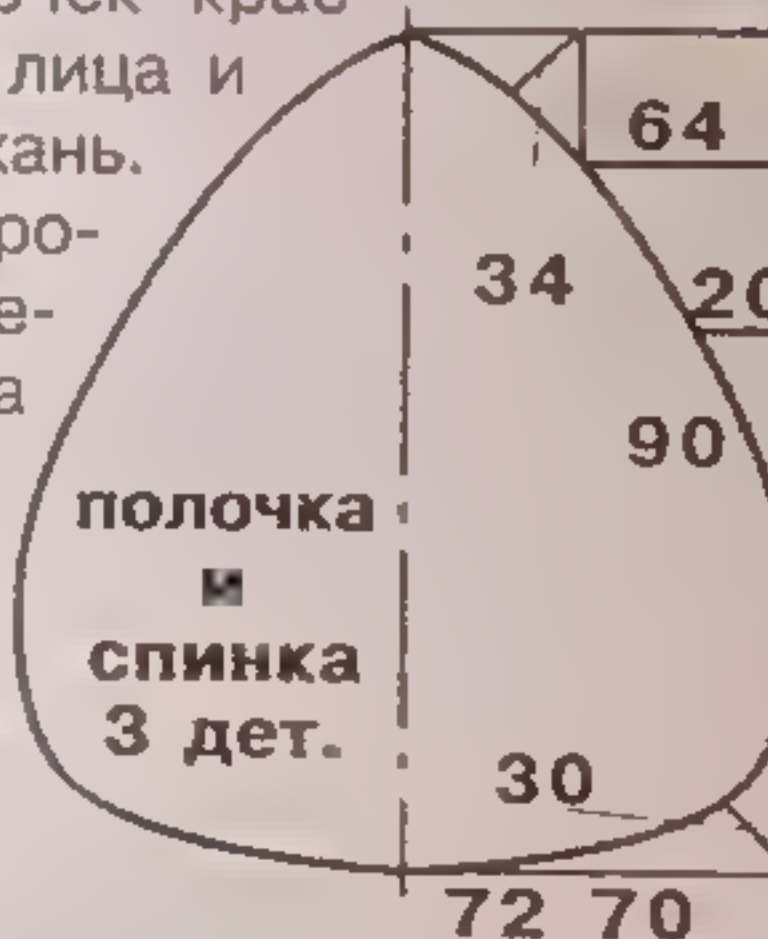
## ПИЖАМНЫЙ ДЕД МОРОЗ

Добрый Дед Мороз пришел к нам не просто так. В своем большом кармане он принес множество подарков. К тому же по окончании праздников он не уедет на Север, а останется жить в детской комнате, и в нем будет храниться детская пижама.

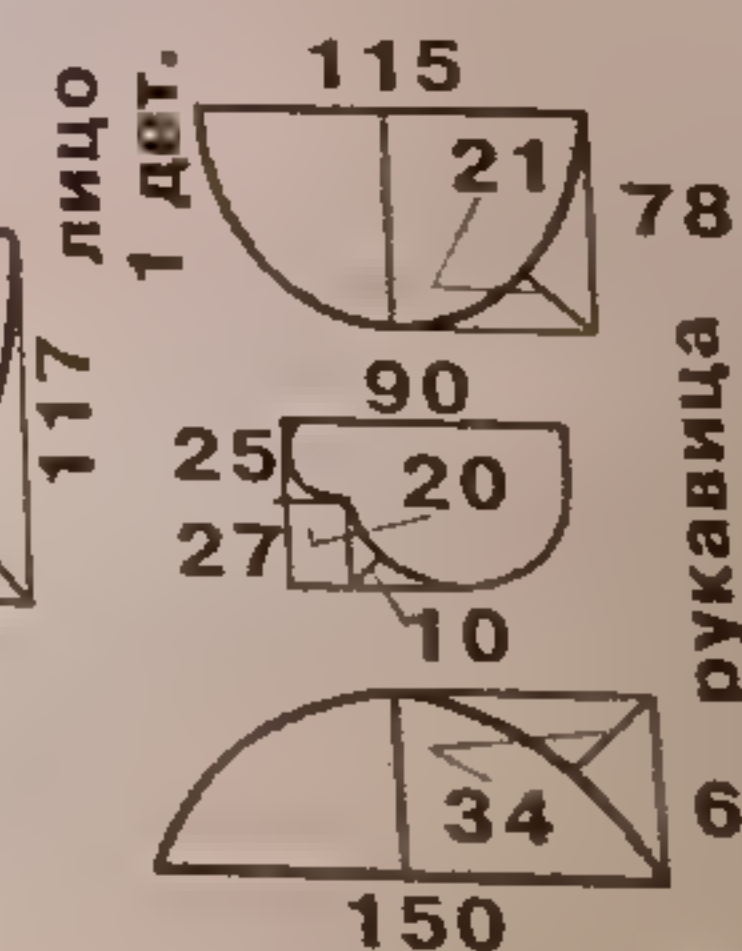
Для шубы и шапочки вам потребуется кусочек красного сатина, для лица и рукавиц - белая ткань. Волосы, усы и бороду лучше всего сделать из синтепона или пленки.

Последовательность выполнения работы приведена на рисунке.

Светлана ДОКУЧАЕВА, преподаватель студии "Капитошка" московской школы развития интеллекта и творческих способностей № 1130.



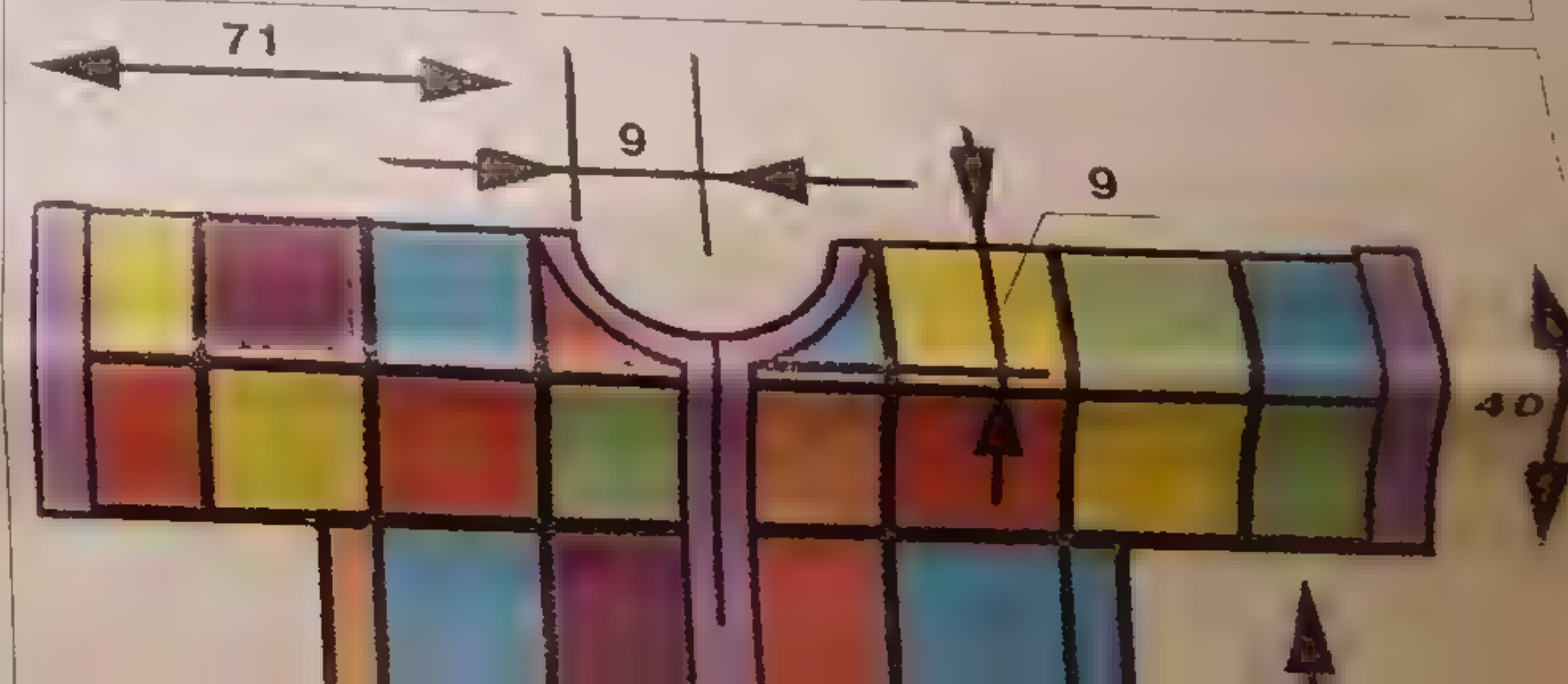
шапка 1 деталь



рукавица 2 дет.

## В РАМКЕ МИЛОГО ПОРТРЕТ...

Очень нарядные рамки получатся из фанерок или дощечек, если, конечно, вы умеете выпиливать из дерева красивые планочки с углами, ско-





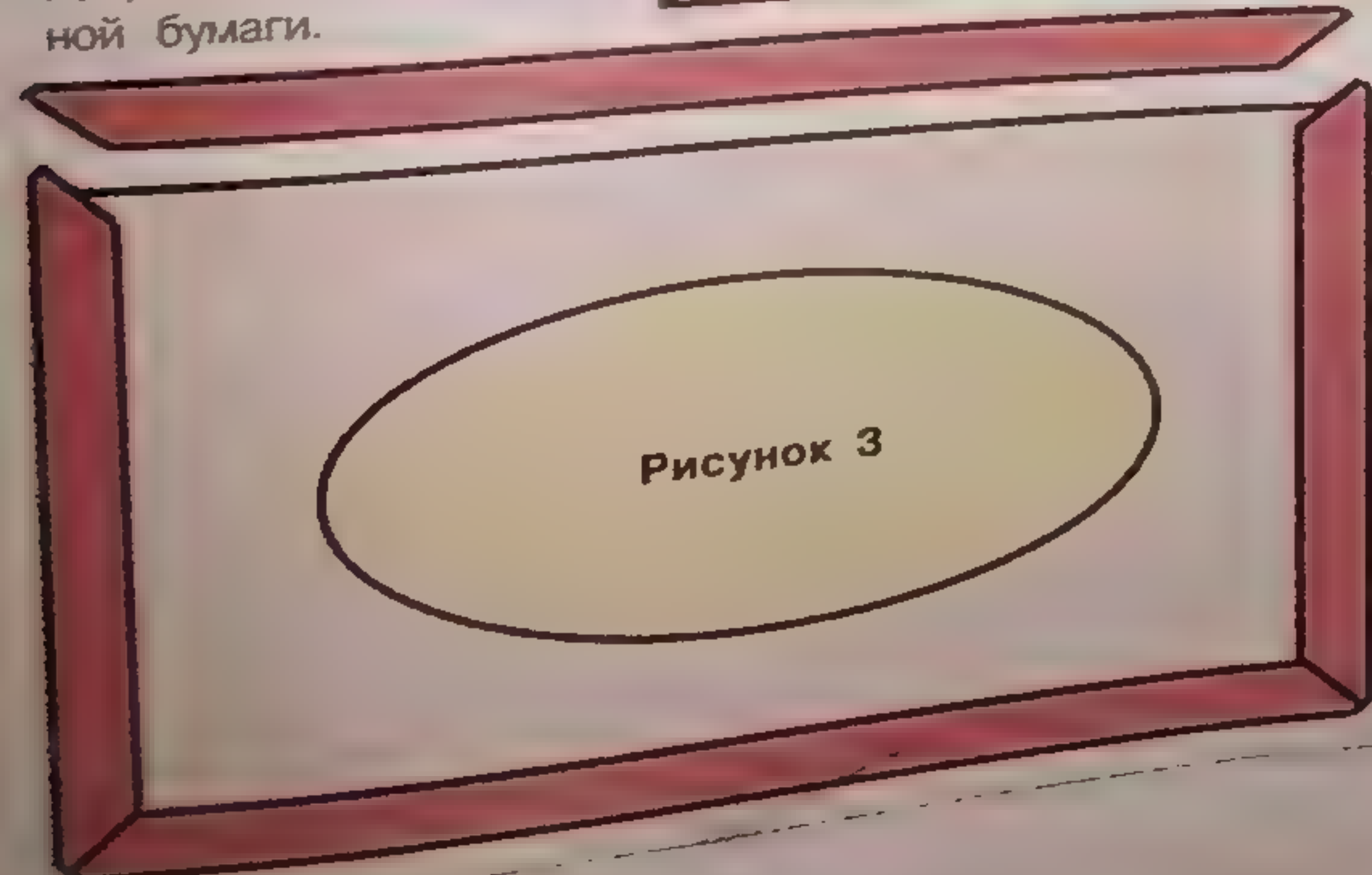
# В РАМКЕ МИЛОГО ПОРТРЕТА...

Хочу научиться делать рамки для картин. Подскажите, как это сделать?

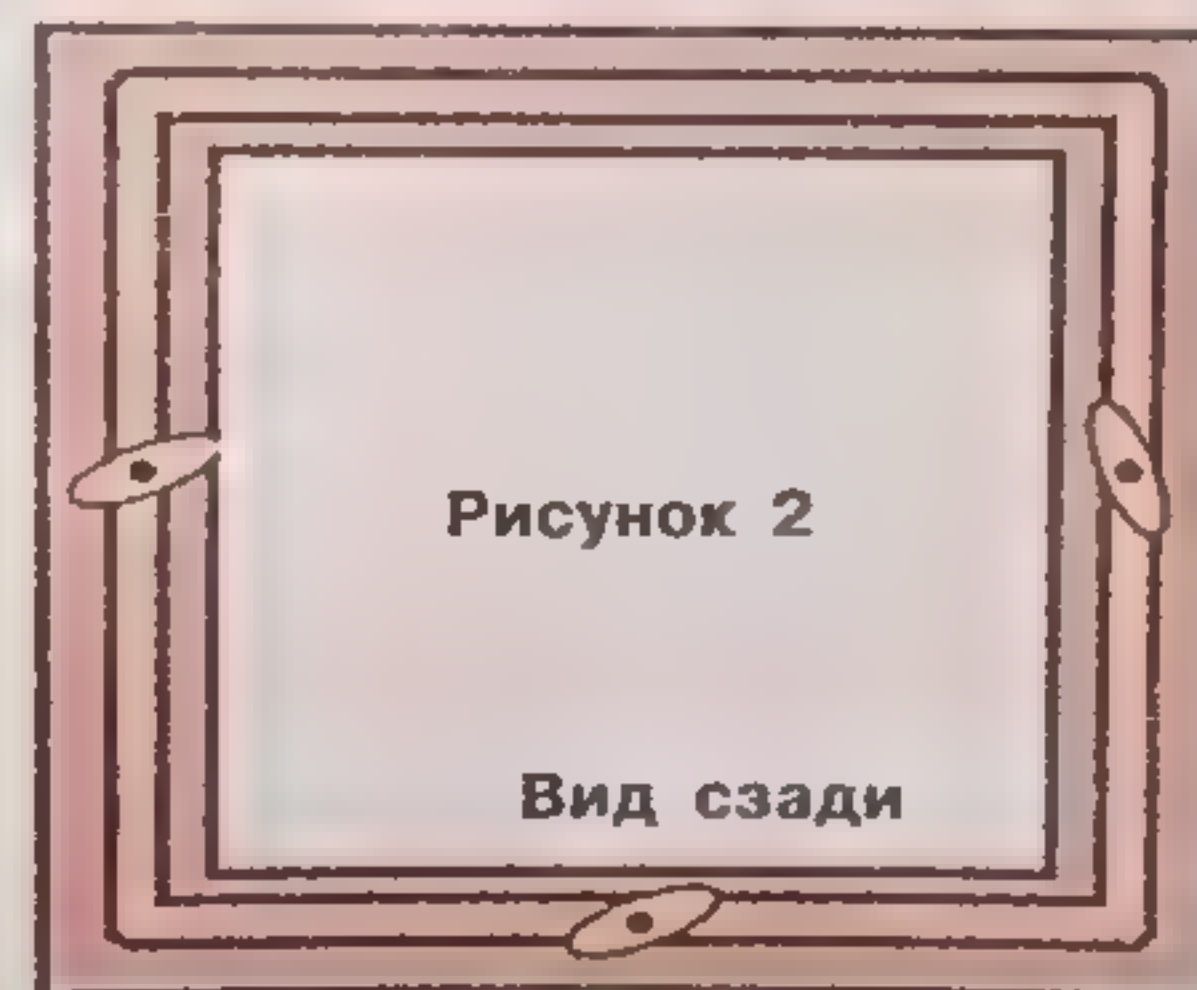
**Светлана ПОЛУПАНОВА.**  
г. Волжский Волгоградской области.



Самые простые рамки - паспарту. Это своеобразные конвертики. Задняя сторона (рисунок 1) обычно делается из картона, в ней вырезается "хвостик"-подпорка. Передняя сторона - на ваше усмотрение: из белой или цветной, глянцевой или тисненой бумаги.



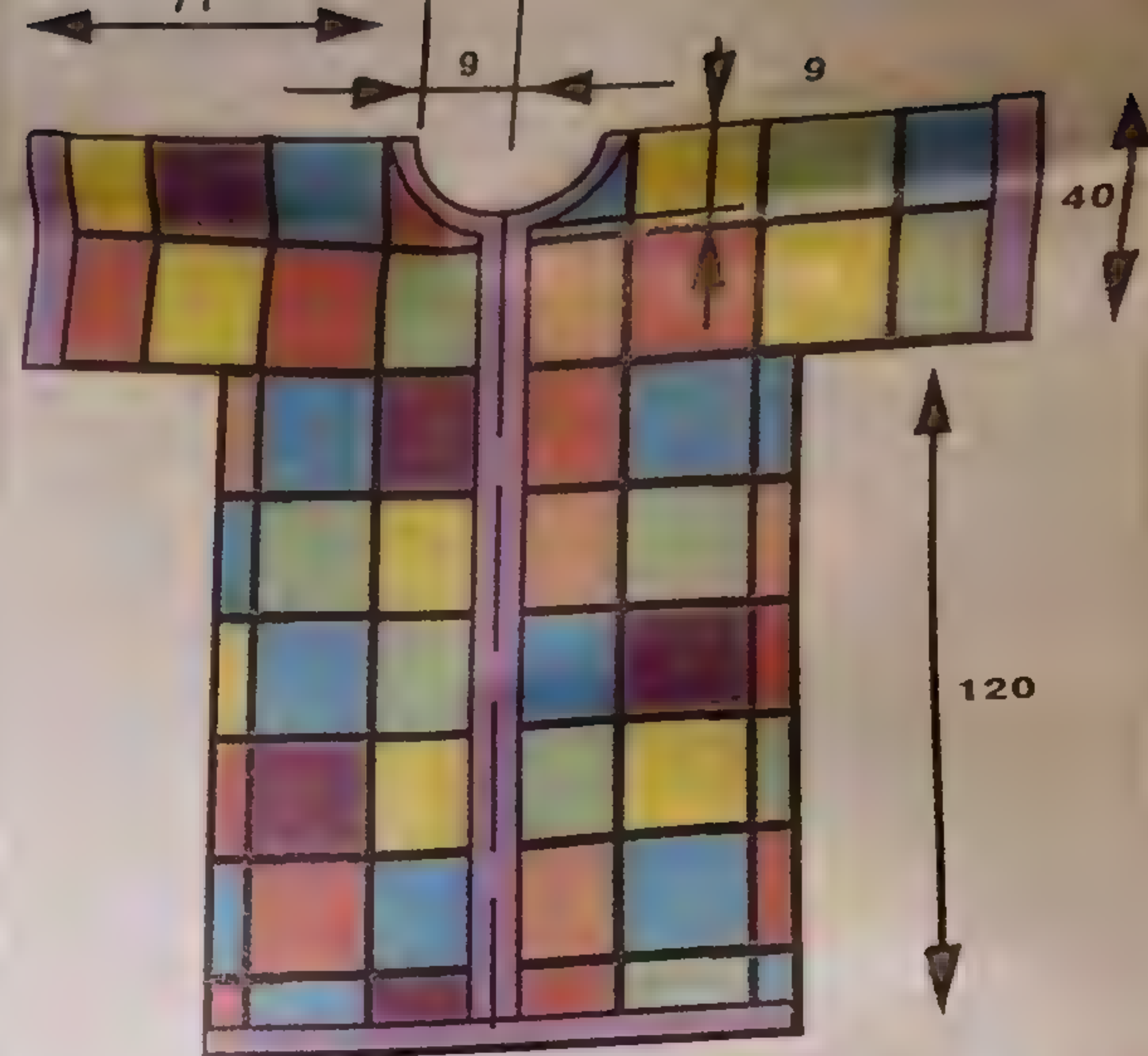
Очень нарядные рамки получатся из фанерок или дощечек, если, конечно, вы умеете выпиливать. Делаете узорные планочки с углами, скошенными под 45 градусов, склеиваете их эпоксидкой или столярным клеем. Можно приколоть картинку кнопками с обратной стороны, а если не лень, возьмите реечки 4x4 мм и приклейте по периметру с обратной стороны рамки. На боковых реечках на шурупчиках или гвоздиках сделайте из тех же реечек маленькие вертлюжки. Из фанеры или плотного картона вырезаете заднюю стенку (такую, чтобы она входила в периметр реечек). Вкладываете в рамку стекло, картинку, заднюю стенку, поворачиваете вертлюжки - и готово (рисунок 2). Вообще по этой методи-



ке можно делать рамы и для больших картин. Только, естественно, сечение реечек побольше и задняя стенка не из картона, а из фанеры, оргалита.

Если вы умеете работать с ножовкой и паяльником, можете сделать рамку, аналогичную паспарту, в обрамлении медных трубочек. Отрезаете трубочки нужной длины, углы срезааете под 45 градусов, а трубочки распиливаете вдоль (по одной стенке) и аккуратно разгибаете. Затем обжимаете трубочки по периметру картонной рамки и спаиваете концы. Трубочки полируете зубным порошком или пастой ГОИ (рисунок 3).

**Алексей ТУМАНОВ.**



**ХАЛАТАК**  
**ИЗ ЛОСКУТКОВ**

Я хотела бы рассказать, как из остатков ненужной ткани можно сшить утепленный халат. Он очень пригодится в зимние вечера, а если сделать застежку по низу и пришить капюшон, то он может послужить спальным мешком в походе.

Для того чтобы сделать такой халат, вам потребуется 92 квадрата размером 22x22 см (60 - для нижней части и 32 - для верхней части), 2,8 м утеплителя, 4 м подкладочной ткани (впро- чем, подкладку тоже можно сделать из остатков) и косая бейка для обработки срезов.

Сшейте лоскуты в 2 прямоугольника 200x120 - нижняя часть и 160x80 см - верхняя часть. Каждую часть прометайте с утеплите- лем, после чего соедините по схе- ме. По выкройке сделайте под- кладку и приметайте ее. Выкройте ворот. Обшейте ворот, рукава по- лочки и низ халата косой бейкой. Застежку можно сделать на кноп- ках. Так же можно сделать застежку и на рукавах.

Думаю, что с пошивом этого халата не возникнет проблем даже у тех, кто не умеет шить.

**Елена ЛАШКО.**  
Пенза.







### КАРП, ЗАПЕЧЕННЫЙ ЦЕЛИКОМ

Очистите тушку карпа, посолите с обеих сторон, дайте постоять минут 30. Рыбу хорошо смажьте растительным маслом, положите в сотейник, посыпьте нашинкованным луком, мелко порезанным чесноком, добавьте масло, лавровый лист, перец, томат-пюре, соль.

Поставьте в духовку и, периодически поливая соусом, запекайте около часа.

## ЗОЛОТАЯ РЫБКА

Вам понадобится: один карп, три столовые ложки растительного масла, три луковицы, две дольки чеснока, два лавровых листа, 6 горошин черного перца.

### КАРП В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

Согрейте в кастрюле молоко, нашинкуйте репчатый лук, морковь, положите приправу и дайте закипеть. Рыбу почистите и нарежьте на куски. Опустите в кипящее молоко и варите на слабом огне 15-20 минут, пока жидкости выкипает.

### ГОРЯЧАЯ РЫБНАЯ ЗАКУСКА

Рыбное филе отварите в небольшом количестве подсоленной воды со специями. Лук и морковь мелко нарежьте, слегка обжарьте, смешайте с рыбой и майонезом. Разложите в горшочки, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке.

Расход продуктов: 400 г рыбного филе, 2 луковицы, морковь, 50 г сыра, 4 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки растительного масла, соль и специи по вкусу.

### СУДАК ПОД ШУБОЙ

Рыбу отварите, порежьте мелкими кусочками. Мелко на-

режьте кусочку масла и сформируйте котлеты. Смажьте их взбитым яйцом, обваляйте в муке и сухарях. Обжарьте на растительном масле и подавайте с отварным картофелем, овощами и зеленью.

Вам понадобится: 500 г рыбного филе, 80 г сливочного масла, 2-3 луковицы, 2 яйца, 2 столовые ложки муки, полстакана панировочных сухарей, три столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

### РЫБНЫЕ ГОЛУБЦЫ

Свежую капусту отварите и мелко порубите. Мелко порезанный лук обжарьте, рис отварите. Филе любой рыбы из-

режьте отварные грибы, вареные яйца, зеленый лук. На тарелку выложите слоями: рыбу, грибы, лук, затем еще раз в том же порядке. Полейте маслом, украсьте зеленью и дайте настояться в течение 6 часов.

Вам понадобится один судак, два яйца, 5 г растительного масла, 150 г отварных грибов, зеленый лук, соль, зелень.

### РЫБА ТУШЕНАЯ ПО-КРЕСТЬЯНСКИ

Приготовьте 400 г рыбного филе, 6-8 картофелин, 2 луковицы, 300 г сметаны, соль и

мельчите на мясорубке, добавьте капусту, рис, лук, посолите, поперчите, тщательно перемешайте и сделайте голубцы в форме колбасок. Положите на разогретую сковороду, обжарьте, полейте томатным соусом и запекайте в духовке. Перед подачей на стол посыпьте зеленью петрушки.

Расход продуктов: 500 г рыбного филе, 500 г капусты, 2 столовые ложки риса, луковица, 4 столовые ложки сливочного масла или маргарина, две трети стакана томатного соуса, соль, перец и зелень

## ЧТО ЗА САЛАТ БЕЗ КУКУРУЗЫ

### САЛАТ МОРКОВНЫЙ С КУКУРУЗОЙ

Возьмите 200 г моркови, 200 г отварной или консервированной кукурузы, 200 г помидоров, яйцо, 20 г зелени петрушки, 80 г листьев зеленого салата, черный молотый перец, соль.

Морковь очистите, нарежьте кубиками, припустите в бульоне. Помидоры нарежьте ломтиками, соедините с морковью, зернами кукурузы, заправьте солью и перцем. Выложите горкой на листья салата, украсьте кружочками помидоров и дольками вареного яйца, полейте сметаной и посыпьте зеленью петрушки.

### САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ И ЯЙЦОМ

Возьмите 200 г зерен отварной кукурузы, 200 г зеленого лука, 3 яйца, 60 г сметаны, зелень укропа и петрушки, черный молотый перец, соль.

Зеленый лук, вареные яйца, зелень укропа и петрушки порубите, смешайте с зернами кукурузы, добавьте соль, перец, заправьте сметаной. Украсьте дольками яиц и посыпьте зеленью укропа и петрушки.

### САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА И ПОМИДОРОВ

сельдерея и укропа и полейте салатной заправкой.

Ее можно сделать двумя способами. Первый вариант: растительное масло, уксус, сахар, черный молотый перец, соль. Или: растительное масло, уксус, готовая горчица, сахар, соль.

### САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С ЯБЛОКАМИ И КАРТОФЕЛЕМ

Вам понадобится: 200 г зерен отварной или консервированной кукурузы, 750 г картофеля, 180 г яблок, 30 г зеленого лука, 80 г салатной заправки, листья зеленого салата.

Яблоки очистите от кожуры, удалите сердцевину. Отварной в мундире картофель охладите и очистите. Подготовленные яблоки и картофель нарежьте ломтиками, добавьте к ним зерна кукурузы, зеленый лук, салатную заправку и осторожно перемешайте. Выложите горкой и украсьте листьями салата.

### САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С РЕДЬКОЙ И МАСЛИНАМИ

250 г зерен отварной кукурузы, 80 г редьки, 10 штук маслин, зеленый лук, 60 г майонеза, зелень укропа, петрушки.



ко, нашинкуйте репчатый лук, морковь, положите приправу и дайте закипеть. Рыбу почистите и порежьте на куски. Опустите в кипящее молоко и варите на слабом огне 15-20 минут, не давая жидкости выкипать. Готовую рыбу положите на блюдо, залейте соусом и дайте остыть.

Вам понадобится 800 г карпа, 2-3 стакана молока, луковица, лавровый лист, 3-4 горошины перца, морковка, соль по вкусу.

### САЛАТ ИЗ ЖАРЕННОЙ РЫБЫ

Рыбное филе посолите, поперчите, обваляйте в муке, поджарьте до готовности, охладите и нарежьте тонкими ломтиками. Затем сбрызните уксусом и выдержите 20-30 минут в холодном месте. Яблоки и лук очистите, мелко нашинкуйте, смешайте с рыбой, добавьте сметану, сахар и соль. Готовое блюдо украсьте зеленью. Этот салат неплохо получается даже из суховатой и жестковатой рыбы.

Расход продуктов: 400 г рыбного филе, две столовые ложки муки, 4 яблока, две луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, две столовые ложки сметаны, соль, перец, сахар, уксус и зелень по вкусу.

### СЫР ИЗ РЫБЫ ПО-СЕВЕРОВДВИНСКИ

Приготовьте 100 г сливочного масла, 200 г отварной рыбы, 100 г сыра, 2 чайные ложки столовой горчицы, зелень и соль по вкусу.

Отварное рыбное филе пропустите через мясорубку, добавьте тертый сыр, размягченное сливочное масло, горчицу. Все хорошо перемешайте до получения пышной массы и охладите. Придайте форму рыбы и украсьте зе-

еленый лук, соль, зелень.

### РЫБА ТУШЕНАЯ ПО-КРЕСТЬЯНСКИ

Приготовьте 400 г рыбного филе, 6-8 картофелин, 2 луковицы, 300 г сметаны, соль и перец по вкусу.

Рыбное филе нарежьте кусочками, посолите, поперчите и разложите в глиняные горшочки. Сверху положите нашинкованный кольцами лук и картофель, порезанный кружочками, посолите, залейте сметаной. Горшочки закройте крышками и запекайте в горячей духовке в течение 30-40 минут.

### РЫБНОЕ ПОЛЕНО

Рыбу разделайте на филе без кожи и костей. Нарежьте кусочками, пропустите через мясорубку вместе со свиным шпиком и чесноком, добавьте соль и перец, тщательно перемешайте и отбейте. Полученной массе придайте форму полена, обваляйте в сухарях, затем смажьте взбитым яйцом и еще раз посыпьте сухарями. Фактически у вас должна получиться двойная панировка. Обжарьте со всех сторон на сковороде, поставьте в духовку и доведите до готовности. Подавать можно как в горячем, так и в холодном виде.

Для этого блюда понадобится: 800 г трески, 50 г свиного шпика, одна головка чеснока, три столовые ложки растительного масла, полстакана панировочных сухарей, 1-2 яйца, соль, перец по вкусу.

### КОТЛЕТЫ "ЗОЛОТАЯ РЫБКА"

Рыбу разделайте на филе, вместе с луком пропустите через мясорубку, посолите и хорошенько перемешайте.

Сливочное масло нарежьте брусочками, массой примерно по 10 г, охладите в морозилке. Из рыбного фарша сделайте лепешки, на каждую положите

рушки.

Расход продуктов: 500 г рыбного филе, 500 г капусты, 2 столовые ложки риса, луковица, 4 столовые ложки сливочного масла или маргарина, две трети стакана томатного соуса, соль, перец и зелень петрушки.

### РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-РУССКИ

Приготовьте 500 г рыбы, 600 г картофеля, 25 г сыра или 20 г сухарей, 60 г маргарина, перец, соль по вкусу.

Кусочки сырой рыбы (судак, щука, треска) с кожей, но без костей выложите на сковороду, смазанную жиром, слегка посыпьте перцем. Рядом с рыбой положите кусочки отварного картофеля, полейте соусом, посыпьте сухарями или тертым сыром, сбрызните растопленным маргарином и запекайте 15-20 минут в духовке. Перед подачей на стол полейте маслом и посыпьте зеленью.

### РЫБА, ТУШЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

Филе хека, ставриды или минтая нарежьте кусочками, лук и сельдерей обжарьте в топленом масле в глубокой сковороде, положите картофель, нарезанный кубиками, морковь, соль, перец, влейте воду и тушите под крышкой 15-20 минут.

После этого положите рыбу и тушите еще 10 минут. Влейте молоко и держите на небольшом огне еще 15 минут.

На это блюдо требуется: 600 г рыбы, 2 столовые ложки топленого масла, корень сельдерея, 4-6 картофелин, морковь, два стакана воды, два стакана молока, соль и перец по вкусу.

Валентина ЩУРОВА.  
г. Копейск  
Челябинской области.

рубите, смешайте с зернами кукурузы, добавьте соль, перец заправьте сметаной. Украсьте дольками яиц и посыпьте зеленью укропа и петрушки.

### САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА И ПОМИДОРОВ С КУКУРУЗОЙ

Возьмите 4 сладких перца, 200 г отварной кукурузы, 200 г помидоров, зелень сельдерея и укропа, 80 г салатной заправки.

Перец запеките в духовке, предварительно очистив кожицу, удалив семена с плодоножкой и нарезав соломкой. Добавьте нарезанные ломтиками помидоры, кукурузу, зелень

### САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С РЕДЬКОЙ И МАСЛИНАМИ

250 г зерен отварной кукурузы, 80 г редьки, 10 штук маслин, зеленый лук, 60 г майонеза, зелень укропа, петрушки, листья зеленого салата, соль.

Редьку очистите, натрите на терке, посолите, добавьте зерна кукурузы, зеленый лук, зелень укропа и петрушки, заправьте майонезом и перемешайте. Выложите на листья салата. Украсьте маслинами.

Лидия ЩЕРБАК.  
г. Златоуст  
Челябинской области.

## МЯСНОЕ ТОРЖЕСТВО

### ПРАЗДНИЧНЫЙ ГУСЬ

Тушку гуся разделите на порционные куски, уложите кусочки в гусятницу, переложив колечками репчатого лука, чесноком, лавровым листом. Добавьте стакан чернослива, 1-2 штуки айвы, соль и перец по вкусу.

Залейте холодную воду так, чтобы кусочки гуся чуть покрылись водой, накройте крышкой и готовьте в духовке на медленном огне примерно полтора часа.

### ЧАХОХБИЛИ В ГОРШОЧКАХ

На один горшочек вам потребуется 100-150 г курицы, головка лука, 4 дольки чеснока, болгарский перец, 40 г сливочного масла, 2 крупных помидора. Петрушка, укроп, перец, соль по вкусу.

Продукты выложите в горшочек в такой последовательности: сначала масло, затем курицу, лук, чеснок, болгарский перец, мелко нарезанные по-

мидоры или полстакана домашнего томата. Все посолите, поперчите, добавьте зелень, закройте крышкой и поставьте в духовку на полтора часа.

Подавайте в горшочках, хорошо перемешав. Отдельно можно подать сметану.

### МЯСО ПОД СОУСОМ

На 500 г мяса возьмите 500 г картофеля, пучок петрушки, две головки репчатого лука, две дольки чеснока, перец, соль по вкусу.

Мясо, лук, петрушку и чеснок пропустите два раза через мясорубку. Сковороду с высокими краями сначала обильно смажьте сливочным маслом, выложите фарш, на него положите нарезанный тоненькими кружочками картофель. Все это залейте томатным соком или добавьте 500 г мелко порезанных помидоров. Поставьте в духовку на 40-50 минут.

Лариса МЕДВЕДЕВА.  
г. Красный Сулин  
Ростовской области.



В нашей семье все любят бутерброды. Очень часто они выручают, когда неожиданно приходят гости. Кстати, их очень любят дети.

## БАШНЯ С СЫРОМ

Вам понадобится 200 г пшеничного хлеба, 200 г ржаного хлеба, 60 г сливочного масла, 200 г сыра, свежие помидоры или маринованные сливы.

Нарежьте ломтики черного и белого хлеба толщиной примерно 1 см. Намажьте маслом и положите сыр. Полученные бутерброды положите друг на друга по 3-4 штуки, верхний украсьте целой маринованной сливой или кусочком свежего помидора и укрепите шпажкой.

# АРХИТЕКТУРНЫЙ БУТЕРБРОД

## ПИРАМИДА С ВЕТЧИНОЙ

Приготовьте 300 г пшеничного хлеба, 30 г хренного масла, 20 г сырного масла, 15 г зеленого масла, 50 г ветчины, 30 г сыра, половину вареного яйца, 4 маринованные сливы или две редиски, по четвертинке свежего помидора и огурца.

Различные по величине, но одинаковые по форме три ломтика хлеба намажьте разными масляными смесями, полученными в результате добавления в масло соответственно хрена, тертого сыра и мелко нарезанной зелени. На самый большой ломтик положите по кусочку ветчины и свежего помидора, накройте его листиком салата. На средний - кусочек сыра и све-

жего огурца, на меньший кусочек - кружок яйца и целую маринованную сливу или редиску, вырезанную в форме цветочка.

Уложите бутерброды друг на друга по мере уменьшения и скрепите шпажкой.

А вот для детей бутерброды должны быть маленькие, чтобы их кушать без вилки и ножа.

## СНЕЖНАЯ БАБА

Возьмите 200 г пшеничного хлеба, 30 г сливочного масла, 150 г творога, 3-4 столовые ложки молока или сливок, полторы ложки сахара, изюм.

Хлеб нарежьте длинными ломтиками и намажьте маслом. Творог разотрите с сахаром,

добавьте сливки или молоко, хорошенько перемешайте и сформируйте творожные шарики, которые положите на ломтики хлеба так, чтобы получился снеговичок. Рот, глаза и пуговицы сделайте из изюма.

## АВТОМОБИЛИ

Приготовьте 200 г ржаного хлеба, 75 г зеленого масла, 100 г колбасы, луковицу, свежий помидор.

Хлеб нарежьте на 4-угольные ломтики, намажьте их зеленым маслом, сверху положите ломтик колбасы - "автомобильчик". В качестве колес - маленькие кружочки лука, фары и окна - кусочки свежего помидора.

## ГРЕНКИ "КРАСНАЯ ШАПОЧКА"

Вам понадобится 200 г пшеничного хлеба, две столовые ложки сливочного масла, три четверти стакана творога, две столовые ложки сахара, три четверти стакана земляники.

Ломтики хлеба без корочек обжарьте на сливочном масле. На гренки из кондитерского шприца выдавите творожную массу, которую можно сделать таким образом: творог протрите с земляникой, добавьте сахар и хорошо перемешайте.

Готовые гренки украсьте земляникой.

Галина ТАБУЛОВИЧ.  
г. Нытва  
Пермской области.

Возможно, вас это удивит, но в кулинарии тоже существует своя мода. Последнее время мастера-кондитеры самого высокого класса занялись не столько выпечкой, сколько... обычной лепкой из сахарной мастики. Вероятно, и многие из вас найдут в себе и творческие способности, и вкус к этому захватывающему занятию. К тому же лепить ежиков и грибочки не из пластилина, а из самой что ни на есть съедобной мастики наверняка придется по душе вашим детям. Их веселая фантазия превратит ваш праздничный стол в настоящую сладкую сказку!

Остается добавить, что фигурки из мастики могут украшать вполне обычный бисквит, песочное пирожное, любой кремный торт или любимые всеми хозяйками слоеные коржи. А могут и вполне самостоятельно красоваться на столе. Ваша задача - проследить, чтобы дети ими не слишком увлекались. Все-таки сахар - основная составная мастики - это не еда...

Итак, если с воспитательным процессом все в порядке, можете приглашать детей в творческую кухонную лабораторию. Предварительно, конечно, сделав мастику по такому рецепту: сахарная пудра - 945 г, желатин - 10 г, вода - 150 г.

# МОДНАЯ МАСТИКА



## РУЛЕТКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СЫРОМ И ЛУКОМ

Подготовьте 600 г говядины, одну луковицу, 2 яйца, 40 г сухарей, 60 г сыра, жир или масло для жарки, соль, перец.

Мясо нарежьте на 4 порционных кусочка и отбейте. На каждый кусочек положите поджаренный репчатый лук. Затем сверните трубочки, посолите, поперчите, обмакните во взбитые яйца и запанируйте в сухарях. Трубочки обжарьте в большом количестве жира. Готовое мясо посыпьте тертым сыром.

В такие рулетики вместе с луком можно положить зеленый горошек или дольку маринованного огурца.

# ОБЕД



Итак, если с воспитательным процессом все в порядке, можете пригласить детей в творческую кухонную лабораторию. Продавать, конечно, сделанную мастику по такому рецепту: сахарная пудра - 945 г, желатин - 10 г, вода - 150 г.



Этого количества пудры, желатина и воды вам хватит аж на целый килограмм готовой сахарной мастики! Получаем ее так: желатин промываем и заливаем водой идеальной для мастики температуры - 25 градусов. Оставляем на 1-2 часа набухать, а затем нагреваем до 60 градусов, до полного растворения. После добавляем сахарную пудру и тщательно размешиваем, чтобы не было комков. Мاستика готова - отщипните кусочек и можете лепить, что хотите. Мاستику можно еще раскатать и вырезать из нее плоские фигурки формой или ножом. Чтобы мاستика не засохла, ее хранят в полиэтиленовом пакете. А разные цвета мастике придают пищевые красители.

Татьяна ЗУБКОВА.

## СЕЛЕДОЧНЫЙ ФОРШМАК ИЗ... СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

**Едят гости форшмак - хороша селедочка! А когда выясняется, что селедки-то в нем и нет, начинаются ахи да охи - как же так?**

А вот как. Разберите средний кочан капусты на листья, срежьте утолщения. Опустите листья в кипящую соленую воду, варите до мягкости (не переварите!). Замочите тем временем в молоке 3-4 ломтика белой булки.

Слейте воду, пусть листья остынут. Хорошо их отожмите (это непременно) и проверните через мясорубку вместе с мягкой булкой и двумя яйцами, сваренными вкрутую. Хо-

рошо вымесите массу, добавьте в нее подсолнечное масло, уксус и соль по вкусу.

Сложите готовый форшмак в селедочницу, сверху полейте соусом (растертый в подсолнечном масле крутой яичный желток и чуть-чуть уксуса), сверху колечками уложите лук. А если, как полагают, в селедочнице пристроить голову и хвост от настоящей сельди - триумф будет полным!

Эрик ЛЕВИН.  
Санкт-Петербург.

**- Мое любимое дело - стоять у плиты, - шутит популярная поэтесса Лариса РУБАЛЬСКАЯ.**

Я готовлю действительно очень вкусно. Может быть, потому, что вкладываю в этот процесс часть своего сердца. Кстати, очень часто стихи у меня рождаются как раз в этот момент. Можно сказать, на кухне. А фирменный рецепт? Пожалуйста. Это блюдо я изобрела сама.

Обычную капусту порежьте как душе угодно. Положите туда тертую морковь, тертую свеклу и много чеснока. Отдельно приготовьте соус: стакан сахара, ста-

## КАПУСТА ПО-РУБАЛЬСКИ

кан масла, два стакана воды, две столовые ложки соли и неполный стакан уксуса. Все это закипятите. Этим рассолом залейте капусту, и через день изумительная красная капуста готова.

Но это еще не все. Вы эту капусту съедите. А рассол вновь закипятите и положите туда новую порцию капусты, моркови, свеклы. И так до бесконечности, пока рассол не кончится.

Записала  
Ирина СОЛОВЬЕВА.

стве жира. Готовое мясо посыпьте тертым сыром.  
В такие рулетики вместе с луком можно положить зеленый горошек или дольку маринованного огурца.

## ОБЕД В ШОКОЛАДЕ

### ТОМАТНАЯ ФАНТАЗИЯ

Расход продуктов: 1 кг помидоров, 300 г сыра, 250 г майонеза, чеснок - по вкусу.

Помидоры нарежьте кружочками, сыр и чеснок натрите на терке. На плоском блюде выложите слоями помидоры, сыр с чесноком, майонез, опять помидоры и так далее. Чем выше получится блюдо, тем оно красивее и вкуснее. Последний слой - майонез и зелень.

### ФРУКТЫ В ШОКОЛАДЕ

Приготовьте яйцо, стакан сахара, две трети стакана молока, две столовые ложки муки, две столовые ложки какао. Все это хорошо перемешайте, доведите до кипения. Затем снимите с огня и добавьте 100 г сливочного масла.

Затем возьмите банан, апельсин, киви или любые другие имеющиеся у вас фрукты и обмакните сначала в глазурь, а затем - в растолченное в крошку печенье или измельченные орехи.

Н. СМЫСЛОВА.  
г. Неман  
Калининградской области.



зочки.





## ЗВУЧАЩАЯ МИНИАТЮРА

*Меломаны-знатоки, как правило, не слишком любят компактную аппаратуру. Все-таки для хорошего звука нужны соответствующие габариты. Но когда на рынке бытовой аудиоаппаратуры появился новый формат звукозаписи - мини-диск, его по достоинству оценили многие любители и обзавелись портативными MD-плеерами.*

В основе записи на магнитооптический диск MD лежит алгоритм сжатия и оцифровки звукового сигнала по принципу плавающей точки (ATRAC). Благодаря этому при том же качестве звука, что и на CD, требуется почти в 5 раз меньший объем памяти на диске. MD появился около 10 лет назад. Он перезаписывается, защищен от механических повреждений (царапин, загрязнения поверхности), не боится магнитных полей, и в то же время размером - с 3-дюймовую дискету. Вместимость одного MD - 74 минуты (реже - 80 минут). При монозаписи умещается вдвое больше - почти 2,5 часа.

Несмотря на то, что не менее 7 компаний в мире производят MD-плееры, магазины не балуют покупателей разнообразием: подавляющее большинство прилавков заполнено **Sony**. Найти модели других фирм не так просто.

Наиболее активны в производстве подобной техники **Aiwa** и **Sharp**. Поэтому эксперты журнала "Спрос" отобрали для теста самые известные и доступные по цене пишущие плееры именно этих трех компаний. И они их не разочаровали.

Качество записи всех MD-плееров отличное. При прослушивании через внешний усилитель записей, сделанных через цифровой вход, разница между моделями практически незаметна.

мнению экспертов, чуть лучше звучали записи модели **Sony**, а "чужие" записи немного лучше воспроизводила **Aiwa**.

Качество записи с микрофонного входа превосходит качество любого бытового диктофона.

Режим синхрозаписи с микрофонного входа, который есть у **Aiwa** и **Sharp**, позволяет включать запись голосом.

Автоматическая регулировка уровня записи (APU3) - ею оснащены модели **Sony** и **Aiwa** - искажает динамику звучания музыки, так что ее лучше использовать для записи

**Sony** и **Aiwa**:

характер звучания не меняется. Громкость в наушниках остается на оптимальном уровне.

С MD-плеером в кармане можно бегать, прыгать, даже работать с отбойным молотком: все представленные модели выдерживают столь интенсивную тряску не менее 10 секунд, после чего звучание останавливается до ее прекращения. Дольше других держится модель **Aiwa**, ее рекорд - 45 секунд.

ние воспроизведения и фиксирование даты записи. MD-плееры умеют переставлять фрагменты местами, стирать любой фрагмент из середины со сдвижкой остальных и давать имена записям и диску. Правда, присваивать титры не слишком удобно: в бегущей строке дисплея только 6-10 символов, а выбор букв осуществляется перебором всего алфавита. К тому же в нем нет русских букв.

Для того чтобы сделать синхронную запись через цифровой вход, достаточно подсоединить оптический кабель и нажать кнопку. Обидно, что в комплекте у **Sharp** не предусмотрен оптический кабель, ведь его покупка может влететь в немалую копеечку - он стоит больше 20 долларов.

Нет у MD-плееров цифрового выхода, необходимого для цифровой перезаписи с самого плеера. Но в нем пока нет и нужды, поскольку на российском рынке отсутствуют студийные мини-диски.

Копировать же записи, сделанные с CD через цифровой вход, можно только аналоговым способом - для защиты авторских прав в MD-плеерах предусмотрен запрет повторного цифрового копирования.

Тест показал, что все модели звучат не хуже CD-мэнов и каждая имеет свои достоинства. Единственный "недостаток" - цена, но если вы можете без содрогания изъять 250 долларов из своего бюджета, то покупка вас не разочарует.

Из проверенных образцов эксперты выделили **Aiwa AM-F 75**: за миниатюрность, экономичность, суперустойчивость к тряске. Правда, они также отметили неудобный пульт и не-

мы отцу об этом не скажем

Требуется ли разрешение второго родителя для того, чтобы ребенок поехал за границу?

Полина КУРОЕДОВА.  
Тверь.

В соответствии с Федеральным законом "О порядке выезда из Российской Федерации и въезда в Российскую Федерацию" в последней редакции от 24 июня 1999 года, если несовершеннолетний ребенок выезжает из страны в сопровождении одного из родителей, согласия второго не требуется. В том случае если папа и мама с ним не едут, то необходимо их нотариально заверенное согласие. В нем указывается государство, которое ребенок намерен посетить, и срок выезда. Если этот срок превышает три месяца, согласие должно быть заверено еще и в органе опеки и попечительства (ст. 20).

Однако по законам некоторых стран при въезде в них ребенка требуется согласие и второго родителя. Об этом вас должны предупредить в турагентстве или в посольстве.

ПАСПОРТ ЗМЕСТЕ  
С СОСКОЙ

С какого возраста можно оформить загранпаспорт на ребенка?

Анатолий КОМАРОВ.  
Москва.

Дети, не достигшие 14-летнего возраста, могут быть вписаны в паспорт своих родителей. Но могут и получить свой загранпаспорт - со дня рождения и до достижения 18-летнего возраста. Приказ МВД РФ "Об утверждении Инструкции



нала "Спрос" отобрали для теста самые известные и доступные по цене пишущие плееры именно этих трех компаний. И они их не разочаровали.

Качество записи всех MD-плееров отличное. При прослушивании через внешний усилитель записей, сделанных через цифровой вход, разница между моделями практически незаметна.

Из-за потерь при аналого-цифровом преобразовании технически сложнее осуществить качественную запись через аналоговый вход. Однако испытания показали, что при точной ручной установке уровня записи разница с оригиналом столь же мало заметна, как и при записи с цифрового входа. Если уровень близок к номинальному и, главное, не превышает его, качество записи отличное и разница между моделями несущественна. По

диктофона. Качество любого бытового диктофона.

Режим синхрозаписи с микрофонного входа, который есть у **Aiwa** и **Sharp**, позволяет включать запись голосом.

Автоматическая регулировка уровня записи (APU3) - ею оснащены модели **Sony** и **Aiwa** - искажает динамику звучания музыки, так что ее лучше использовать только для записи голоса с микрофона. Особенно заметны "провалы" громкости у **Aiwa**.

Через подключенные наушники качество звучания у всех MD-плееров немного теряется. Лучше других показал себя **Sharp** - с Hi-Fi-наушниками, он единственный получил оценку "отлично". У него же наиболее корректная подстройка тембров.

Прекрасно работает автоматическое ограничение максимальной громкости у моделей

кость в наушниках остается на оптимальном уровне.

С MD-плеером в кармане можно бегать, прыгать, даже работать с отбойным молотком: все представленные модели выдерживают столь интенсивную тряску не менее 10 секунд, после чего звучание останавливается до ее прекращения. Дольше других держится модель **Aiwa**, ее рекорд - 45 секунд. **Sharp** в отличие от остальных после сильной тряски может "зависнуть", и тогда его нужно выключить и включить снова. Но все это - при экстремальных условиях. А быстрый бег, например, плееры выдерживают без сбоев и каких-либо дефектов звучания. Так что вашу утреннюю пробежку может скрасить вполне приличная музыка.

Самый оснащенный из участников теста - плеер **Aiwa**, у него есть даже программирова-

имеет свой недостаток - цена, но если вы можете без содрогания изъять 250 долларов из своего бюджета, то покупка вас не разочарует.

Из проверенных образцов эксперты выделили **Aiwa AM-F 75**: за миниатюрность, экономичность, суперустойчивость к тряске. Правда, они также отметили неудобный пульт и невыразительное звучание через наушники.

В то же время **Sharp MD-MS 702 H** лучше остальных звучит через наушники, оснащен отличным пультом, однако очень быстро сажает аккумулятор.

У **Sony MZ-R 37** свои достоинства - отлично записывает, имеет универсальное питание (и недостатки - не слишком удобен на столе и в качестве диктофона).

Анатолий КОМАРОВ.  
Москва.

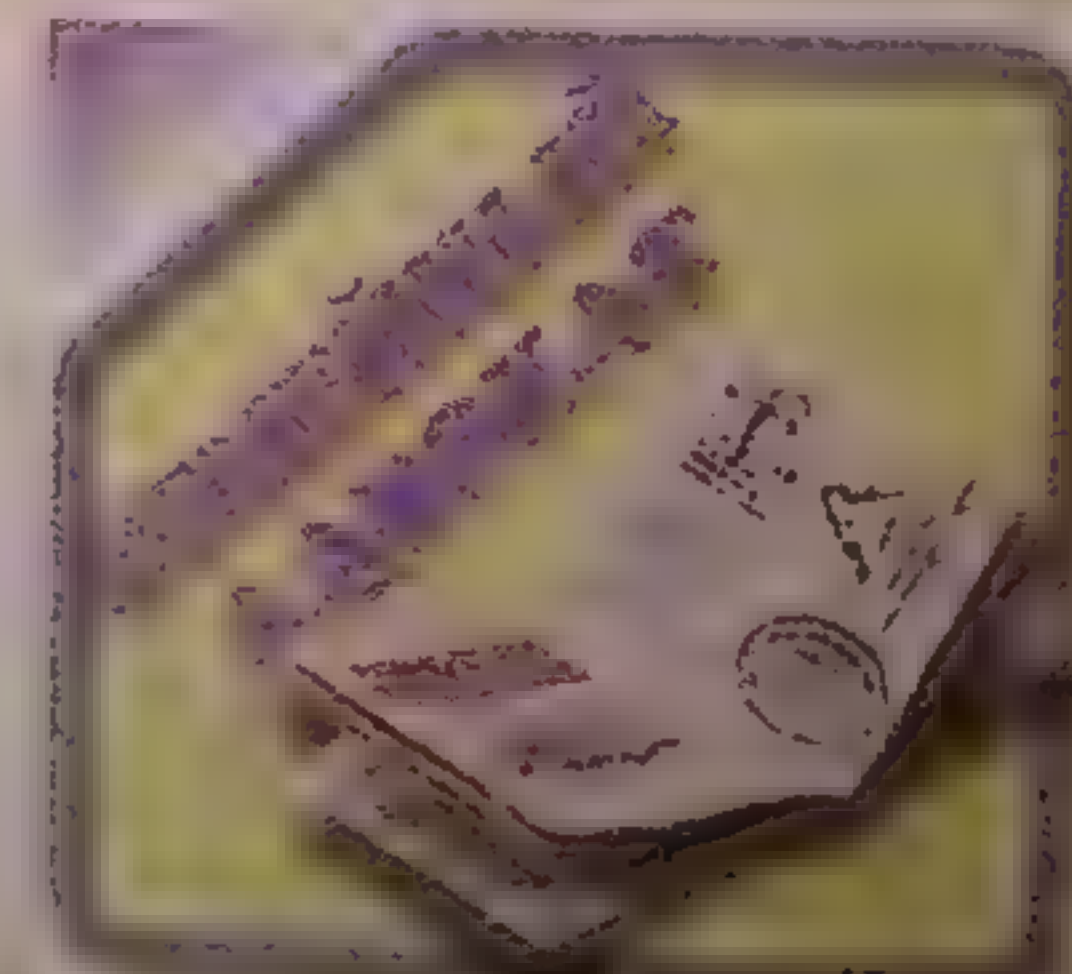
Дети, не достигшие 14-летнего возраста, могут быть вписаны в паспорт своих родителей. Но могут и получить свой загранпаспорт - со дня рождения и до достижения 18-летнего возраста. Приказ МВД РФ "Об утверждении Инструкции о порядке оформления и выдачи паспортов гражданам Российской Федерации для выезда из Российской Федерации и въезда в Российскую Федерацию" № 310 в редакции от 7 апреля 2000 г. позволяет выдать паспорт младенцу по заявлению одного из родителей.

## ОБСТОЯТЕЛЬСТВА ИЗМЕНИЛИСЬ

Купила путевку, мечтала о путешествии, но отпуска не дали... Вернет ли турфирма уплаченные за путевку деньги?

Анна ЛЕПЕХИНА.  
Санкт-Петербург.

Договор с турфирмой должен содержать условия его расторжения и соответственно - сроки, в которые каждая сторона должна предупредить другую об изменившихся обстоятельствах. Если вы не успели предупредить агентство об отказе от поездки в оговоренные сроки, вам должны вернуть сумму, предусмотренную в договоре для этого случая.



## АЛИМЕНТЫ НА СТУДЕНТА

Прочитала в газете, что по решению суда можно продлить срок выплаты алиментов на ребенка, если он учится на дневном отделении вуза. Так ли это?

Ольга РЯБОВА.  
г. Сергиев Посад  
Московской области.

Обязанность по выплате алиментов на содержание несовершеннолетних детей возлагается на родителей путем заключения соглашения об уплате алиментов или по решению суда. Вид образовательного учреждения и форма обучения не имеют никакого значения для взыскания алиментов на содержание несовершеннолетних детей.

Прекращение алиментных обязательств наступает в силу обстоятельств, предусмотренных ст. 120 Семейного кодекса, в частности, по достижении ребенком совершеннолетия.

Совершеннолетние дети имеют право на получение алиментов в случае, предусмотренном ст. 85 Семейного кодекса. Согласно этой статье родители обязаны содержать

своих нетрудоспособных совершеннолетних детей, нуждающихся в помощи.

Итак, право на взыскание алиментов в судебном порядке совершеннолетние дети имеют только в том случае, если они являются нетрудоспособными и нуждающимися в материальной помощи (необходимо наличие обоих условий).

Нетрудоспособными признаются дети, достигшие общего пенсионного возраста, предусмотренного действующим законодательством, или являющиеся инвалидами I или II групп. Вопрос о праве на алименты инвалидов III группы решается судом в зависимости от конкретных обстоятельств дела. Совершеннолетние дети, являющиеся инвалидами III группы, признаются имеющими право на получение алиментов от своих родителей только, если они не могут получить работу, рекомендованную в соответствии с заключением ВТЭК.

Совершеннолетние дети яв-

ляются нуждающимися в материальной помощи в случае, если их заработка, пенсии, пособий или иных доходов недостаточно для обеспечения себя средствами в размере прожиточного минимума. Определение нужды в каждом случае зависит от конкретных обстоятельств дела. Прожиточный минимум является лишь примерным критерием, применяемым судами для решения этого вопроса. При наличии заслуживающих внимания обстоятельств, например потребностей в дорогостоящем лечении, вправе признать нуждающимся лицо, имеющее доходы в размере прожиточного минимума или даже несколько выше. При определении нужды суды принимают во внимание наличие у совершеннолетних нетрудоспособных детей заработка или доходов; имущества, приносящего доход; наличие других лиц, обязанных предоставлять им содержание и являющихся алиментнообязанными

лицами первой очереди (совершеннолетних детей или супругов); наличие лиц, которым совершеннолетние дети обязаны предоставлять содержание независимо от наличия достаточных средств (например, несовершеннолетних детей).

Размер алиментов, взыскиваемых с родителей на содержание нетрудоспособных нуждающихся совершеннолетних детей, определяется судом, исходя из материального и семейного положения сторон и других заслуживающих внимания обстоятельств.

К сожалению, тот факт, что совершеннолетний трудоспособный ребенок является студентом дневного отделения вуза, не служит основанием для получения алиментов на его содержание.

Антон ТОНЬШИН, юрист.

Полоса подготовлена  
при участии экспертов  
журнала "Спрос"





- Самый лучший подарок для женщины - это, конечно, цветы. Предпочтительнее розы, но если вы знаете, какие цветы любит ваша жена, подруга, коллега по работе, то подарите именно их. Мужчинам дарят цветы (обычно гвоздики или хризантемы) в сочетании с другим подарком.

Коробку конфет дарят в знак благодарности или по не-

очень значительному поводу. Алкогольные напитки, но обязательно в подарочной упаковке, можно преподнести мужчине, предварительно выяснив его вкус. Книги в подарочном издании, художественные альбомы дарят коллегам и деловым партнерам.

Картины, гравюры преподносят по поводу личного юбилея или торжественной даты организации. К такому подарку нужно отнестись с большой ответственностью, предварительно уточнив вкус юбиляра и стиль интерьера офиса или квартиры.

Еженедельник, кожаная папка для бумаг, органайзер, настольный деловой набор, ручка могут обрадовать руководителя, сотрудника или вашего партнера по бизнесу по самым разным поводам. В особо торжественных случаях подарите кожаный портфель, ручку с золотым пером.

## ЖЕНЩИНЕ - ЦВЕТЫ, МУЖЧИНЕ - БУТЫЛКУ

*Бес глуп, ссгласитсся, люблж полчуть подаркл. И все ужосы ста длать. А лот порблрать подарок даже бллзко-му челооску, не говоря уж о коллсгах, почтл всегда всем труднл. Но не пережлвляйте! Психолог Млнског ГУМа Галла АНТОШЛНА подолжтс с залм нсскольклмл совс-тамл олнослтелнл тогс, как лчше подсбрать подаркл.*

Настенные или настольные часы дарят или лично руководителю, или фирме. Наручные часы, настольную зажигалку или дорожную карманную зажигалку можно подарить партнеру или сотруднику в день его рождения или, например, на Новый год.

Фотоальбом, набор стаканов или бокалов, декоративная ваза, кофеварка или электрический

чайник подойдут в подарок коллегам.

Подарок может быть и совсем недорогой, но шуточный - изделие из керамики, соломки, мягкая игрушка - забавный сувенир, просто оригинальная вещица. В этом случае обязательно обыграйте подарок стихами, открыткой, остроумной фразой.

Личные вещи (духи, галстук, белье, рубашку, платье) дарят только очень близким людям.

Любой подарок должен быть красиво оформлен и с радостью преподнесен. Ведь, выбирая его, вы вложили в него не только определенную сумму своих денег, но прежде всего душу и положительную энергию. В наиболее торжественных случаях сделайте на подарке, если это, конечно, возможно, гравировку с поздравлением. Вручая подарок, скажите несколько заранее составленных фраз, можете объяснить, например, почему ваш выбор пал именно на этот подарок.

Вот, пожалуй, и все. Главное - любите дарить подарки и привыкайте делать это и в праздники, и в будни.

**Советы записала Анна МАКСЮТА.**

## НАКАНУНЕ ПРАЗДНИКА

*Глупо задавать вопрос: любите ли вы Новый год? Ведь Новый год - это не просто праздник, это время, когда мы забываем о своих проблемах и думаем только о хорошем. Это время, когда мы хотим, чтобы наша жизнь была лучше, чтобы наша жизнь была полна радости и счастья. Это время, когда мы хотим, чтобы наша жизнь была лучше, чтобы наша жизнь была полна радости и счастья. Это время, когда мы хотим, чтобы наша жизнь была лучше, чтобы наша жизнь была полна радости и счастья.*



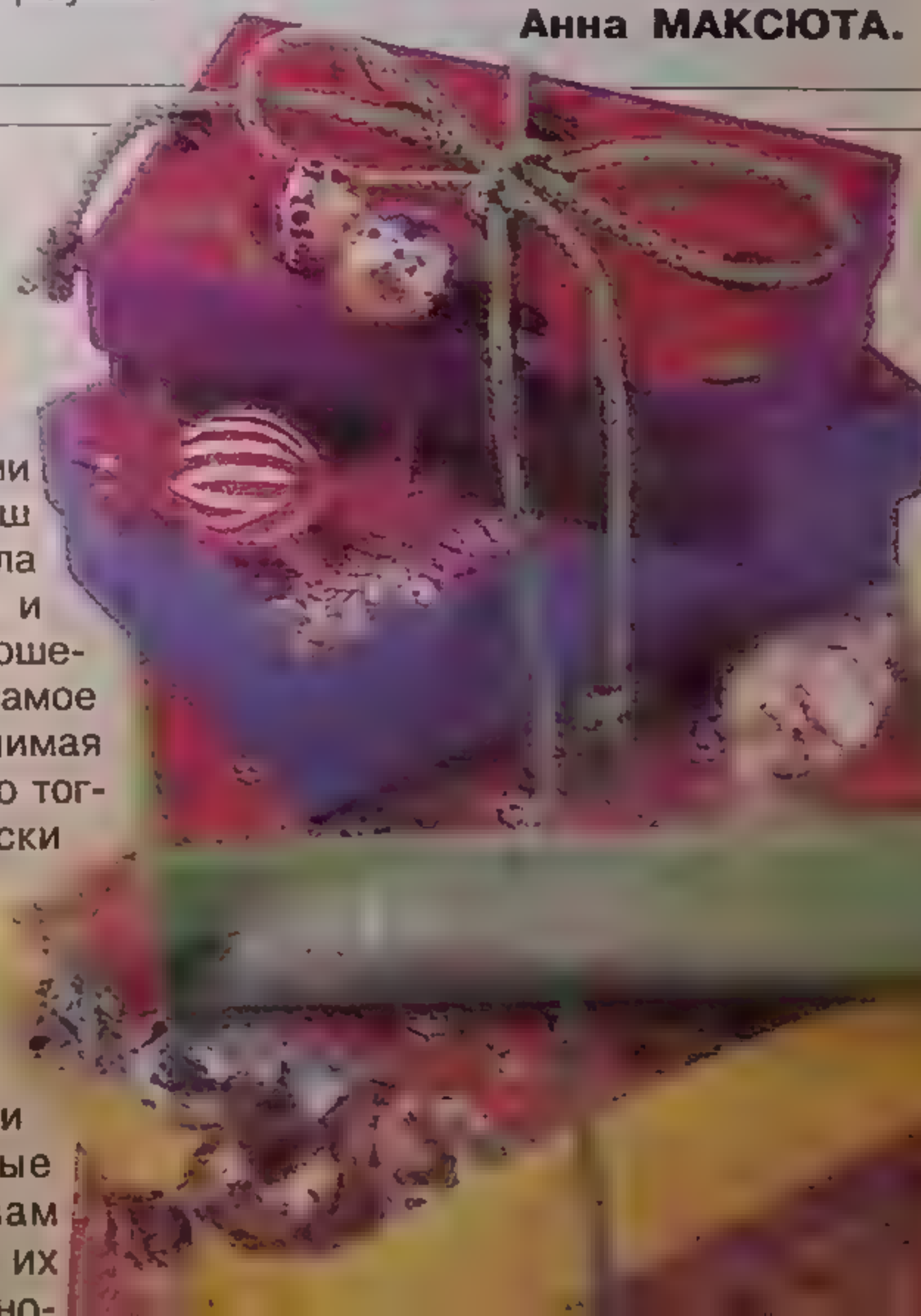
тят вашего малыша в звездочета. Для девочки из двух квадратных кусочков зеленой ткани шьется юбка-«елочка», подол оформляется зеленой мишу-

в принципе все - календари, сладости, елочные игрушки, да и всякие бытовые мелочи - мыло, губки для мытья посуды, полотенца, платочки носовые и шейные. Ну и конечно же змейки, ведь символ будущего года - змея.

В магазинах продаются кра-

бумажками с приятными пожеланиями - тогда ваш приход с самого начала будет очень веселым и добавит хозяевам хорошего настроения. То же самое можно сделать, принимая друзей у себя дома. Но тогда волшебные записки кладутся под каждую тарелку.

На Западе для упаковки подарков шьют сапожки. А можно из любой ткани сшить прямоугольные мешочки нужного вам размера и вышить их ленточкой, вышить разно-







И потому не сводите празднество к застолью и просмотру телепередач. Начинайте готовиться к нему заранее. Ведь вы не хотите в последние дни носиться сломя голову и думать одновременно о подарках, елке, продуктах и вечерних туалетах?

Нарядное платье можно приготовить заранее. Для начала полистайте модные журналы, пусть красивые картинки разбудят вашу фантазию. Не обязательно покупать новое дорогое платье. Поройтесь в шкафу. Старое - надоевшее, длинное - можно укоротить и сделать глубокое декольте. К короткому - пришить яркую оборку. К любому платьицу можно сшить широкий большой шарф из блестящей ткани. Наконец, просто обшить подол, рукава, вырез пушистой мишурой. Ну чем не Снегурочка?

Детям для елки также заблаговременно приготовьте карнавальный костюм. Для мальчика из старой белой простыни шьете цельнокроенный комбинезон. И экспериментируете. Брызгаете разноцветной гуашью - получается художник, нашиваете аппликации из машинок - гонщик, из самолетиков - летчик. А большие звезды из фольги превра-

тят вашего малыша в звездочета. Для девочки из двух квадратных кусочков зеленой ткани шьется юбка-«елочка», подол оформляется зеленой мишурой. А корону можно смастерить из старого пенопласта или картона, украшая старыми мамиными брошками, бусами, блестками.

1 декабря в нашем доме вешивается своеобразный календарь - на длинную резинку на расстоянии 7-10 сантиметров степлером или обычными нитками прикрепляются 31 конфетка, календарики, сувениры. Каждое утро отрезается по одному «дню». Для маленьких детей такое ожидание праздника - и веселое, и вкусное, и полезное (учимся считать).

Обязательно напишите письмо Деду Морозу. Подскажите сыну или дочке, что у бабушки надо просить не только машинки, куклы и книжки, но загадать что-то важное - чтобы не болела бабушка или старший брат хорошо учился. Да и взрослые вполне могут черкнуть сказочному дедушке пару слов. А потом не поленитесь дойти до почтового ящика и отправить послание.

Подарки лучше приобретать и готовить заблаговременно. Ведь сразу выложить крупную сумму будет очень накладно. Но выбор зависит не только от ваших материальных возможностей, но и от фантазии. Годится

в принципе все - календари, сладости, елочные игрушки, да и всякие бытовые мелочи - мыло, губки для мытья посуды, полотенца, платочки носовые и шейные. Ну и конечно же змейки, ведь символ будущего года - змея.

В магазинах продаются красивые упаковочная бумага и сумочки. Но они недешевы. Сумочки можно сделать самим из любой плотной бумаги нужного размера. Дырки для ручек прокалываются дыроколом, и вставляется цветной шнурок. Украсить можно рисунками, снежин-



ками, звездочками, цветами. Если же мастерить лень - складывайте сюрпризы в обычный целлофановый пакет. Но его надо завязать дождиком, внутрь насыпать конфетти, красиво написать на цветной бумаге имена тех, кому предназначен ваш подарок.

Обязательно имейте в запасе несколько сувениров для «незванных» гостей. Отправляясь к друзьям в гости, к «главному» подарку добавьте апельсин или большое яблоко, утыканые при помощи спичек или зубочисток

ся приготовить что-то особенно вкусное. А вот праздничному столу необходимо придать новогодний колорит. Белую скатерть по краям обейте пушистой мишурой. На стол поставьте свечи, обмотанные дождиком, с маленькими еловыми веточками и бантиками. Хорошо смотрятся положенные под тарелки или рюмки вырезанные из цветной бумаги снежинки.

Обязательно надо превратить квартиру в сказочный дворец. Здесь можно не стесняться, ведь Новый год как раз такой праздник, когда всего яркого, пестрого, блестящего может быть очень много. Серпантин, дождик, веночки, золотые орехи (грецкие, обернутые фольгой), бантики (сделанные из го-

можно сделать, принимая друзей у себя дома. Но тогда волшебные записки кладутся под каждую тарелку.

На Западе для упаковки подарков шьют сапожки. А можно из любой ткани сшить прямоугольные мешочки нужного вам размера и вышить их дождиком, лучше разноцветным, а завязать цветным поясом.

Я не хочу давать каких-либо советов по поводу кулинарных рецептов. К этому празднику каждая женщина стремится



своей тесьмы всех цветов) - выбор за вами. Разрешите

детям хотя бы в Новый год порисовать на оконных стеклах. Лучше всего гуашью, она довольно легко смывается. А чтобы малыши не расстраивались, что их произведения искусства потом уничтожаются, скажите, что Дед Мороз забрал их с собой - будет любоваться на них весь год.

Ну и конечно же настоящий праздник трудно представить себе без елки. Но если по каким-то причинам вы все же не хотите наряжать лесную красавицу, купите несколько веточек. Каждую нарядите в свой цвет - желтый, красный, синий и поставьте в каждой комнате, на кухне. А если есть балкон, очень советую пару веток укрепить на нем и обсыпать дождиком. И вам будет приятно возвращаться домой, да и у прохожих настроение улучшится.

Если есть время и желание, сделайте вместе с детьми домашнюю газету. Наклейте на ватман аппликации - домики, елки, шары, снежинки. Под фотографиями домашних животных сделайте подписи - кто чего добился в году уходящем, сочините маленькие стихи-пожелания. В эти дни к вам будут приходить друзья и знакомые, пусть оставят на газете свои автографы с поздравлениями.

Елена ВОВОЧКИНА.





## МАЛЕНЬКАЯ, ТОБЕ БУДЕТ НЕБАДОВОМ

Такса - одна из самых древних пород собак. Известна она была еще в Древнем Египте. Сейчас трудно сказать, для чего их использовали - вероятно, для борьбы с грызунами, бичом Древнего Египта. Эти навыки и позволили им стать лучшими норными охотниками.

Таксы - собаки необычные: длинное туловище, очень короткие ноги, гордо приподнятая голова с умными глазами. По шерстному покрову выделяют три разновидности такс: короткошерстая - с короткой, блестящей, прилегающей шерстью, длинношерстая - с длинной шелковистой шерстью и жесткошерстая - с густой жесткой шубкой и с высоким пушистым подшерстком. Каждая из них может быть "нормального" таксачьего размера, более мелкого - карликовая такса и совсем маленького - кроли-

чья. Маленьких такс специально вывели для охоты на мелких зверьков, в норы которых нормальная собака влезть не может.

По окрасу таксы могут быть красноватого, красно-желтого и черного с подпалинами цветов. В последние годы стали популярны среди собаководов-любителей тигровые таксы, у которых на светло-коричневом фоне разбросаны неправильной формы темные пятна. Таксы невысоки (20-25 см), а вес редко превышает 7 кг у нормальной и 3 кг у кроличьей таксы.

Популярность таксы как охотника сейчас не так уж велика - с ее ролью в поле ныне справляются фокстерьеры. Таксы переселились в дома и квартиры и стали жить в теплом семейном кругу. Они очень сообразительны, находчивы, однако с трудом поддаются дрессировке. Посто-

янные тренировки с ними надо начинать уже с четырех-шестимесячного возраста. Заниматься с такой лучше утром до кормления и вечером в сумерках. Циклы учебы в 4-6 дней лучше чередовать с двумя днями отдыха. Маленькие щенки очень быстро устают, поэтому каждое упражнение нужно делать не более пяти минут. Таксы хорошо обучаются в игре, так как очень активны: любят бегать, играть в футбол с маленьким мячиком, гонять по всей комнате резиновые игрушки, прятать их в укромных местах. К тому же таксы очень любят детей и ревниво их защищают.

Такса - собака с характером. Иногда она даже может показаться упрямой и непослушной. При общении с нею нельзя кричать, топтать на нее ногами и просто так бить из-за своего плохого настроения, ибо она



очень обидчива, самолюбива и злопамятна. В качестве отместки такса может подрать обои, занавески, разгрызть хозяйские тапочки.

Приучить щенка к чистоте достаточно трудно. Если хозяин, не дай Бог, пропустит время прогулки, такса ждать не будет - напачкает дома, а кричать на нее бесполезно.

В еде таксы непривередли-

вы - едят почти все, хотя среди них встречаются настоящие гурманы, обожающие мороженое или сырую картошку, а то и арбуз. Суточный рацион следует выдерживать достаточно строго, так как такса зачастую не знает умеренности и может переесть, что, разумеется, ведет к ожирению.

**Алиса АЛЕКСЕЕНКО,**  
биолог.

### НАБЕТАЕТСЯ - ПОЕСТ

Наша овчарка часто отказывается от корма. Нам сказали, что, если собака не ест, она болеет...

**Ольга СИМОНЕЦ.**

### УЖИКУ НЕ ТЕСНО

У меня дома в террариуме живет уж длиной 97 см. Террариум же длиной 65 см. Надо ли увеличивать ужика "жилплощадь", чтобы он мог вытянуться?

### ЖУЧКА ХОЧЕТ ЗЫПТИТЬ

У нас собака неравнодушна к пиву. Когда мы пьем, она постоянно кланится, облизывает горлышки пивных бутылок, если налить в блю-

## ГДЕ ЖИВЕТ ЗОЛОТАЯ РЫБКА?



## НАБЕТАЕТСЯ - ПОЕСТ

Наша овчарка часто отказывается от корма. Нам сказали, что, если собака не ест, она болеет...

**Ольга СИМОНЕЦ.**  
Вологда.

Это верно лишь отчасти. Отказ от корма является тревожным симптомом, если у собаки обычно отменный аппетит. Во всех остальных случаях причины могут быть разными. Может, вы просто за кормили собаку. Животные инстинктивно знают, когда, чего и сколько им нужно для поддержания баланса в организме. И если ваш пес весел, игрив, во время обеда кланчит куски, но к своей миске не подходит - не переживайте. Просто поменьше пичкайте его и побольше гоняйте. Аппетит собаки, особенно овчарки, напрямую зависит от тренинга.

## УЖИКУ НЕ ТЕСНО

У меня дома в террариуме живет уж длиной 97 см. Террариум же длиной 65 см. Надо ли увеличивать ужиму "жилплощадь", чтобы он мог вытянуться?

**Олеся АННЕНКОВА.**  
Санкт-Петербург.

Вовсе не обязательно. Змеи не стремятся потягиваться, как млекопитающие, и вполне комфортно чувствуют себя в свернутом состоянии. Конечно, террариум должен быть достаточно просторным для того, чтобы животное могло свободно ползать. То есть дело не столько в длине, сколько в общей площади террариума. Так что для метровой змейки террариума 60x40x40 см вполне достаточно - особенно если ужик сухопутный. Водному ужу лучше предоставить площадь побольше, так как две трети террариума обычно занимает водоем.

## ЖУЧКА ХОЧЕТ ВЫПИТЬ

У нас собака неравнодушна к пиву. Когда мы пьем, она постоянно кланчит, облизывает горлышки пивных бутылок, если налить в блюдечко - с удовольствием пьет. Нам сказали, что это собакам полезно. Так ли это?

**Иван ЗОТОВ.**  
Новосибирск.

Действительно, многие собаки охотно пьют пиво, но не из желания выпить, а по причине нехватки в организме витаминов группы В, которых в пенном напитке очень много. Но спаивать собаку, конечно, не стоит. Либо проведите курс лечения витаминами этой группы, либо добавляйте в пищу собаке пивные дрожжи.

**Людмила АЛЕКСЕЕВА,**  
ветеринарный врач.

# ГДЕ ЖИВЕТ ЗОЛОТАЯ РЫБКА?



Теперь в офисах фирм, в магазинах и ресторанах модно устанавливать аквариумы. Красивые, большие, с яркими рыбками. Увидишь - и загораешься идеей разводить таких же дома. А как? С чего начать? На эти вопросы отвечает ученый-зоолог Белорусского госуниверситета **Александр ЧЕГОДАЕВ.**

- Прежде всего обзаведитесь сосудом, в котором ваши рыбки будут проживать, то есть аквариумом. Советую покупать большой, не менее ста литров (70x50x29). Тогда в нем и рыбка поместится больше, но главное - чувствовать себя они будут вольготнее.

Одновременно с аквариумом обзаведитесь электрическим обогревателем, фильтрами, компрессором, лампой, термометром, скребками, сачками, а также лекарствами, витаминными добавками, химикатами для воды и т.д. Ассортимент всех этих приборов, необходимых для содержания рыб, сейчас велик, но вы лучше выберите импортного производства - они безопаснее. Фильтр при этом советую купить универсальный, чтобы и аквариумную воду очищать от биологического "мусора", и обеззараживать ее активированным углем. Присмотритесь также хорошие люминесцентные лампы - без должного освещения ваш аквариум быстро превратится в затхлое болото, потому что растения начнут гнить, да и без света он смотреться не будет.

Продумайте, куда поместить аквариум. Я рекомендую расположить его в полуосвещенной стороне комнаты. Почему? Вода при избытке солнца очень быстро мутнеет и цветет.

Заполнять водой аквариум, конечно, придется прямо из водопровода. Помню, в детстве я долго отстаивал воду в больших ведрах, пока не улетучится ядовитый хлор. Сегодня справиться с хлором вам за считанные минуты может помочь химический реактив "Антихлор". Но если его нет - придется отстаивать.

Затем позаботьтесь о грунте. Мелкую речную гальку можно накопать на берегу любой реки. Только хорошенько прокипятите ее во избежание заразы.

Ну вот, теперь можно и приступать к покупке рыб. Не зарьтесь на редких, дорогих. У вас не велики шансы, что они проживут хотя бы неделю. Купите рыбок подешевле - меченосцев, сомоиков, например. Они простят ваше неумелое на первых порах обращение и долго не умрут даже от голода.  
**Записала Анна МАКСЮТА.**

## "ВРЕДНОЕ" МЕСТО

Читала, что кошки любят отдыхать на местах, обладающих вредной для человека энергетикой. А наши кошки все время приходят спать к нам на постель - в ноги на одеяло.

**Галина НОВИКОВА.**  
Барнаул.

Кошка спит с вами не потому, что на кровати "плохая энергетика", а потому, что она любит вас, ей приятно находиться рядом с хозяином. Понаблюдайте за кошкой днем. Где она чаще всего устраивается на отдых, где она подолгу сидит - именно эти места и обладают отрицательной энергетикой. При этом вовсе не надо обходить их, как минное поле, - достаточно будет, если на этом месте вы не будете находиться подолгу - спать, смотреть телевизор, отдыхать с книжкой.

**Алексей ТУМАНОВ.**





## НЕ ПРОСТО ЛОПУХ



Ревень - растение необычное. Необычное буквально во всем. Чаще всего в пищу употребляют только черешки листьев. Причем наилучшие вкусовые качества они приобретают ко второй половине мая. Вкус у черешков освежающе кислый. Это самый ранний урожай, который можно получить на садовом участке. Ко всему прочему ревень - растение целебное. Его черешки и особенно корни издавна используют для лечения запоров.

С виду ревень похож на обыкновенный лопух. Листья у этого растения крупные, до 50 сантиметров длиной. Съедобные черешки ненамного короче. В зависимости от сорта черешки могут быть окрашены в зеленый или красноватый цвет. К началу лета в центре розетки начинают формироваться соцветия. Иногда они достигают высоты полутора-двух метров. Если семена не нужны, то соцветия вырезают в самом начале их развития.

Поскольку ревень - это достаточно большое растение, то на грядке его размещают через 80-100 сантиметров. При посадке нужно следить, чтобы почки находились на глубине 1-1,5 сантиметра. Размножают ревень семенами или делением крупных корневищ. Сеянцы развивают крупную розетку только на третий год. При

вегетативном размножении корневища делят таким образом, чтобы на каждом кусочке была одна, а лучше две хорошо развитые почки.

Полноценное плодоношение у молодых растений ревеня начинается на 4-5-й год жизни. При этом с каждого куста можно собрать по 10-12 листьев. Больше не рекомендуется, так как это может сильно ослабить растение и отрицательно сказаться на его последующем развитии. Листья собирают не сразу, а за 3-4 приема. При этом черешки не срезают, а выламывают из основания растений. Их можно есть в свежем виде или готовить очень вкусные компоты. Перед употреблением жесткую кожуру лучше очистить.

# НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

*Хочу уточнить информацию о растении венерин волос. Приходилось читать, что оно помогает от многих болезней, но в травниках о нем почему-то ничего не пишут.*  
**Елена ЛАЩУХИНА.**  
пос. Елань  
Волгоградской области.

Венерин волос - это одна из разновидностей комнатного папоротника, который называется адиантум. Это довольно известное комнатное растение. Не исключено, что оно обладает какими-то полезными свойствами, и тем не менее адиантум пока не используется ни в официальной, ни в народной медицине.

*У меня в саду растет клубника. Через четыре года я ее пересаживаю, но ягоды все равно становятся мелкими.*  
**Людмила БУРОВА.**  
г. Галич  
Костромской области.

Старые кусты клубники дают меньший урожай, чем молодые, двух-трехлетние. Поэтому растения нужно не пересаживать, а обновлять. То есть выращивать новые молодые кустики из розеток (усов). Если ягод много, но они имеют небольшие размеры, то проблема скорее в плодородии почвы. Это явный признак недостатка азота. Весной подкормите посадки карбамидом (мочевинной) или аммиачной селитрой, а в период роста ягод - нитрофоской или любым другим комплексным удобрением.

*Почему на огурцах так много пустоцветов и как с этим бороться?*

ше, чем на боковых. Поэтому полезно прищипнуть верхушку растения над 4-5-м листом. Впоследствии один из наиболее развитых побегов следует направить вертикально.

*Третий год не могу собрать урожай помидоров. Плоды, не успев созреть, чернеют. Что делать?*  
**Татьяна ШЕСТАКОВА.**  
г. Прохладный, КБР.

Плоды губит повсеместно распространенное заболевание - фитофтора. Особенно сильно оно проявляется с начала августа (в средней полосе). В это время увеличивается раз-

ная с сентября эти растения поливать не нужно - вплоть до конца марта или начала апреля. Желательно, чтобы в зимний период кактусы находились в светлом месте при температуре 5-15 градусов. В таких условиях растения смогут заложить цветочные почки и сформировать бутоны.

*Четыре года назад мы переехали в новую квартиру. Тепла и света здесь хватает, но некоторые виды растений перестали расти. Почему так произошло?*  
**Елена ОЗЕРИНА.**  
г. Котово  
Волгоградской области.



рыв между дневными и ночными температурами. Поэтому основную часть плодов, которые достигли своих нормальных размеров, лучше убрать в конце июля. Зеленые помидоры успешно дозреют в доме или подвале. Чем выше температура, тем быстрее они покраснеют. Можно предпринять и более кардинальные меры: осторожно выдерните помидорный

С подобной ситуацией сталкивались многие цветоводы. Дело в том, что дома, построенные из дерева, кирпича или железобетонных плит, имеют разный микроклимат (влажность, аэрация и т.п.), то есть те условия, которые труднее всего корректировать. Растения чувствуют изменения особенно остро. Поэтому



нается на 4-5-й год жизни. При этом с каждого куста можно собрать по 10-12 листьев. Больше не рекомендуется, так как это может сильно ослабить растение и отрицательно сказаться на его последующем развитии. Листья собирают не сразу, а за 3-4 приема. При этом черешки не срезают, а выламывают из основания растений. Их можно есть в свежем виде или готовить очень вкусные компоты. Перед употреблением жесткую кожуру лучше очистить.



Очитки, или иначе - седумы, растут в самых разных климатических зонах. Южные разновидности, такие, как очитки моргана, толстолистный, красивый, обычно выращивают как комнатные растения. Они не выдерживают морозов и поэтому в открытом грунте зимой погибают.

Очитки, обитающие в умеренной зоне, - это обычные садовые цветы. Хотя из пятисот известных сегодня видов в культуру введено всего лишь несколько десятков. Низкорослые разновидности обычно высаживают на альпийские горки, более высокие подходят для создания ковровых клумб и бордюров.

Среди высокорослых видов наиболее известны очитки видный и большой (на фото). Это достаточно крупные растения, они достигают высоты 50-70 сантиметров. Цветы мелкие, обычно розовые, собраны в щитковидные соцветия диаметром до 15 санти-



метров. Листья и стебли травянистые, сочные. Цветут очитки с середины лета до осени.

Размножают очитки делением кустов, черенками и семенами, которые высевают весной в ящики или плошки. Всходы у этих растений очень мелкие. При появлении первых настоящих листочков сеянцы пикируют. Молодые растения зацветают на второй-третий год. Кусты делят осенью или весной, а черенкование проводят весной и летом. Черенки помещают в парник под стекло или на притененную грядку. Седумы могут расти на одном месте без пересадки в течение четырех - пяти лет.

ма скорее в плодородии почвы. Это явный признак недостатка азота. Весной подкормите посадки карбамидом (мочевинной) или аммиачной селитрой, а в период роста ягод - нитрофоской или любым другим комплексным удобрением.

*Почему на огурцах так много пустоцветов и как с этим бороться?*

**Светлана ПОГРЕБНАЯ.**  
пос. Благовещенка  
Алтайского края.

Волновать должно количество не мужских цветов (пустоцветов), а женских, из которых впоследствии сформируются плоды. Задержка образования женских цветов может



быть обусловлена несколькими причинами. Например, посев свежими семенами. Если есть возможность, следует использовать семена двух-трехлетней давности. У таких растений женские цветы образуются почти одновременно с мужскими. Аналогичный результат дает и предпосевное прогревание семян при температуре 50 градусов в течение 2-3 часов. Известно, что на главном стебле пустоцветов всегда образуется боль-

ше между дневными и ночными температурами. Поэтому основную часть плодов, которые достигли своих нормальных размеров, лучше убрать в конце июля. Зеленые помидоры успешно дозреют в доме или подвале. Чем выше температура, тем быстрее они покраснеют. Можно предпринять и более кардинальные меры: осторожно выдерните помидорный куст и подвесьте его в теплом помещении невысоко над полом. Плоды крупнее не станут, но зато покраснеют все до одного.

*Расскажите о цветке "живое дерево".*

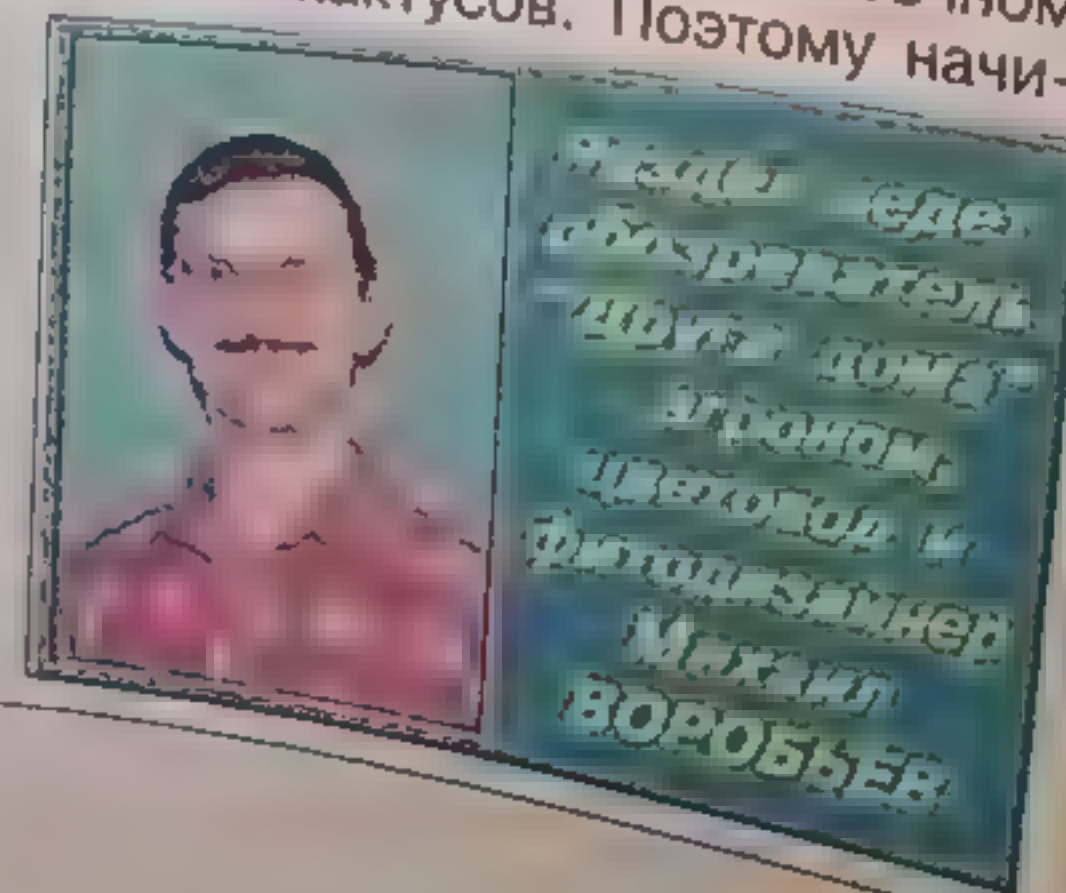
**Людмила ШАТАЛИНА.**  
г. Бийск  
Алтайского края.

К сожалению, это тот вопрос, на который точно ответить невозможно. Дело в том, что подобное условно-бытовое название имеют сразу несколько совершенно разных декоративных растений: туя, толстянка, гибискус. Письма с аналогичными вопросами встречаются часто. Чтобы избежать недоразумений, просьба уточнять правильное название растений или прилагать их фотографии или рисунки.

*Почему у кактусов вместо цветов образуются детки?*

**Валентина ПОДБОЛОТОВА.**  
Кемерово.

Интенсивное образование боковых побегов (деток) обычно происходит при избыточном поливе кактусов. Поэтому начи-



С подобной ситуацией сталкивались многие цветоводы. Дело в том, что дома, построенные из дерева, кирпича или железобетонных плит, имеют разный микроклимат (влажность, аэрация и т.п.), то есть те условия, которые труднее всего корректировать. Растения чувствуют эти изменения особенно остро. Поэтому при переезде одни могут погибнуть, другие приостанавливают рост, но все-таки большинство видов достаточно хорошо приспособлены для светлых и теплых домов. Если же на новом месте какие-то цветы растут плохо, то лучше вовсе отказаться от их выращивания.

*Сколько времени должен быть в покое амариллис? Он у меня не цветет уже 3 года.*

**Данута МИКУЛИНАЙТЕ.**  
г. Черняховск  
Калининградской области.

Начиная с октября полив амариллисов нужно постепенно сокращать. В результате листья растения начнут увядать и отмирать. В таком виде луковицы растений будут находиться до конца зимы. Горшки с растениями на этот период лучше поставить в прохладное (не обязательно светлое) место. Если в предыдущее лето амариллис активно рос, а зимой находился в покое, то в феврале он должен начать формировать цветочную стрелку.







# КВАРТИРА ОДИНОКОГО МУЖЧИНЫ

Известно, что интерьер квартиры, обстановка отражают образ жизни ее хозяев. Поэтому и в квартирах одиноких мужчин можно найти характерные черты меблировки и убранства. Мужчины обитают в одиночестве по разным причинам - еще молоды или так поглощены работой, что не успевают обзавестись семьей, разочарованы в семейной жизни и предпочитают жить в одиночестве, остались одни в силу непредвиденных обстоятельств.

В любом случае они ощущают потребность в уютном, комфортном жилище, удобном для отдыха и работы, приема гостей, а также для занятий спортом.

Профессиональная деятельность, хобби, образ жизни в большой степени накладывают отпечаток на интерьер квартиры или одной из комнат. Наиболее часто мужчина является владельцем двухкомнатной или просторной однокомнатной квартиры, в которой совмещаются многообразные функции. Что можно порекомендовать для более рациональной и удобной организации этого пространства? Конкретность функциональных зон, оптимальный выбор и размещение оборудования и мебели, комфорт и неординарность, использование современной отделки - то, о чем нельзя забывать при решении интерьера такой квартиры. Ведь нельзя забывать и о том, что квартиру необходимо систематически

убирать. Для приготовления пищи обычно бывает минимально, но достаточно рационально и удобным. Мужчины не

большую перепланировку квартиры. В такой квартире чаще всего одна комната выполняет функции спальни, кабинета, гостиной и столовой.

В небольших квартирах целесообразно все пространство решать в едином стиле, используя общий колорит для прихожей, комнаты и кухни. Если вы мало уделяете внимания приготовлению пищи, попробуйте минимизировать состав кухонного оборудования, устроив из кухни комфортную столовую-бар. В таких квартирах наиболее предпочтительна мобильная и трансформируемая мебель, встроенные шкафы, различные навесные элементы. Подойдут узкие стеллажи для

жет быть письменный стол, секретер, комбинированный стол с местом для компьютера.

Многие хотят видеть в своем доме отражение современных стилей, социальных воззрений, новых технологий. Поэтому наиболее доступным по цене и воссозданию можно считать интерьер, решенный в традиционном стиле с элементами минимализма и функционализма. Такие интерьеры характерны для людей, имеющих свои обычаи и традиции, но учитывающих



мольберты, картины, стеллажи с книгами и художественными принадлежностями. В этом случае единственное помещение предпочтительно разделить на две зоны - место для отдыха и для работы, соответственно их оборудовав.

Натуралисты, имеющие рыб-бок или других животных, коллекционеры. Особая категория мужчин, для которых на первом месте стоят их подопечные или коллекции. Небольшая квартира таких людей должна быть четко организована. Устройство аквариумов, террариумов, размещение клеток имеют свои особенности и требования. Однако и из этих элементов можно создать интересную композицию, которая украсит помещение. Проще размещать разнообразные коллекции - специальные стен-

не, санузле и ванной удобна во всех отношениях керамическая напольная плитка. В маленьких помещениях предпочтительна не очень крупная, однотонная, которая укладывается с минимальным швом или без него. Плитку легко мыть, и она довольно долговечна. В жилых помещениях удобен традиционный паркет или паркетная доска. Если вы аккуратны, положите на пол ковровое покрытие с низким ворсом, но однотонное или с мелким крапчатым рисунком.

Особое внимание следует уделить цветовому решению интерьера комнаты. Стены лучше сделать нейтральными по цвету, который будет являться как бы фоном для всей мебели. Это могут быть охристые и песочные тона, серо-синие, как светлые, так и более насыщенные. Часто выбранное цвете-



делки - то, о чем нельзя забывать при решении интерьера такой квартиры. Ведь нельзя забывать и о том, что квартиру необходимо систематически убирать.

Место для приготовления пищи обычно бывает минимальным, но достаточно рациональным и удобным. Мужчины не так много времени уделяют готовке. Поэтому в кухне или кухонной зоне достаточно разместить стол для разделки продуктов, мойку, плиту, холодильник.

Владельцу однокомнатной квартиры придется более тщательно продумать планировку единственной комнаты, а возможно, и предусмотреть не-

кухню - комфортную столовую-бар. В таких квартирах наиболее предпочтительна мобильная и трансформируемая мебель, встроенные шкафы, различные навесные элементы. Подойдут узкие стеллажи для книг и мобильные элементы для хранения видео- и аудиотехники.

Легче оборудовать двухкомнатную квартиру, свободно разместив в ней все необходимые функциональные зоны. На рисунках представлена типовая двухкомнатная квартира, в которой размещена необходимая мебель. В первом вариан-

те показано покомнатное оборудование помещений: кабинет, спальня, гостиная, кухня-столовая. Сделав незначительную перепланировку, квартиру можно сделать единым пространством с многочисленными зонами, как показано во втором варианте. В этом случае объединена ванная и санузел, убрана перегородка между гостиной и кухней. Если нет возможности оборудовать отдельное помещение для кабинета, создайте своеобразный рабочий уголок в общей комнате, визуальное изолировав его. Удобное рабочее место играет важную роль. Это мо-

временный, преходящий характер моды. Для помещений данного типа можно рекомендовать мебель простой формы, безупречное цветовое решение стен и аксессуаров, деликатное использование модных тенденций.

Ниже приводятся примеры наиболее характерных групп по увлечениям, от чего может зависеть оборудование квартиры.

Гуманитарии, люди науки, уделяющие свое свободное время книгам или компьютеру. Данная категория мужчин будет чувствовать себя комфортно в квартире, оборудованной в традиционном стиле с отдельными элементами современных технологий. Единственную комнату лучше представить в виде гостиной-кабинета. Необходимо оборудовать удобное, хорошо освещенное рабочее место с письменным или компьютерным столом, зону отдыха с комфортной мягкой мебелью, установить стеллажи или шкафы для книг.

Люди искусства, которые основное свободное время посвящают театру, живописи, музыке. Интерьер данной категории людей чаще всего отражает род их деятельности, где центром помещения может стать инструмент их деятельности. Конечно, квартира художника не должна превращаться в склад или мастерскую, но дух творчества в ней всегда присутствует:

четко организована. Устройства аквариумов, террариумов, размещение клеток имеют свои особенности и требования. Однако и из этих элементов можно создать интересную композицию, которая украсит помещение. Проще размещать разнообразные коллекции - специальные стеллажи, полки, ниши, стеллажи, подставки.

Все те, кто серьезно относится к физической культуре (помимо основной работы). К спортивному оборудованию, которое можно разместить в квартире, чаще всего относятся шведская стенка, тренажеры и разнообразные спортивные снаряды.

Для их хранения предпочтительны специальные полки или стеллажи. Неплохой минизал для спортивных занятий получится на остекленных балконе или лоджии.

Служащие, предпочитающие после работы спокойно отдохнуть дома или принять гостей. Массовая категория современных мужчин, которым дом необходим для отдыха. Такие квартиры имеют смысл оборудовать удобной мягкой мебелью, современной аудио-, видеотехникой, небольшим баром. Кухню превратить в столовую с компактным местом для приготовления пищи.

Умельцы, предпочитающие все необходимые хозяйственные работы выполнять своими руками. В этом случае получатся неординарные интерьеры, где почти вся мебель сделана руками хозяина. Но для этого необходимы различные инструменты, а иногда и небольшие станки. При значительном "размахе" работ можно кухню частично превратить в мастерскую, где разместятся помимо кухонного оборудования стеллажи и полки для инструментов, рабочий стол. Жилую комнату лучше использовать по назначению.

Какие материалы лучше применять в небольших квартирах? Конечно, современные, прочные и легко поддающиеся чистке. Для полов в прихожей, кух-

уделить цветовому решению интерьера комнаты. Стены лучше сделать нейтральными по цвету, который будет являться как бы фоном для всей мебели. Это могут быть охристые и песочные тона, серо-синие, как светлые, так и более насыщенные. Часто выбранное цветовое решение помещения определяет характер человека. Так красный цвет олицетворяет силу, мощь, власть; синий цвет присущ интеллектуалам; желтый цвет пробуждает энергию; зеленый ассоциируется с молодостью и красотой, природой; все оттенки фиолетового придают помещению некоторую таинственность и романтичность.

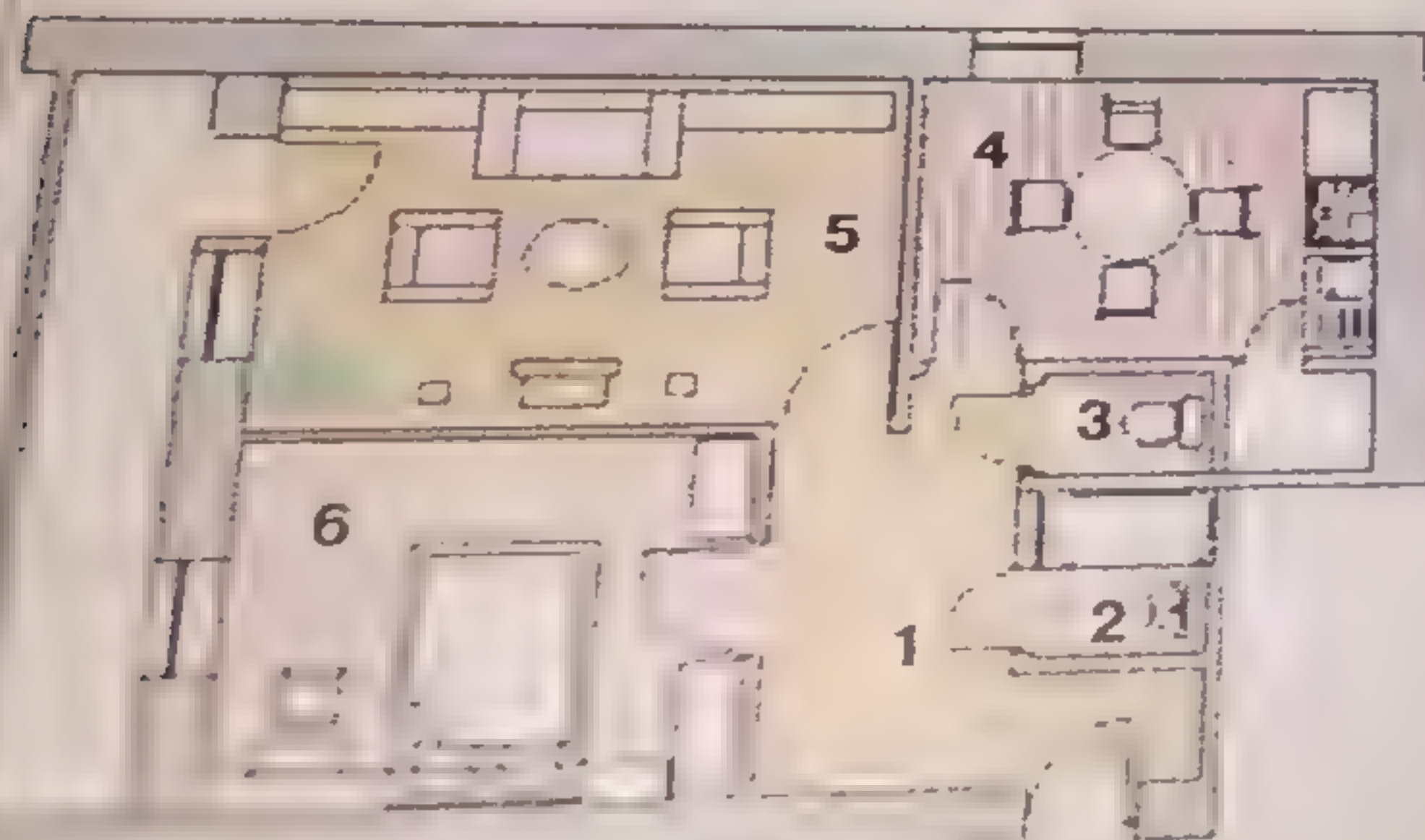
Необязательно приобретать новую мебель, которая в настоящее время довольно дорога. Приложив определенные усилия, можно обновить старые предметы мебелировки и убранства. При приобретении готовой мебели обратите внимание на ее мобильность и трансформацию, заполнение существующих ниш, устройство встроенных шкафов. Немаловажно подобрать компактную многофункциональную мебель: диван-кровать, компьютерные столы, поворотные трансформирующиеся шкафы и подставки для книг, мобильные тумбы для радиоаппаратуры. Для небольшой квартиры удобен стол-трансформер, который из журнального легко преобразуется в обеденный.

Анна  
МЕЩЕРЯКОВА,  
дизайнер.



1. Вариант размещения мебели в 2-комнатной квартире с учетом частичной перепланировки.

- 1. Холл
- 2. Кухня-столовая
- 3. Гостиная
- 4. Спальня-кабинет
- 5. Совмещенный санузел



2. Вариант размещения мебели в 2-комнатной квартире

- 1. Прихожая
- 2. Ванная
- 3. Туалет
- 4. Кухня
- 5. Гостиная
- 6. Спальня-кабинет





# МОЛОЧНАЯ РЕКА, ТОМАТНЫЕ БЕРЕГА

Если раньше мы в основном имели дело с крайним случаем простоты, то теперь в основном имеем дело с йогурты - сложностью и многообразием, разнообразием. Но при этом - с наличием бактерий, **благотворных** бактерий, что очень важно. Однако то, что считает, что йогурт полезен, может оказаться не совсем так. Этого же можно сказать и о других продуктах. Но в любом случае, так или иначе, это очень важно. И поэтому, если вы хотите, чтобы йогурт был полезным, то вы должны знать, что такое йогурт. И тогда вы сможете выбрать тот йогурт, который вам нужен.

**Тамара МЕТЛА** из села Солонешное Алтайского края готовит йогурт еще по технологии ее мамы. Вскипятите литр молока (лучше взять домашнее) и остудите до температуры парного. Добавьте две столовые ложки сметаны, размешайте, прикройте марлей. Поставьте на ночь в теплое место. Утром йогурт готов. Каждый в свою чашку может добавить варенье, мед, свежие ягоды. Для закваски можно оставить ложки три этого продукта, хранить его в холодильнике и заквашивать, как сметаной.

Несколько более сложный способ предложила **Светлана СУХАНОВА** из Оренбурга.

Для пригото-  
вления  
йогурта  
сначала  
нужно по-  
лучить так  
называе-  
мое густое  
молоко:  
кастрюлю с  
обычным мо-  
локом поставьте на слабый  
огонь на 3-4 часа, не закрывая  
крышкой. Когда оно убавится  
примерно на треть и приобре-  
тет своеобразный вкус, его  
нужно снять с огня.

Предварительно заварка хорошо размешивается в отдельной посуде, затем вливается в теплое молоко, равномерно размешивается, после чего посуда (эмалированная или стеклянная) закутывается во что-нибудь теплое (старайтесь при этом не встряхивать ее) и ставится в теплое место на 8-10 часов, после чего - в прохладное для уплотнения сгустка и предотвращения переокисления.

Откуда же взять первый йогурт? В подготовленное густое молоко вливается обыкновенная сметана (150 г на 1 л молока), хорошо размешанная, и столовая ложка рассола кислой капусты. Полученный йогурт может служить источником первоначальной закваски.

Почти все народы, в национальную кухню которых входит этот полезный напиток, во время заквашивания кладут небольшой кусочек свеклы, чтобы придать йогурту красивый розовый оттенок. Иногда для подкраски используют вишню, чернику, смородину и другие ягоды с насыщенным, сильно красящим соком.

Но все же, отдавая дань диетической кухне, нельзя не признать, что время от времени очень хочется отведать мяса с остренькой приправой, специями или кетчупом. А если готовые приправы кажутся вам недостаточно острыми, кислыми, сладкими или у вас просто переизбыток помидоров, попробуйте приготовить кетчуп сами, основываясь на рецептах, кото-

рые по просьбе **С. ЭЙГУС** из деревни Красная Тайга Кемеровской области прислали наши читатели.

Самый традиционный способ предложила Алла КРИЦКАЯ из Краснодара.

Возьмите 3 кг помидоров, 250 г яблок, 250 г лука, 100-150 г уксуса, 100 г сахара, соль по вкусу, 2-3 штуки горького перца, чайную ложку корицы, чайную ложку молотой гвоздики.

Помидоры, лук, яблоки нарежьте кусочками, сложите в кастрюлю и варите час, затем протрите через сито и варите до готовности два часа. Перец, корицу, соль, гвоздику, уксус, сахар добавьте в конце варки за 10 минут до готовности. У вас получатся 4 майонезные баночки.

А вот какой рецепт предлагает **Галина КЛИМЕНКО** из Красноярска. Кстати, по этой технологии можно приготовить не только кетчуп, но и вкусный томатный сок и томатную пасту.

6-8 кг помидоров нарежьте в большую кастрюлю, предварительно удалив плодоножки, поврежденные и подгнившие места. На каждый килограмм помидоров до-

ценных помидоров снимите кожицу, измельчите их миксером или пропустите через мясорубку, затем массу протрите через металлическое ситечко, удаляя семена и оставшуюся кожицу. В полученную массу (для сока и кетчупа) добавьте из расчета на 1 литр: 75 г сахара, 0,5 чайной ложки молотой корицы, 3 штуки гвоздики, черный и красный перец по вкусу.

Затем протертую и заправленную массу проварите на медленном огне 30 минут, добавив в конце варки по 25 г на 1 л массы столового яблочного уксуса (4-6-процентного), варите еще 10 минут и разлейте горячей в подготовленные банки. Храните в холодном месте.

Томатная паста готовится без приправ и дополнительно не солится.

На основе таких кетчупа и пасты можно в дальнейшем готовить лечо, приправы к супам, борщу, мясным блюдам.

Для того чтобы кетчуп получился более пикантным, помимо традиционных помидоров и лука следует положить болгарский перец, утверждает **Анна ПРОХОРУКИНА** из города Гуково Ростовской области.

На мясорубке измельчите 2 кг помидоров, 8 штук красных болгарских перцев, 250 г лука, два горьких стручковых перца. Все смешайте со стаканом сахара, добавьте чайную ложку соли, пол чайной ложки душистого перца и варите на небольшом огне 1,5-2 часа. Добавьте 150 г уксуса и проварите еще 10 минут. Разлейте в подготовленные банки и закатайте.

А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ  
ВОПРОСЫ,  
ПОСТУПИВШИЕ  
ОТ НАШИХ  
ЧИТАТЕЛЕЙ





молоко: кастрюлю с обычным молоком поставьте на слабый огонь на 3-4 часа, не закрывая крышкой. Когда оно убавится примерно на треть и приобретет своеобразный вкус, его нужно снять с огня.

Необходимо, чтобы кастрюля, в которой готовится это молоко, была из тонкого алюминия, обязательно низкая и широкая. Ничего другого, кроме молочного, в ней готовить нельзя.

Для равномерного закисания вытопленное молоко должно быть процежено. При этом на марле останется упругий резиновый сгусток сладковатого вкуса.

Закваской йогурта служит йогурт предыдущего дня из расчета 100 г на 1 л молока.

предотвращения перекисания.

Откуда же взять первый йогурт? В подготовленное густое молоко вливается обыкновенная сметана (150 г на 1 л молока), хорошо размешанная, и столовая ложка рассола кислой капусты. Полученный йогурт может служить источником первоначальной закваски.

Но учтите, что настоящий йогурт получается не сразу и даже не на другой день, а лишь после того, как неоднократно будет произведена закваска густого молока, но уже не сметаной, а этим же йогуртом. Так создается культура болгарской палочки, которую теперь надо непрерывно поддерживать, каждый день заквашивая новый йогурт старым. Лишь спустя месяц-другой получается настоящий вкус йогурта.

букет помидоров, попробуйте приготовить кетчуп сами, основываясь на рецептах, кото-



минут до готовности. У вас получатся 4 майонезные баночки.

А вот какой рецепт предлагает Галина КЛИМЕНКО из Красноярска. Кстати, по этой технологии можно приготовить не только кетчуп, но и вкусный томатный сок и томатную пасту.

6-8 кг помидоров нарежьте в большую кастрюлю, предварительно удалив плодоножки, поврежденные и подгнившие места. На каждый килограмм помидоров добавьте среднюю порезанную луковицу, лавровый лист, чайную ложку соли и варите 20-30 минут. При этом будет выделяться жидкость. Если готовить сок, то жидкость можно не сливать, если кетчуп - то с 6 кг помидоров слейте примерно 2 л жидкости, а если вы готовите пасту, то слейте максимум сока (это примерно 3,5 л). Готового продукта получится около килограмма. С от-

Все смешайте со стаканом сахара, добавьте чайную ложку соли, пол чайной ложки душистого перца и варите на небольшом огне 1,5-2 часа. Добавьте 150 г уксуса и проварите еще 10 минут. Разлейте в подготовленные банки и закатайте.

**А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПОСТУПИВШИЕ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ**



Как ухаживать и чем чистить шубы из натурального меха?

**Надежда БЕДАРЕВА.**  
г. Новокузнецк  
Кемеровской области.

Хочу узнать о спаржевой фасоли и рецептах блюд из нее.

**Ирина МАЙДАНИК.**  
Волгоград.

**Запахи, приятные и неприятные, сопровождают нас постоянно** - это не только на улице, но и дома. Иногда мы настолько привыкаем к последнему, что принимаем, что не замечаем его "качества". Только "свежий" человек может сказать, чем пахнет в нашей квартире.

Застоявшиеся запахи старой мебели улетучатся, если все ее ящики и шкафчики открыть, освободить от содержимого, а затем промыть их слабым раствором марганцовки и просушить, не закрывая.

Неприятный запах из буфета и ящиков стола исчезнет, если поместить туда блюдечко с небольшим количеством древесного угля или с несколькими ломтиками лука.

Но средоточием самых разных запахов обычно бывает кухня, не имеющая хорошей вытяжки. Этот недостаток можно устранить двумя способами: приоткрыть развешенные в кухне мокрые полотенца или влажную тряпку - они будут вбирать в себя запахи либо на горячую плиту, либо на готовку, насыпать не-

много размельченного натурального кофе.

Посуда не будет пахнуть рыбой, если ее вымыть уксусом, лимонным соком или горячей очень соленой водой.

Обычно лимонной кожурой устраняют запахи на деревянных столах и досках для резки овощей, а также у ножей, пахнущих рыбой, луком или селедкой.

Запах рыбы или лука со скорлупой или кастрюль можно легко удалить влажным спитым чаем: положите его на губку или тряпочку и протрите кухонную утварь. А можно протереть подогретой солью, затем как следует сполоснуть. Так же чистят от рыбного запаха столовые приборы. В этом случае поможет и холодная проточная вода:

их нужно промыть сразу после употребления. Любой запах на ножах устраняют и сухой солью. Запах же лука исчезнет, если лезвием провести по сырой моркови, а руки натереть небольшим количеством соли. От запаха лука изо рта можно избавиться, если выпить стакан молока.

Обычно неприятный запах появляется на кухне, когда тушится капуста. Чтобы его устранить, нужно положить на крышку кастрюли чистую тряпочку, смоченную уксусом, или кусочек белого хлеба в кастрюлю.

Продукты с резким запахом, например салат с луком, некоторые сорта сыра, следует хранить в закрытой посуде, в пергаменте или целлофане.

Если в холодильнике появился затхлый запах, надо разложить в нем кусочки черного хлеба - через день запах исчезнет.

Такого же эффекта можно добиться, если в розетку насыпать мелкой соли и оставить ее в холодильнике.

Если хозяйка будет регулярно чистить гардеробы, чемоданы, книжные шкафы, кладовки - проветривать их в солнечную

сухую погоду, устраивая в помещении сквозняки, то можно смело сказать: воздух в таком доме будет осенью пахнуть грибами и опавшими листьями, яблоками и брусничным вареньем.

**Евгения ПЕНОВА.**

## ЧЕМ ЭТО ПАХНЕТ?

### ДОМАШНИЙ КЛЕЙ

Для разнообразных ремонтных работ в доме часто необходим клей. Но как выбрать самый подходящий? Древесину с древесиной, дерево с металлом, линолеум, пробку, изделия из пластика хорошо соединяет казеиновый клей. Он очень прочен и устойчив к высокой температуре. Детали, смазанные тонким слоем клея, связывают или сжимают. Его высыхание должно продолжаться около суток.

Сейчас в продаже можно встретить немало разных сортов клея. Но цена многих из них высока. Для тех, кто хотел бы иметь дома достаточное количество казеинового клея без особых затрат, могу сообщить домашний способ его приготовления.

Смешивается сто граммов обезжиренного творога, стакан воды, десять граммов кальцинированной соды и двадцать граммов негашеной извести - клей готов.

**Людмила АЛЕКСАНДРОВА.** Санкт-Петербург.



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 2. Если чешется ... - вскоре придется спать со случайным знакомым (примета). 7. И юфть, и лайка. 8. Сизая птица, про которую заводила песню Катя на крутом берегу (песенное). 9. Повторяющаяся тема музыкального произведения. 10. Вежливое обращение к польке. 11. Основное первое блюдо украинской кухни. 13. Что серебряное через четверть века становится золотым? 14. Гриб под березой - подберезовик, гриб на березе - ... 16. Торговое название лельбахского агата. 18. Загрузка едой при свечах. 20. Дырявая посуда. 21. Йоко, которую не любят те, кто любят "Битлз". 22. Ритмическая фигура из восьми нот. 24. Предмет мебели. 27. Объект изучения в физиогномике. 28. Смесь газов вокруг нас. 29. Большая станция для двоих (кино-

шное). 30. Сковородка с тяжелой крышкой, в которой грузины жарят цыплят табака. 31. Чайный ароматизатор.

**По вертикали.** 1. Верный друг человека. 2. Героиня пьесы А.Н. Островского "Бесприданница". 3. Старинная долгополая мужская одежда. 4. Предмет мебели, туалетный стол. 5. Еще не квартет, но уже не дуэт. 6. Старинная епанча как предмет одежды. 11. Какая ж песня без него (песенное)? 12. Темнохвойный лес. 14. Дитя, ребенок. 15. Дворянский знак. 17. Ловкий и хитрый обманщик. 18. Отстойник для нашкодивших детей. 19. Лечебное масло, получаемое из останков ископаемых рыб. 21. Маленький пухленький блинчик. 23. Персонаж романа И.С. Тургенева "Дворянское гнездо". 24. "Жена" филина. 25. Дырка в иголке. 26. Участница регаты. 28. И девятый, и крепостной.

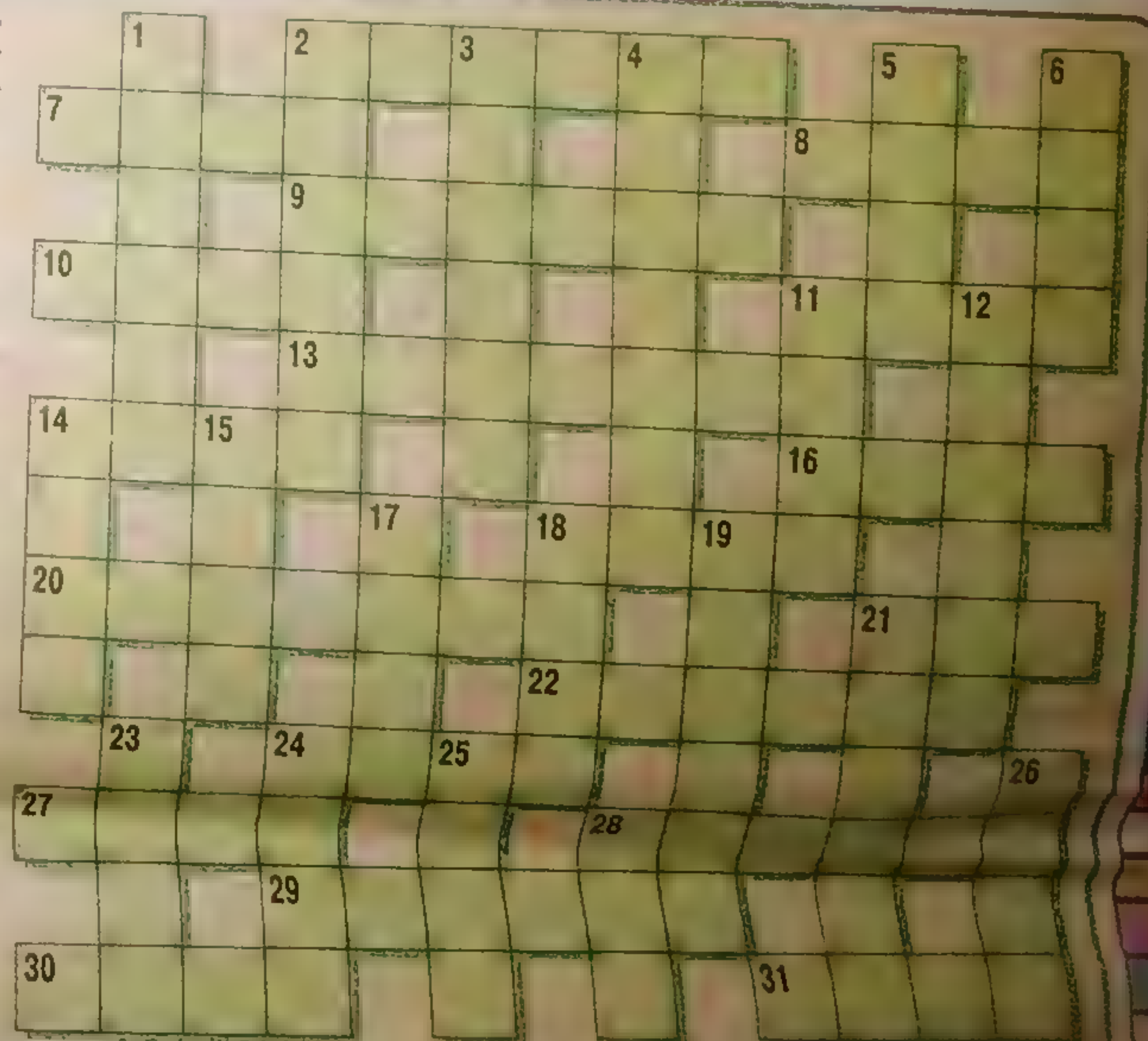
ле в романе "12 стульев". 31. Место, где можно посмотреть стриптиз, а заодно и что-нибудь помыть.

**По вертикали.** 1. Закон, который писан даже дуракам. 2. "Делу время, потехе - ..." (А. Кнышев). 3. Вид спорта, который бывает и вольным, и классическим.

4. В ней живет каждый, кто живет в "хрущобе". 5. Квартира для законспирированных посетителей. 6. Кандидат в матросы. 11. Цветной "индикатор" мастерства каратэиста. 12. Наколка для шашлыка. 14. Восточный можжевельник. 15. Российская республика в верховьях Енисея. 17. Коллектив сотрудников на бюрократическом языке. 18. Любитель плавать в ледяной воде. 19. Он предшествует прыжку в высоту. 21. Меченый Богом пройдоха. 23. Украинский национальный "наркотик". 24. Японская фирма, выпустившая в 1971 году первый бытовой видеомagnetofон. 25. Призыв двигаться куда-нибудь за кем-нибудь. 26. Шура Балаганов как сын лейтенанта Шмидта. 28. Путешественник по ветру, помогающий размножаться тополям.

## ДЛЯ МУЖЧИН

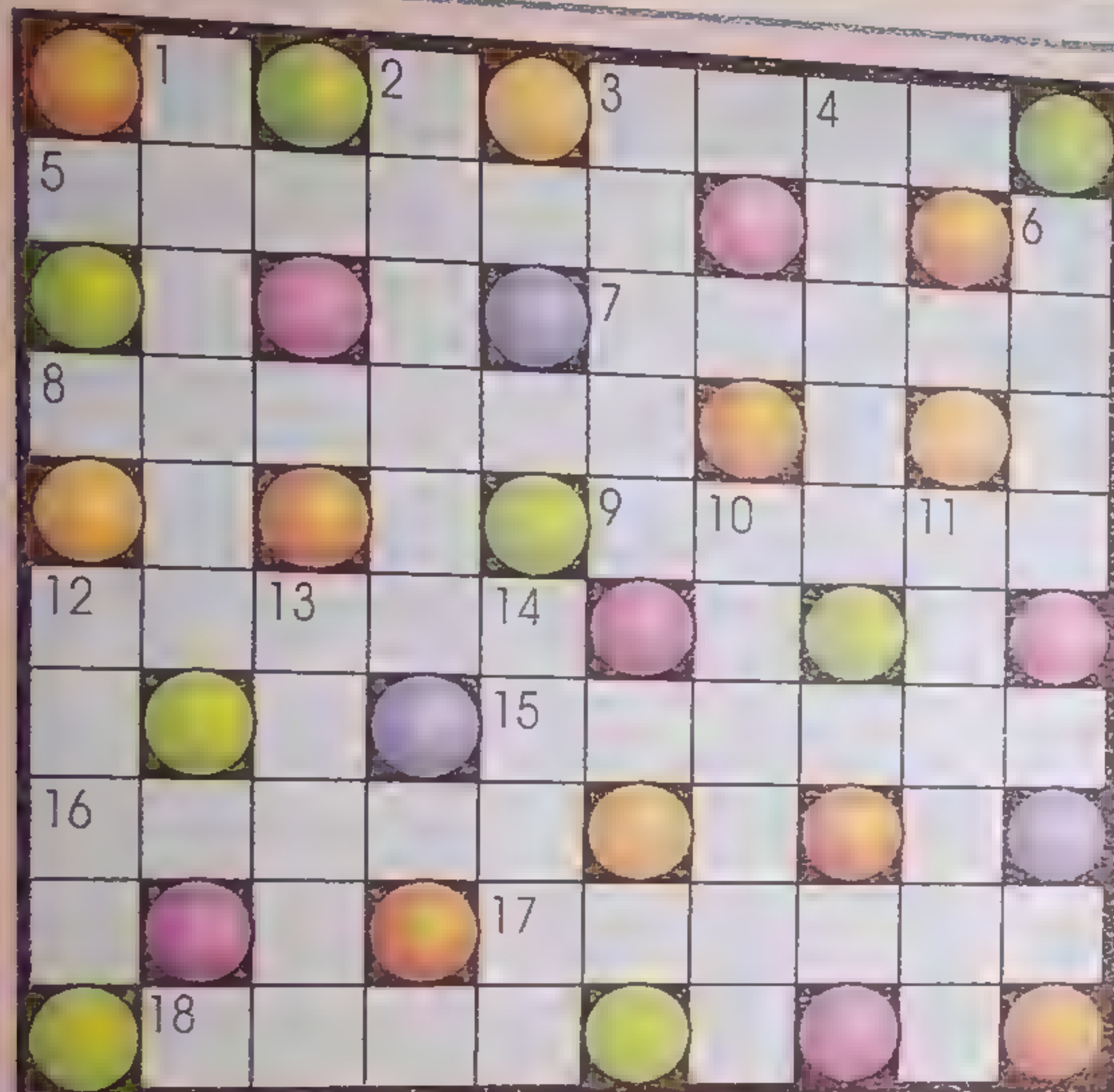
**По горизонтали.** 2. Прения, обмен мнениями по каким-либо вопросам. 7. Место, куда уходят без концов. 8. Звук, бывающий малиновым. 9. Массовая любовь в царстве Нептуна. 10. Атрибут цепного кобеля и нового русского. 11. Почетный титул в Османской империи. 13. Город смешных болгарских жмотов. 14. "Плодово-выгодный" район Италии. 16. У буйвола - на загривке, у мужа - на шее. 18. "Планета" с толстым-толстым слоем шоколада. 20. "Дарует господина смесь портвейна и бензина!" (лозунг алкашей). 21. Штатный наглец в свите короля. 22. У папы он большой, а у сынишки - маленький. 24. Отработанные годы. 27. Главный говорун среди американских попугаев. 28. Однофамилец Штирлица при Чапае. 29. Надпись на соборовском одея-





загривке, у мужа - на шее. 18. "Планета" с белым-толстым слоем шоколада. 20. "Дарует" (созвучие алкашей). 21. Штатный наглец в свите короля. 22. У папы он большой, а у сынишки - маленький. 24. Отработанные годы. 27. Главный говорун среди американских попугаев. 28. Однофамилец Штирлица при Чапае. 29. Противник. 30. Надпись на собеседовском одея-

лудников на бюрократическом языке. 18. Любитель плавать в ледяной воде. 19. Он предшествует прыжку в высоту. 21. Меченый Богом пройдоха. 23. Украинский национальный "наркотик". 24. Японская фирма, выпустившая в 1971 году первый бытовой видеомаягнитофон. 25. Призыв двигаться куда-нибудь за кем-нибудь. 26. Шура Балаганов как сын лейтенанта Шмидта. 28. Путешественник по ветру, помогающий размножаться тополям.



### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 3. Персонаж мультсериала "Ну, погоди!". 5. Закупорка для бутылок. 7. Мера жевательной резинки. 8. Забор, решетка. 9. Гордость павлина. 12. Спортсмен из младшей возрастной группы. 15. Летний месяц. 16. Водный покров Земли. 17. Киножурнал веселых

историй. 18. Площадь для военных парадов, смотров.

**По вертикали.** 1. Очень-очень сильный ветер. 2. Плышет по небу. 3. Вокруг носа вьется, а в руки не дается. 4. "Подарок" курочки Рябы. 6. Страничка в Интернете. 10. Индейские хоромы. 11. Сцеplенные друг с другом железнодорожные вагоны. 12. Понимание смешного. 13. Совершенство, лучший образец чего-либо. 14. Школьная сумка.

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 34

#### ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 4. Апломб. 8. Эскулап. 10. Саврасов. 11. Финал. 13. "Жемчужная". 17. Тройня. 18. Колода. 20. Истерика. 22. Скво. 23. Унт. 25. Холст. 29. Лавр. 30. Утопия. 31. Олеша. 32. Шарм. 33. Неделя.

**По вертикали.** 1. Эскиз. 2. Фураж. 3. Час. 5. Пирожное. 6. Обстановка. 7. Бове. 9. Парча. 12. Леонардо. 14. Стрип. 15. Гость. 16. Салон. 19. Вкус. 21. Антуан. 24. Сага. 25. Хром. 26. Лжец. 27. Форд. 28. Тизл.

#### ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 4. Ятаган. 8. Горацио. 10. Аспирант. 11. Посол. 13. Герострат. 17. Кристи. 18. Король. 20. Турникет. 22. Теща. 23. Нет. 25. Парик. 29. Сумо. 30. Игумен. 31. Ромул. 32. Шорт. 33. Артист.

**По вертикали.** 1. Мороз. 2. Батог. 3. Киа. 5. Триатлон. 6. Гранатомет. 7. Нота. 9. Остол. 12. Лестница. 14. Скотт. 15. Тиара. 16. Дьюар. 19. Сени. 21. Текила. 24. Рубо.

25. Порт. 26. Рама. 27. Гурт. 28. Кейс.

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Полено. 4. Щелчок. 7. Лужа. 8. Осел. 9. Выход. 12. Актер. 13. Блоха. 14. Мишка. 15. Ягода. 20. Минус. 22. Крот. 23. Пляж. 24. Звезда. 25. Каспер.

**По вертикали.** 1. Палуба. 2. Ложь. 3. Отдых. 4. Щенок. 5. Часы. 6. Калька. 10. "Тетка". 11. Фляга. 14. Маркиз. 16. Абажур. 17. Линза. 18. Кубик. 19. Море. 21. Клип.



Рисунок Виктора БОГОРАДА.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Валентина БРАГИНА.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Татьяны ЗУБКОВОЙ, Зинаиды МИШУРА.  
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".  
Материалы, отмеченные знаком (K), печатаются на рекламной основе.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируют. Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: "Ligo" <ligo@land.ru>  
Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО "ОГФ-НН", г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74.  
Тираж 140000 экз. Тип. № 14

Цена свободная.



# ДРУГ ДОМА

№3/163  
2001  
ЯНВАРЬ

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ВЫХОДИТ  
четыре раза  
в месяц

## ГЛОТОК КОЛОДЕЗНОЙ ВОДЫ

Вода - первоисток бытия, она наливает и замыкает жизненный круг человека наряду с ~~таинственными~~ вечными и неизблемыми категориями, как земля, хлеб, огонь. У всех народов неизменно заботливое, бережное отношение к колодезной воде, которая во многих регионах была и остается единственным питьевым источником. В принципе добраться до подземной воды, вырыть простенький колодец не сложно. Это, как говорится, дело техники и



## СПАСИБО ЗА ПОМОЩЬ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет **500 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 2 кулинарный приз присужден оригинальным рецептам мясных блюд, которыми поделилась **Ольга Николаевна ШАЛИМОВА** из г. Трехгорный Челябинской области. Приз за совет получает **Л.И. БУТЯКОВА** из Владикавказа, пришедшая на помощь нашей читательнице и поделившаяся с нею действенным способом лечения туберкулеза.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ— ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **2500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу кому больше повезет при помощи компьютера будут определены счастливчики - десять читателей, которым достанется по **250 рублей**.



...ником. В принципе добраться до подземной воды, вырыть простенький колодец не сложно. Это, как говорится, дело техники и времени.



А как извлечь воду на поверхность? Как оборудовать и оформить само колодезное сооружение? Мшистые срубы на северных лесных опушках, степные колодцы-"журавли", колодцы-беседки на сельских улицах, полевые криницы, колодцы в пустынях - с какими только типами колодезных сооружений

мне не приходилось встречаться в поездках. Сколько выдумки, умения и сноровки требовалось людям, чтобы извлечь из подземной глубины воду! Некоторыми народными приемами подъема воды и оформления

колодцев могут и сегодня воспользоваться и сельские жители, и дачники.

При раскопках скифского поселения близ Ольвии археологи обнаружили большой колодец. В его верхней части сохранились остатки пары балок, лежавших горизонтально крест-накрест. Становясь на них, скифы и забирали воду. В принципе это самый простой способ подъема воды. Зацепив ведро за веревку и потянув ее вверх на поверхность. Не хватает

силы рук - можно приспособить ворот. Он представляет собой полено, через которое продет штырь. К нему прикрепляется ручка. Ее можно сделать даже из колеса старой сеялки. При подъеме наполненного ведра веревка или трос наматываются на полено-"барабан".

"Журавль", "журавец" - так ласково называют похожее на длинноногую птицу приспособление для подъема воды из колодцев. В землю врыт столб (нередко с развилкой на конце), вверху укреплено бревно. На одном конце его - груз, на другом - гладкая жердь с ведром. Потянул ее вниз, зачерпнул воды и отпустил. Бревно-рычаг с грузом само подымет драго-

ценную влагу. Немудреное устройство. Но смотришь на него, и на язык просятся прибаутки и шуточные сравнения - без рук, без ног богу молится, старик над водой трясет головой.

Но наряду с такими примитивными сооружениями мастера-колодезники строили колодцы, водоподъемными механизмами которых восторгались даже повидавшие свет путешественники. Вот как описывается один из колодцев в Троице-Сергиевом монастыре в книге "Путешествие антиохийского патриарха Макария в XVII веке, описанное его сыном архидиаконом Павлом Алеппским": "Потом повели нас к удивительной монастырской цистерне; это очень глубокий колодец, при нем большое широкое колесо, края которого оббиты досками... Двое мужчин, войдя в него, переступают по его поперечным доскам, и оно быстро с ними вертится". Тот же автор упоминает и о другом колодце в Киеве в Вознесенском женском монастыре, подъемный механизм которого, "снабженный колесом с двумя цепями, которое вращается рукой, одна цепь подымается, другая опускается". Может, кому-нибудь захочется оборудовать свои колодцы подобными необычными подъемниками?

Владимир СУПРУНЕНКО, этнограф.



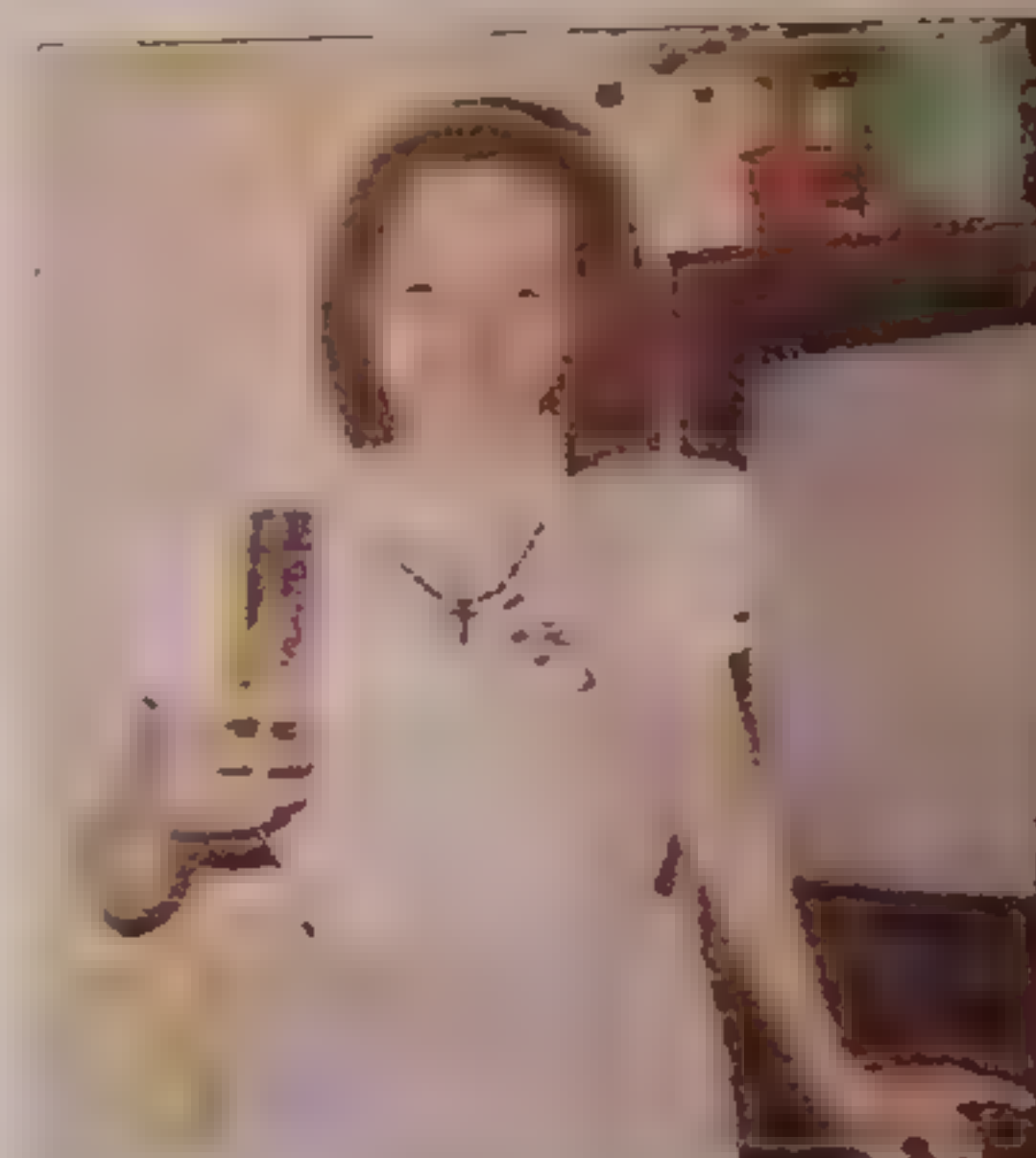
Нина Арсентьевна ПЕРФИЛЬЕВА

года. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии. Анкеты из каждого номера разыгрываются дважды.

По итогам первого розыгрыша анкет из "Друга дома" № 11а в счастливую десятку попали **Наталия Викторовна АРЦЕБАШЕВА** из Омска, **Нелли Викторовна БЛИННИКОВА** из Улан-Удэ, **Иван Михайлович ГАВРИЛОВ** из пос. Яган, Удмуртия, **Тамара Степановна КАМИНСКАЯ** из Москвы, **Евгения Васильевна КОЗЫРЕВА** из д. Логовино Псковской области, **Ирина Васильевна КОЛОМЕЙКО** из с. Черный Яр Астра-

ханской области, **Нина Арсентьевна ПЕРФИЛЬЕВА** из пос. Инской Кемеровской области, **Светлана Владимировна РЯЗАНЦЕВА** из г. Ефремов Тульской области, **Людмила Павловна СЕРГЕЕВА** из с. Родино Алтайского края и **Лидия Анатольевна СКОРОХОДОВА** из г. Северодвинск Архангельской области.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до 12 февраля 2001



Лидия СКОРОХОДОВА

ханской области, **Нина Арсентьевна ПЕРФИЛЬЕВА** из пос. Инской Кемеровской области, **Светлана Владимировна РЯЗАНЦЕВА** из г. Ефремов Тульской области, **Людмила Павловна СЕРГЕЕВА** из с. Родино Алтайского края и **Лидия Анатольевна СКОРОХОДОВА** из г. Северодвинск Архангельской области.

Поздравляем победителей!

Людмила Павловна СЕРГЕЕВА

Евгения Васильевна КОЗЫРЕВА

"Друг дома" № 3

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 12.02.2001 г.





Я очень переживаю из-за того, что мой сын-третьеклассник почти ничего не читает. Вроде бы умный мальчик, а к книгам абсолютно равнодушен. Компьютер и телевизор заменяют ему литературу. Но я понимаю, что, запретив смотреть боевики и играть в приставку, главной проблемы я не решу...  
**Татьяна Н. Москва.**

## КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С КНИЖКОЙ



В последние годы у сказочного мира детства много потеряно. Дети перестали читать, играть в куклы, строить домики. Вместо этого они сидят за компьютером, играют в компьютерные игры. Это приводит к тому, что дети теряют интерес к чтению и к творчеству. Поэтому так важно, чтобы родители находили время, чтобы почитать с детьми, чтобы играть с ними, чтобы создавать для них сказочный мир детства.

быстрее научится связывать слова с возникающими образами. Это способствует развитию логического мышления и

- Мы познакомились с Леной на вечеринке у друзей, - вспоминает Татьяна. - И вроде бы ничего особенного в нем не было, так, средненькая внешность, маленького роста, неказистый. Но стоило ему только пригласить меня на танец, как у меня в прямом смысле слова закружилась голова. И я поняла - хочу этого мужчину и никакого другого. А дальше все было очень банально - пошел провожать, зашел на пресловутую чашечку кофе, да так и остался. Прожили мы с ним вместе почти пять лет. Ленина неказистая внешность оказалась весьма обманчива - кроме того, что он был изумительным любовником, заботливым и нежным мужем, он к тому же еще и деньги зарабатывал, при том в таком количестве, что я первое время просто приходила в состояние ступора - а что с ними делать? Все эти годы я была просто неприлично счастлива. Совсем забросила собственную работу, активно занималась домом, го-

не выходила на улицу. Если только за чаем, хлебом и сигаретами. Слезы лились из меня против моей воли, я ни о чем не могла думать, кроме как о предательстве родного мне человека. А спустя месяц в моей квартире раздался звонок - вернулась моя соседка из отпуска. Увидев меня, она просто пришла в шоковое состояние. Узнав, в чем дело, она быстренько взяла инициативу в свои руки. Потащила меня в ванную. Потом, порывшись в моем шкафу, вытащила оттуда какой-то сногшибательный брючный костюм и потащила меня в ресторан. Весь вечер мы с нею говорили, плакали, смеялись.

А наутро я заметила, что мое состояние изменилось. После этой встряски больше не хотелось сидеть и плакать, а хотелось куда-то бежать, что-то делать, чего-то добиваться. Я начала с того, что сбегала в киоск и скупилась все газеты, где публиковались объявления о работе. Потом две недели я бегала

внуков, кто-то уходит в больницу или влачит безрадостное, бесцельное существование. В общем, "живет под девизом "жизнь кончена". Но на самом деле это не так. Что же делать женщинам в подобной ситуации?

Во-первых, признайте факт, что вы теперь остались одна. Спокойно и твердо произнесите вслух фразу: "Да, теперь в моей жизни нет этого мужчины, и я буду строить свою жизнь без него так, как удобно и лучше для меня". И мысленно порадайтесь, что у вас появилась масса новых интересных возможностей. Сколько идей вы можете воплотить теперь в жизнь: от смены профессии до чаепитий с подружками, телефонных разговоров в ванной с чашечкой кофе, флиртом с любым понравившимся вам мужчиной.

Во-вторых, выпустите наружу гнев и обиду, которые вы копили на бывшего супруга, расскажите любимой подруге,

## МАДАМ БРОШКИНА

Ни одна, любая женщина, не может сказать, что это не ее судьба. Уж она-то ни за что не станет разводится, а будет строить отношения с толь обожаемым супругом и наслаждаться семейной жизнью. Но, увы, не всегда все складывается так, как хочется.

по всяким фирмам и искала подходящее место. И, о чудо! Я нашла то, что мне подходило и всегда было интересно - меня взяли менеджером в фирму, которая занималась производством и продажей модельной обу-

товила вкусные блюда - все для него, любимого

И вот однажды в моем доме раздался телефонный звонок.

ви. Работа мне нравилась, коллектив был веселый и дружный. За три года я стала начальником крупного отдела. Теперь у меня

какой он был редкостью сволочью (можете приврать для красного словца, главное - побольше гнева и оскорблений). Если подруги нет - возьмите его фотографию и выскажите "подлецу" все в лицо. Плачьте, кричите, но обязательно освободитесь от негативных эмоций. Оставленные внутри они вызывают подавленное состояние, апатию, депрессию. Выплеснув весь негатив, больше не возвращайтесь в прошлое.

В третьих, когда вы уже



В последние годы у сказочного, неповторимого мира детской художественной литературы появилось очень много конкурентов. Красочные мультики, боевики и бесконечные компьютерные "войнушки" оставляют все меньше места для интеллектуального развития ребенка. В чем же дело?

А дело в том, что у ребенка, который только начинает читать, еще не развито или слабо развито так называемое эйдетическое чтение. То есть прочтенное слово не вызывает в сознании видеоряда. Читая по складам, ребенок сосредоточен на самих буквах, на том, как соединить их в слово, но отнюдь не на самом смысле слова. К тому же постоянное напряжение требует концентрации внимания, напряжение порождает усталость, а та в свою очередь - скуку. Конечно, быть пассивным потребителем яркой экранной продукции гораздо проще, только вот для фантазии и интеллектуальной работы места вообще не остается. Но выход все-таки есть.

Чтобы ребенок подружился с книгой, нужно как можно больше и дольше читать ему вслух. При этом читать нужно выразительно - тогда малыш

быстрее научится связывать слова с возникающими образами. Это способствует развитию логического мышления и формирует еще одну важную черту - умение слушать, что очень пригодится в школе.

Есть и другая сторона этой проблемы. Многие родители, жалуясь на отсутствие у детей интереса к чтению, на самом деле просто забывают поинтересоваться вкусами ребенка и навязывают ему то, к чему у него не лежит душа. Например, вы заставляете его читать рассказы про животных, а ему были бы гораздо интереснее приключения индейцев Ф. Купера. Но, конечно, уважая особенности ребенка, можно и нужно влиять на формирование его литературных вкусов. Дети еще не умеют отличать подлинное искусство и частенько забивают себе голову "мусором".

Со временем ребенок должен понять, что чтение - это огромное удовольствие, с которым не сравнятся никакие компьютерные игры и фильмы. Для этого, конечно, и самим нужно дружить с книгами, ибо нет ничего эффективнее, чем собственный пример.

**Александра ЛОЗБИНЕВА.**

готовила вкусные блюда - все для него, любимого

И вот однажды в моем доме раздался телефонный звонок. Молодой женский приятный голос весьма вежливо попросил меня отпустить мужа. "Вы, милочка, стали ему давным-давно неинтересны, а у нас с Леной - общие дела, общие цели. Но вы же знаете, он такой щепетильный, ему вас жалко, он все никак не решается сообщить вам, что давным-давно любит другую". Когда мой супруг вернулся вечером с работы, его ждал собранный чемодан. А он, вместо того чтобы поговорить, попросить прощения, что-то объяснить, абсолютно молча забрал его и бросил ключи на столик у входной двери. Так мы и расстались...

И начались самые жуткие дни моей жизни. Я перестала есть, спать, говорить и практически

ром в фирму, которая занималась производством и продажей модельной обу-

ви. Работа мне нравилась, коллектив был веселый и дружный. За три года я стала начальником крупного отдела. Теперь у меня весьма хорошая зарплата, новые друзья и возлюбленный. Вот уже почти два месяца мы вместе. Но замуж я пока не тороплюсь, решила, что поживем просто так, а там видно будет.

Пережив Ленин уход, я поняла, что нельзя отчаиваться и заикливаться на прошлом, нужно просто брать инициативу в свои руки и жить не прошлым днем, а настоящим.

Татьяна с честью справилась с трудной ситуацией и смогла построить свою жизнь сначала. Но многие женщины, оказавшись в положении брошенной жены, подчас начинают себя вести неадекватно: кто-то теперь ненавидит всех мужчин, кто-то просто машет на себя рукой и живет для детей или

освободитесь от негативных эмоций. Оставленные внутри, они вызывают подавленное состояние, апатию, депрессию. Выплеснув весь негатив, больше не возвращайтесь в прошлое.

В-третьих, когда вы почувствуете, что с прошлым покончено, составьте себе некий план новой (но обязательно приятной и интересной) для вас жизни. Только не исходите из принципа "я должна", действуйте по принципу "я хочу".

В-четвертых, обязательно знакомьтесь с новыми мужчинами. Даже если они вам не понравились с первого взгляда. Возможно, что ваш вкус со временем изменится, а если нет - будет хоть с кем в кино сходить. Да и в конце концов, у каждого мужчины есть друзья, с которыми вы когда-нибудь познакомитесь.

**Алла ПОВОЛЯЕВА,**  
психолог.

## ПОЛЕЗНАЯ ГУСЕНИЦА

У меня растет маленький сын, и мне, как и любой маме, хочется, чтобы он рос здоровым и быстро развивался. На первом году жизни дети знакомятся с окружающим миром с помощью тактильных ощущений, можно сказать, на ощупь.

Чтобы сделать это знакомство приятным и радостным, а заодно ускорить развитие наших малышей, я предлагаю мамам и бабушкам изготовить игрушку-гусеницу. Для этого вам потребуются немного ненужных остатков материала, которые наверняка найдутся в каждом доме, и конечно, терпение и фантазия.

Основная идея в том, чтобы каждый элемент гусеницы отличался от другого на ощупь - это достигается благодаря ткани (ситец, бархат, фланель, шелк, кожа) и "звучанию" наполнителя. Им может послужить газета (этот сегмент будет шуршать), вата или поролон (участок будет мягким), пшено или горох (будет греметь, как погремушка), пищалка от резиновой игрушки или куклы. Теперь сшейте мешочки из ткани, заполните их напол-

нителем и соберите гусеницу, скрепляя элементы друг с другом. Размер не имеет значения, главное - чтобы ребенку было удобно ее держать. Мордочку гусеницы украсьте вышивкой, пришейте глаза-бусинки или пуговицы.

Одна такая гусеница заменит малышу несколько игрушек.

**Елена  
МАКАРОВА.  
Барнаул.**



**Игровая газета для всей семьи**

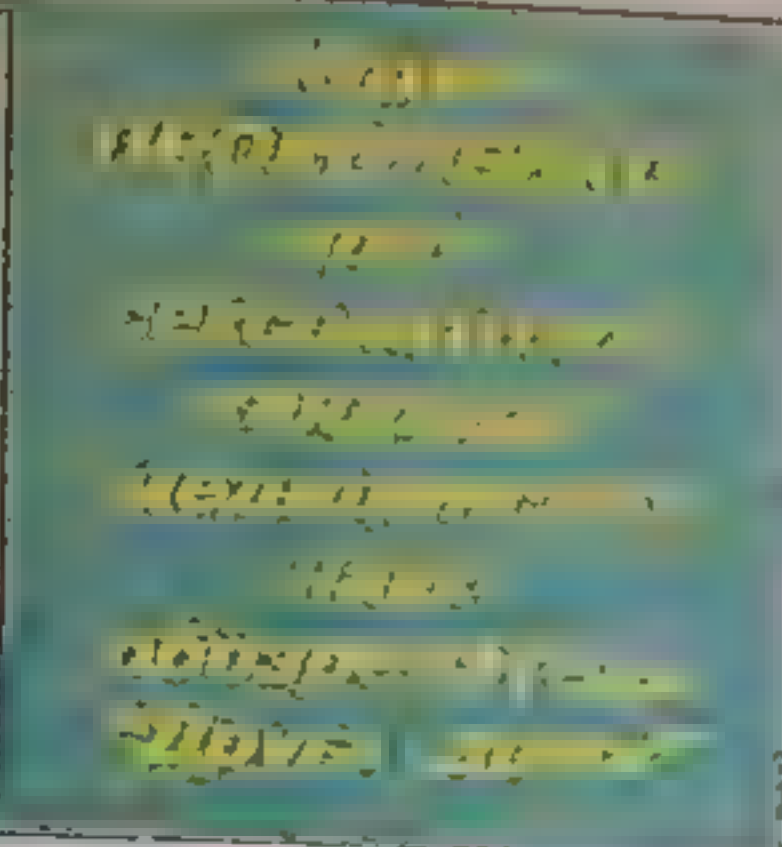
**Призовой фонд  
месяца - 10000 рублей**

**Подписавшись на "Фаворит", вы обязательно получите газету вовремя. А значит - у вас будет достаточно времени, чтобы ответить на призовые кроссворды, решить логические задачи или ребусы. В каждом номере также свежая информация из всех уголков мира: политика, история, светская хроника и тайная жизнь знаменитостей. Читайте и выигрывайте! Время работает на вас.**

**Наш подписной индекс - 40856 в Объединенном**

**ГК РФ по телекоммуникациям "Подписка-2001"**





## ДО, ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ

Вообще говоря, для многих девушек переход от ласк (в любом виде) к половому акту отмечается не-

которым снижением возбудимости. Дело в том, что действия партнера, ранее приводившие к возбуждению и даже оргазму, теперь оказываются как бы "проходными", поскольку мужчина торопится к сношению. Кроме того, идет своеобразная перестройка эrogenных зон: прежние уступают место новым, расположенным в области гениталий. Если созревание новых зон запаздывает, образуется "провал" между снижением старой чувствительности и замещением ее новой. Тем более когда речь идет о преобладании в период ласк оральных контактов. По-

*После дефлорации у моей девушки снизилось количество женских выделений. Оргазма она достигала при вагинальном контакте только два раза вначале, в позе сверху. А потом уже три недели не может его достичь. До этого мы занимались только оральным сексом, причем успешно.*

**Алексей. Псковская область.**

нятно, что ощущения в том и другом случаях совершенно разные, и нужно время, чтобы привыкнуть к новым. От такой замены одного воздействия другим порой возникает чувство, что сексуальность резко снизилась, что мужчина нежеланен, что женщина внезапно "остыла" к своему партнеру.

На самом деле все совершенно не так, а для того чтобы вернулось прежнее возбуждение, нужно просто не задумываться над происходящим, а проявлять свою любовь и страсть по-прежнему.

Как известно, среди женщин, испытывающих оргазм при

сношении, около 60 процентов имеют клиторический оргазм, а около 40 процентов - вагинальный. Если у девушки чувствителен клитор, то при ласках, при петтинге она будет испытывать сильное возбуждение, а возможно, и оргазм. Но когда она начнет обычную половую жизнь, вовсе не обязательно, что ее возбуждение останется прежним. Сношения в позе, когда клитор не стимулируется, могут просто не возбуждать такую женщину. Вновь создается впечатление, что начало половой жизни подействовало на девушку отрицательно. Но на самом деле речь идет лишь о том, что, сосредоточив основное внимание на фрикциях, партнеры забыли о предварительном периоде, о нежностях и ласках, обращенных в первую очередь на область клитора.

Кстати, такой неудачный переход с сужением диапазона ласк приводит и к пониженному увлажнению половых органов. От этого возникают боли, потертости, неприятные

ощущения, что еще больше тормозит возбуждение. Получается замкнутый круг, из которого женщина часто не может вырваться, а потому и через много лет с грустью вспоминает подростковые тискания в подъездах как пору наиболее выраженной сексуальности, когда было и возбуждение, и желание, и оргазм, исчезнувшие почему-то с началом половой жизни. Такая невротическая аноргазмия, а то и ложная фригидность оказываются следствием всего лишь чрезмерного внимания к тому, что происходило в этот период перестройки. Ведь чем больше думаешь - тем хуже получается, а чем хуже получается - тем больше думаешь об этом.

Поэтому половой акт должен быть не заменой установившихся ласк и отношений, а добавкой к ним. До, во время и после сношения женщину нужно ласкать так, как ей было приятно, как она к этому привыкла. Тогда фрикции станут естествен-

ным продолжением обычной нежной сказки, а не противопоставлением ей.

Кроме того, было бы хорошо, если бы для партнеров совместное пребывание в постели не было синонимом сношения, а лишь сексуального контакта в любой форме. Замена части половых актов петтингом позволяет и женщине, и мужчине расслабиться, проявить не только физическую выносливость, но и нежность, умение приспосабливаться к запросам партнера.

Так что при начале половой жизни лучше всего не проводить границу между тем, что было, и тем - что стало. То, что получалось, но перестало получаться, требует некоторого возврата к привычным ласкам, пусть даже в подмену сношения. Постоянный поиск лучшего должен быть достаточно осмысленным, чтобы не приносить боль кому-то из партнеров. А самое главное - постоянное стремление больше давать, чем брать.

### КОМУ С УТРА, КОМУ С ВЕЧЕРА...

*Муж - "сова", я - "жаворонок", в 11 вечера уже "никакая" и никакого удовольствия от секса не получаю. А когда муж спит или, если я его бужу, он только жалуется, что весь день разбитый ходит...*

**Н.Н. Владивосток.**

Неудивительно, что после 15 лет совместной жизни половая близость для супругов становится привычной, пресноватой. И часто один из супругов (а то и оба) ищут способы разнообразить ее. Так что вам стоит порадоваться, что ваш муж не пошел "налево", а решил реализовать свои желания, сексуальные фантазии именно с вами. Значит, он вас любит, доверяет вам, вы для него желанны.

Бить тревогу стоит только в том случае, если увлечение порнографией для него превращается в единственную форму возбуждения и реализации

"Целуйтесь чаще - и тогда в вашей семейной жизни будет больше счастливых моментов", - заявляют английские врачи-сексологи. А кроме того, поцелуй служит лекарством от многих недугов, препятствует образованию стрессовых





...тот муж спит или, если я его бужу для ласк, потом жалуется, что весь день разбитым ходит...

**Н.Н. Владивосток.**

Ответ напрашивается сам собой - найдите для секса время, удовлетворяющее обоих. Либо это будут вечерние часы - до вашего биологического "отключения", либо утренние - но тогда не будите мужа, дайте ему проснуться самостоятельно, поваляться в постели, и только потом "склоняйте и помогайте". Секс днем ничуть не хуже секса ночью, и только предрассудки заставляют людей придерживаться правила "время любви - ночь".

В конце концов, постарайтесь ложиться в постель пораньше - в полдесятого, в десять вечера. И обязательно поговорите с мужем откровенно, объясните ему, почему вас не устраивает "поздний" секс. Общее правило (насколько правила вообще приемлемы в интимной жизни) - если все-таки вы склоняетесь к вечернему сексу - лучше мужчине подстроиться под вас, если предпочтительнее утренний вариант - вам стоит подстроиться под него.

**ПОСМОТРИТЕ  
ВМЕСТЕ**

*Мы в браке 15 лет. Муж заинтересовался порнографией и даже предложил мне вместе с ним посмотреть эту гадость. Что мне делать?*

**Ольга С.  
г. Камышин  
Волгоградской области.**

Лучшим выходом будет именно посмотреть вместе с ним. Ибо, по большому счету, порнография - сильнейший визуальный стимулятор, а "гадость" - всего лишь субъективная, вызванная воспитанием и некоторыми социальными установками реакция на полиграфическое или иное изображение естественного, в сущности, акта двух лю-

...ся, что ваш муж не пошел "налево", а решил реализовать свои желания, сексуальные фантазии именно с вами. Значит, он вас любит, доверяет вам, вы для него желанны.

Бить тревогу стоит только в том случае, если увлечение порнографией для него превращается в единственный способ выражения и реализации своего либидо. В этом случае уже можно говорить о каком-либо сексуальном отклонении.

**ПОД МУЗЫКУ  
ВИВАЛЬДИ**

*Влияет ли музыка на секс? Под какую музыку лучше заниматься любовью?*

**О.К. Чебоксары.**

Еще Фрейд утверждал, что музыка очень похожа на половой акт, ибо в ней есть прелюдия, основная часть и финал, завершение, следовательно, музыка эротична априори. К тому же музыка - это ритм, и часто во время полового акта человек подсознательно под него подстраивается. Какую-то определенную музыку трудно назвать эротичной - все зависит от личных пристрастий. Одному нравится Равель, другому - Алена Апина, третьему - "Прощание славянки"... К тому же в тандеме "музыка - секс" большую роль играют ассоциативные ряды. Если, например, во время первого интимного контакта, оставившего позитивные воспоминания, звучала музыка Вивальди, то впоследствии именно эта музыка, подсознательно ассоциируясь с чувственным удовольствием, и будет восприниматься как наиболее сексуальная.

Так что если вам нравится заниматься сексом под музыку - на здоровье! Лишь бы у вас и вашего партнера совпадали музыкальные пристрастия. А то если вы предпочитаете "хард-рок", а у вашего партнера он вызывает лишь отвращение - о какой интимной гармонии можно говорить?

**Игорь АРЦИС,  
врач-психотерапевт.**

...вых моментов", - заявляют английские врачи-сексологи. А кроме того, поцелуй служит лекарством от многих недугов, препятствует образованию стрессовых гормонов, нормализует кровяное давление, снижает содержание холестерина, помогает при бессоннице.

- В стоматологии поцелуй рассматривается как существенный профилактический фактор. Он стимулирует

**ПОЦЕЛУЙ  
ВМЕСТО  
ТАБЛЕТКИ**

образование слюны. Содержащиеся в ней кальций и фосфор оказывают благотворное влияние на зубную эмаль, защищая ее от кариеса.

- Поцелуй повышает пульс у мужчин до 110 ударов в минуту, а у женщин до 108. Кровообращение и кровоснабжение при этом получают дополнительный импульс.

- Поцелуй - лучший тренинг для легких: вместо обычных 20 вдохов в минуту при поцелуе и после него партнеры совершают до 60 вдохов в минуту, что увеличивает приток кислорода в легкие.

- Как только губы партнеров отыскали друг друга, поджелудочная железа усиливает выработку инсулина. Надпочечники выделяют адреналин, а он активизирует нейрпептиды. Они попадают на вредный для здоровья гормон стресса - кортизол. Поэтому после поцелуя вы чувствуете, что освободились от всех мрачных мыслей.

Словом, целуйтесь, и как можно интенсивнее. Помните при этом, что поцелуй в щеку и в спешке или на ходу не имеет никакого целебного воздействия.

**Подготовил Сергей ВАРДАНЯН.**







сто обращаю внимание моих пациентов на то, что поглощением пищи человек защищается от тревоги, от беспокойства. Причем тревога, которую я наблюдаю в истоках возникновения диабета, может появиться в психике человека еще до рождения, во внутриутробном состоянии. Если женщина во время беременности переживает постоянное напря-

Я утверждаю, что больной диабетом не сможет исцелиться никогда, если он не контролирует психотравматические ситуации - ссоры, обиды, чувство вины и т.д.

Мой рецепт от психотравм прост: умеете в любой ситуации быть спокойным наблюдателем. Делайте в спокойном состоянии выводы и не втягивайтесь в эмоциональную битву.

усталость, остановите работу. Ваша неуверенность может только повредить и, наоборот, твердая уверенность, установка на исцеление усилит исцеляющий энергетический поток, ускорит процесс исцеления и возврата к норме.

Итак, положите правую ладонь в районе поджелудочной железы, а левую отведите в сторону и вниз. Дайте мысленно

этот момент? Какого цвета и формы поджелудочная железа?

Какой она была бы на ощупь, если бы ее можно было потрогать: горячая или холодная, тяжелая или легкая?

Какие стресс, психотравма вспоминаются вам сейчас? Какие чувства остались от этих психотравм? Испытывали ли вы раньше эти самые чувства, ощущения? (Если внутреннее "я" не дает вам ответа, не приходят мысли и видения, не расстраивайтесь.)

Мысленно говорите своему внутреннему "я": "Если ты не помнишь, то помнит тело или поджелудочная железа. Передай мне их информацию".

Не торопитесь, не суетитесь, терпеливо ждите в расслабленном состоянии, и воспоминания придут.

Когда ситуация психотравмы появилась, спрашивайте дальше.

Где это происходит?

Сколько мне лет?

Во что я одет?

Кто эти люди, которые меня окружают?

В какое время дня и года происходит это событие?

Обратите внимание на то, как вы ощущаете тело. Сигналом о том, что вы убрали психотравму, будет наступление во всем теле ощущения легкости, тревожность сменится спокойствием и т.д.

Этот тренинг можно записать на магнитофон. При записи между установками и вопросами делайте паузы - это облегчит тренинг.

- Допустим, диабетик хорошо освоил ваши тренинги и замечает улучшение состояния. Значит ли это, что традиционное лечение и наблюдение у эндокринолога

# ДИАБЕТ ПИТАЕТСЯ ССОРАМИ

**Диабет излечим!** - утверждает петербургский психоаналитик Андрей САРАКУЛ. Первопричиной и толчком к этому заболеванию всегда становится эмоциональная психотравма. И исцеление возможно в том случае, если человек будет контролировать психотравматические ситуации - ссоры, обиды, чувство вины и т.д.

- Так просто? Извините, Андрей Георгиевич, но в это трудно поверить. О диабете написаны горы книг, люди лечатся всю жизнь, но так и не находят исцеления...

- Это происходит оттого, что у нас чаще всего пытаются лечить запущенную болезнь, а надо заниматься профилактикой. И для этого - в первую очередь разобраться, что это за болезнь диабет и с чего она начинается.

- Есть такая точка зрения: с переедания. Большинство эндокринологов сходятся во мнении, что их пациенты - люди, как правило, систематически переедающие. Избыток еды заставляет поджелудочную железу работать

жение, страх, тревогу, она вполне может "наградить" своего ребенка сахарным диабетом.

Другой источник "заражения" этой болезнью - беспокойство, позаимствованное у кого-либо из близкого окружения. Запомните: беспокойство передается без слов, на психоэнергетическом уровне. Если рядом с вами кто-то постоянно взвинчен, раздражен, угнетен, живет в постоянном ожидании беды или нищеты (а у нас сейчас мало кто живет иначе), то очень скоро вы и ваша поджелудочная железа будете чувствовать то же самое. Почему именно поджелудочная железа? Да потому, что именно она, согласно китайской медицине и моим исследованиям, первой отрицательно реагирует на тревожность и неуверенность.

- А на сам диабет тоже можно воздействовать психологически?

- Да. Первопричина диабета находится на уровне энергетики эмоций, и лечение его нужно начинать именно на этом уровне. Я, как правило, предлагаю своим пациентам некоторые методики самоисцеления при помощи своего биомагнетизма. Вот они.

Сначала подготовим руки. Вымойте их с мылом, вытрите и начните быстро тереть ладонями одна о другую до тех пор, пока они не нагреются. Мысленно сконцентрируйтесь на своих ладонях и дайте себе установку: "В моих ладонях появляется теплота... Они как горячий уют". В это время полезно раздвинуть пальцы. Опустите руки и начните свободно и сильно раскачивать ими, при этом мысленно дайте следующую установку: "Мои руки - пустые трубы, через которые в момент самоисцеления потечет к пальцам целительный поток биоэнергии".

Когда вы почувствуете, что руки стали горячими, потрите

установку: "Мои руки - пустой отводящий шланг. Правая ладонь собирает, как пылесос, всю грязную энергию болезни и посылает через шланг (правая рука - плечевой сустав - левая рука) в землю, где она сгорает и не мешает более ни мне, ни людям".

Побудьте в режиме "отсоса" отрицательной энергии до тех пор, пока не почувствуете в правой ладони легкое покалывание. После этого поднимите левую руку вверх (ладонью тоже вверх), не снимая при этом правой руки с зоны поджелудочной железы. Дайте себе следующую установку: "Я получаю космическую целительную свежую энергию через левую ладонь. Она протекает свободно через весь плечевой сустав, который похож на шланг, через правую ладонь в поджелудочную железу. Моя поджелудочная железа исцеляется. Вся эндокринная система приходит в норму. Мой организм возвращается к норме".

Установки мысленно повторяйте, не торопясь, 5-10 минут.

Подавать же энергию на лю-



шинство эндокринологов сходятся во мнении, что их пациенты - люди, как правило, систематически перекармливающие. Избыток еды заставляет поджелудочную железу работать с напряжением и в конечном счете выводит ее из строя.

- Поджелудочная железа и, извините, обжорство пациента - это лишь верхушка айсберга. Что толкает людей к перекармливанию - вот в чем суть вопроса. Сахарный диабет - это отрицательная эмоция плюс поджелудочная железа. Если эмоции подпитываются, как показывает моя практика, тревогой, неуверенностью, то поджелудочная железа и реагирует соответственно. Я ча-

чень скоро вы и ваша поджелудочная железа будете чувствовать то же самое. Почему именно поджелудочная железа? Да потому, что именно она, согласно китайской медицине и моим исследованиям, первой отрицательно реагирует на тревожность и неуверенность.

Когда человек неуверен, он постоянно находится в эмоциональном напряжении, постоянно создает экстремальные ситуации. Таких людей я называю адреналиноманами.

Я в самых общих чертах нарисовал фон, благоприятный для развития сахарного диабета. Но толчком, сигналом к развитию болезни, как правило, становится психическая травма. Она может также и усугубить уже существующую болезнь.

но раскачивать ими, при этом мысленно дайте следующую установку: "Мои руки - пустые трубы, через которые в момент самоисцеления потечет к пальцам целительный поток биоэнергии".

Когда вы почувствуете, что руки стали горячими, потрите еще раз ладонь о ладонь. Выделение пота во время контакта с большим местом является доказательством того, что биоэнергетическое воздействие приводит ваш организм в равновесие.

Перед сеансом вы должны настроиться при помощи установки: "Я уверен, что смогу помочь себе". После подготовки рук дайте себе еще одну установку: "Я могу и желаю избавиться от сахарного диабета". Если возникли сомнения,

ладонь в поджелудочную железу. Моя поджелудочная железа исцеляется. Вся эндокринная система приходит в норму. Мой организм возвращается к норме".

Установки мысленно повторяйте, не торопясь, 5-10 минут.

Подавать же энергию на любой орган можно не более 10 минут.

Помимо биоэнергетического метода самоисцеления я хочу порекомендовать еще психологический тренинг, направленный на эмоции болезненного прошлого.

Закройте глаза, сосредоточьте внутренний взор на внутреннем облике вашего не-дуга.

Постарайтесь представить, как выглядит ваша поджелудочная железа. Что вы ощущаете в

росами делайте паузы - это облегчит тренинг.

- Допустим, диабетик хорошо освоил ваши тренинги и замечает улучшение состояния. Значит ли это, что традиционное лечение и наблюдение у эндокринолога можно прекратить?

- Ни в коем случае. Психика и тело едины, и не надо их искусственно разделять. Работая над энергетикой и психикой, больные сахарным диабетом должны по-прежнему наблюдаться и лечиться у эндокринолога, который, кроме всего прочего, поможет им и вести наблюдения за динамикой исцеления.

Беседу вела  
Юлия СМЕРНОВА.

## ДЕТИ И ЛЕКАРСТВА

**Если взрослые в силу необходимости глотают таблетки и разные горькие порошки, то детям все это не нравится. Но лечить их в случае болезни необходимо. Посему фармацевты и разрабатывают для них всякие вкусные микстуры и сиропы. Они к тому же распространяются по большей площади слизистой оболочки и лучше всасываются.**

Однако имейте в виду - лекарственные суспензии и сиропы таят в себе и опасность. Ведь они действительно вкусные, и малыши норовят выпить их как можно больше. В результате нередки случаи, когда ребенок, если мама занята на кухне, проглатывает за один раз полный флакон любим-

шегося ему снадобья. Последствия часто бывают очень тяжелыми. Поэтому любые лекарства храните в недоступном для детей месте. Теперь о некоторых правилах. Спиртосодержащие лекар-

ства назначают только детям, вышедшим из грудного возраста. В таком виде выпускаются травяные настои и некоторые отхаркивающие средства. Такие капли разводите в кипяченой охлажденной воде в такой пропорции, чтобы вкус спирта не чувствовался. На лечебном эффекте это не отразится.

Свечи в принципе удобно применять и при лечении детей. Но для организма ребенка

более естественно, когда лекарство поступает в него через рот, а не через прямую кишку. Дело в том, что у детей она очень нежная и еще не приспособлена для всасывания чего-либо. Лекарственные вещества, содержащиеся в свече, сразу попадают в кровь ребенка, и лечебный эффект возрастает. Но одновременно увеличивается опасность побочного действия. Вывод: свечи применяйте только в тех случаях, когда ребенок по какой-то причине не может проглотить лекарство, но нужно, чтобы оно быстро подействовало.

Случается, что в аптеке нет соответствующего детского лекарства, и ребенку приходится давать его аналог для взрослых. Здесь тоже есть свои правила.

Отделите часть таблетки, разотрите ее и дайте ребенку, предваритель-

но смешав в ложке с водой. Для заглушения горьковатого вкуса добавьте немного сахара. Но ни в коем случае не смешивайте лекарство с медом или вареньем. Ведь результат взаимодействия препарата с этими продуктами непредсказуем.

Не отмеряйте взрослые лекарства для ребенка на глазок - дозировку должен определить врач. Обычно доза рассчитывается пропорционально весу ребенка. Иногда вносится поправка, зависящая от тяжести и вида заболевания.

Часть лекарств, как известно, выпускается не в таблетках, а в капсулах. Для того чтобы отделить нужную дозу, капсулу раскройте и отсыпьте нужную часть содержащегося в ней порошка. Но случается и так, что капсула запаяна - тогда оболочку нарушать нельзя. Исключением является витамин Е, который зачастую продается в форме герметичных шариков. Такой шарик разрежьте и выдавите часть содержимого.

Татьяна ГУРЬЕВА.



## ПОДСКАЖЕТ ЦВЕТ ЛИЦА

По утрам, умываясь, внимательно посмотритесь в зеркало - цвет лица может вам подсказать, что и как не в порядке в вашем организме.

Красноватая кожа лица (если только при этом она не шелушится) - классический признак полнокровия, склонности к гипертонии, иным сердечно-сосудистым заболеваниям. А если она при этом еще и шелушится - сходите к гастроэнтерологу: сухая, шелушащаяся кожа лица - первый признак начинающегося заболевания пищеварительного тракта.

Розоватый цвет кожи лица, хоть и кажется абсолютно нормальным, скорее всего свидетельствует о плохой работе надпочечников: стоит сходить к эндокринологу. То же и пигментные пятна на лице - если появляются, что-то не в порядке с гормональным фоном организма.

Желтоватая кожа (если только человек не принадлежит к монголоидной расе) - свидетельство перебоев в нормальной работе печени, желчного пузыря. Появление на этом фоне кровеносных сосудов в виде паутины и вообще говорит о том, что печень не справляется с нагрузкой. Возможно, стоит уменьшить потребление жиров, алкоголя. Вообще сосуды на лице должны заставить вас обратить внимание на свою диету.

А самый грозный сигнал - зеленоватая кожа. Скорее всего, в организме идет воспалительный процесс, возможно - злокачественная опухоль.

**Алексей АЛЕКСЕЕНКО, врач.**



Найдите время и обсудите со своей мамой десять вопросов, специально подготовленных для этой цели английскими врачами. Такой своеобразный тест позволит вам избежать очень крупных неприятностей со своим здоровьем. Ведь многие болезни передаются по наследству.

## ОТ МАТЕРИ - К ДОЧЕРИ

*передаются многие болезни*

**1. Узнайте, страдала ли ваша мама раком груди или яичников.**

Рак груди чаще всего поражает женщин в возрасте 45-55 лет. При наследственном гене дочь попадает в группу высокого риска. От пяти до десяти процентов заболевших имеют прямую наследственность. Риск возрастает, если рак груди был обнаружен у матери до пятидесяти лет, а также в том случае, когда члены семьи по материнской линии страдали этой болезнью.

При опасной наследственности категорически нельзя курить. После каждого месячных необходимо самой проверять грудь, регулярно ходить в поликлинику на осмотры, обследоваться ультразвуком, делать анализ крови и хотя бы раз в году проверять состояние тазового пояса. Желательно снизить до минимума потребление алкоголя.

**2. Были ли у вашей матери сердечные заболевания?**

В период после менопаузы болезнями сердца страдают очень многие женщины. Коронарные тромбозы, поражающие

ние у матери. По таким деталям лучше всего определять, будут роды легкими или трудными, придется ли проводить кесарево сечение. Особенно это важно знать, когда речь идет об отечности, повышении артериального давления, о головных болях, расстройстве зрения. Если мать или сестра страдали такими явлениями, то у женщины в четыре раза возрастает риск их тоже перенести.

**7. Случались ли у матери мигрени?**

Мигрени могут начаться в любом возрасте и в любое время, но чаще случаются в период созревания и перед месячными. Узнайте у матери, проходила ли у нее боль после менструаций.

Это поможет облегчить мигрень вам.

**8. Как относилась ваша мать к своему весу?**

Исследования показали: распределением 60 процентов жира в организме управляют гены. Склонность к полноте чаще всего наследственная. Зная об этом, не хватайтесь за

### КАК ЖИТЬ БЕЗ КАМНЕЙ?

У меня удалили желчный пузырь с камнями. Надо ли соблюдать диету и вообще, как жить, как себя вести, что можно и нельзя?

**Светлана ЖУРОВА,**  
г. Светлоград  
Ставропольского края.

Холецистит (камни в желчном пузыре) опасен не только для себя, но еще и тем, что...

ширять меню, то есть под полным запретом остается только острое, соленое, жирное, копченое и жареное, а также алкоголь. Возвращаться - и то, если позволит состояние здоровья и врачи, - к прежним гастрономическим пристрастиям можно только через год, не раньше, да и то о жареной, к примеру, на сале картошке под соленый помидорчик и "стопочку" лучше не вспоминать подольше. Одним словом, берегите себя. Через год-два можно в принципе все понемногу.

То же касается и физичес-

### МОЖНО И НУЖНО

Можно ли после инсульта вернуться к занятиям спортом?

**Олег КОШКИН,**  
Тверь.

Конечно, можно. И даже нужно. Другое дело, скорее не к спорту, а к физкультуре. Увы, если вы профессиональный спортсмен, о рекордах после инсульта придется забыть. Но поддерживать физическую форму необходимо. Тем более что за многие



Светлана ЖУРОВА.  
г. Светлоград  
Ставропольского края.

Холецистит (камни в желчном пузыре) опасен не только сам по себе, но еще и тем, что на его фоне обычно вылезает множество других болячек - от обострения гастрита до панкреатита. Поэтому в первые месяцы после операции надо наиболее строжайшим образом соблюдать как диету, так и ограничения физических нагрузок. Диета - на языке медиков ее называют "5-й стол" - такова: нельзя острое, соленое, жирное, жареное, копченое, исключить цитрусовые, сметану и жирный творог, крепкие бульоны, яйца и, разумеется, алкоголь... В общем, кошмар! К тому же есть надо помалу, но часто - не менее 5 раз в день. Такое "поражение в правах" как минимум на три послеоперационных месяца. С трех месяцев до полугода можно рас-

...к прежним гастрономическим пристрастиям можно только через год, не раньше, да и то о жареной, к примеру, на сале картошке под соленый помидорчик и "стопочку" лучше не вспоминать подольше. Одним словом, берегите себя. Через год-два можно в принципе все понемногу.

То же касается и физических нагрузок. В первые месяцы нельзя поднимать более 5 кг, резко нагибаться, прыгать и бегать. Однако сидеть и лежать тоже не стоит. Оптимальная терапия - неторопливые прогулки. Возвращаться к прежней активности можно примерно через год.

Разумеется, это самые общие рекомендации. Каждый организм индивидуален, и в тех или иных конкретных случаях вышеприведенные советы могут быть дополнены. Поэтому после удаления желчного пузыря надо не реже одного раза в полгода посещать врача-хирурга, который при необходимости назначит дополнительный курс лечения.

Олег КОШКИН.  
Тверь.

Конечно, можно. И даже нужно. Другое дело, скорее не к спорту, а к физкультуре. Увы, если вы профессиональный спортсмен, о рекордах после инсульта придется забыть. Но поддерживать физическую форму необходимо. Тем более что за многие годы организм привыкает к нагрузкам, и резкая их отмена хорошему самочувствию вовсе не способствует. Попробуйте, если можно так выразиться, щадящие виды, дающие физические нагрузки в меньшем количестве. Например, велосипедные прогулки, оздоровительная верховая езда, городки, бассейн. Существуют также специальные комплексы гимнастики для людей, перенесших инсульт. О них вам подробно расскажет лечащий врач или врач-физиотерапевт.

Андрей САСИН,  
врач.

...клинику на осмотр, чтобы ватся ультразвуком, делать анализ крови и хотя бы раз в году проверять состояние тазового пояса. Желательно снизить до минимума потребление алкоголя.

## 2. Были ли у вашей матери сердечные заболевания?

В период после менопаузы болезнями сердца страдают очень многие женщины. Коронарные тромбозы, поражающие артерии, находятся в прямой связи "мать - дочь". В таких случаях врачи советуют не курить, не есть жирной пищи и следить за весом. Каждый лишний килограмм прибавляет шанс заболеть.

## 3. Страдает ли ваша мать от болей в тазовом поясе?

Эндометриоз проявляется в болях спины и тазового пояса, иногда бывает кровь в моче, в тяжелых случаях - неожиданные кровотечения и даже бесплодие. Против него самое эффективное средство - регулярный прием противозачаточных таблеток, которые блокируют овуляцию, сокращают менструальный поток крови и не дают болезни прогрессировать.

## 4. Были ли у вашей матери гинекологические проблемы?

Фибромы на матке или внутри ее тоже передаются по наследству. Разрастаясь, они вызывают кровотечение. Фибромы обнаруживают у 50 процентов женщин.

## 5. Когда у вашей матери наступила менопауза?

Большинство женщин вступают в менопаузу в том же возрасте, что и их матери. Но дочь редко расспрашивает родительницу, как она пережила этот период, и тем самым наносит себе вред. А если знать все материнские трудности, можно заранее начать гормонозамещающее лечение.

## 6. Как ваша мать переносила беременность?

Не все состояния, возникающие при беременности, наследственные. Но размер и очертания таза, включая размер родового канала, у дочери, как правило, повторяют его строе-

ходила ли у нее боль после менструаций. Это поможет облегчить мигрень вам.

## 8. Как относилась ваша мать к своему весу?

Исследования показали: распределением 60 процентов жира в организме управляют гены. Склонность к полноте чаще всего наследственная. Зная об этом, не хватайтесь за диету, когда набрали лишний десяток килограммов.

## 9. Знаком ли вашей матери диабет?

Если один из ваших родителей страдал от инсулинонезависимого диабета, то и для вас риск возрастает во много раз. Особенно внимательно надо следить за состоянием крови женщинам, чьи матери родили ребенка весом более 3600 граммов. Крупный ребенок - обычно свидетельство того, что роженица во время беременности страдала заболеванием, которое предполагает развитие диабета типа II. Поэтому женщинам с подобной наследственностью рекомендуется перед зачатием пройти тщательное обследование.

## 10. Был ли у вашей матери остеопороз?

Многие факторы, увеличивающие опасность этого заболевания, - наследственные. К примеру, ранняя менопауза, светлая кожа, тонкая кость, худоба. В этом случае рекомендуются упражнения (джогинг, аэробика), богатое кальцием питание и, конечно, отказ от курения.

Подготовил  
Сергей НЕВАДА.

# СПА-СИ-БО!

Елатомский приборный завод поздравляет всех читателей "Друга дома" с Новым годом и говорит СПАСИБО своим пациентам за их письма, отзывы, поддержку! Именно письма об аппарате МАГ-30-3, выпуск которого был начат в 1989 году, заставили руководство завода "принять новую веру" - заниматься не оборонной тематикой, а медициной. Сейчас завод - лауреат конкурса "100 лучших товаров России", бронзовый, серебряный и золотой дипломант шести международных медицинских выставок, обладатель метки качества СЕ и Евросертификата качества.

Но главным богатством завода остаются по-прежнему ваши, уважаемые пациенты, письма. "Уважаемые товарищи, господа, друзья, приборостроители! Низкий поклон всем вам за прибор МАГ-30-3, огромное СПА-СИ-БО!! Убедительно прошу вас выслать УТП-01 для лечения простатита. Если можно, сразу же. Измордовала меня болячка, живу в деревне, и ваши приборы для меня жизнь. Господня из ваших рук. Заранее

спа-си-бо! Жду!!! Ваша реклама бледнее ваших достижений. У меня на МАГ-30-3 очередь".

Поддубный В.М. Приморский край.

Посоветуйтесь с врачом (подробную информацию для консультации с врачом завод высылает бесплатно) и приобретайте медаппараты - лауреаты конкурса "100 лучших товаров России" в аптеках и магазинах "Медтехника". Или почтой. Россия: 391351, Рязанская обл., г. Елатьма, ЕПЗ, заказ 8921. Цена 472 рубля (МАГ-30-3 - остеонхондроз, тромбофлебит, бурсит...), 1388 рублей (АЛМАГ - осложнения сахарного диабета, хронический бронхит, гипертоническая болезнь...), 780 рублей (МАГОФОН-01 - артриты, невриты, травмы, бронхит, пародонтит... - 29 заболеваний), 523 рубля (ПГГ-01 - гайморит, ринит, грипп...), 578 рублей (ППК-01 - геморрой), 932 рубля (УТП-01 - простатит), 1740 рублей (УЛЧТ-01 - бронхолегочные болезни) плюс 8 процентов почт. сбор (авиатарифа в цене нет). Украина: 29006, г. Хмельницкий, а/я 1315, тел. (03822) 9-49-15. Казахстан: 480012, Алматы, ул. Наурызбай батыра, 89, "Время Казахстан", тел. 63-98-44.

Завод: (09131) 2-04-57, 4-38-29

Москва: 374-28-24, 961-22-33,  
196-06-12, 958-26-22, ВВЦ "Здоровье".  
epz@elat.ryazan.su





С наступлением нового сезона мы задумываемся: а что будут носить ужели то, что мы носили вчера, уже окажется немодным? Не стоит паниковать, ведь мода меняется свой гадюкой. Да, конечно, в моде не легко уловить, что же модно и что нет. Но если посмотреть на модные тенденции, то можно увидеть, что многие вещи, которые мы носили вчера, будут актуальны и в будущем.

## СОГЛЯДКОЙ НА ВЧЕРАШНИЙ ДЕНЬ

створованный из моды 60-х годов и в то время получивший название "капля". Подобный силуэт достигается тем, что подол, расширяющийся книзу, стягивается кулиской или мягко подгибается.

Как и в прошлые годы, невозможно назвать доминирующую длину. Любая длина - от мини до макси - одинаково актуальна. Хотя, как тенденцию будущего, можно назвать длину "шанель", то есть до колен.

Объемы одежды в основном небольшие, хотя их и нельзя назвать "второй кожей" или перчаткой. Но есть и плотно прилегающие к телу. Тогда для создания комфортности используются ткани с вложением стрейча и эластана.

Зимние и демисезонные пальто, независимо от силуэта, имеют длину макси, то есть до щиколотки, и кажутся поэтому зрительно громоздкими, хотя выполнены из облегченных тканей и имеют широкие рукава. Конструкции разнообразны - от реглана до цельнокроеного.

Зимние пальто, как правило, дополняются меховыми отделками. Они могут иметь как чисто практическое назначение



Мода, как всегда, начинается с ткани, с материала и заявляет о себе цветом. Предпочтение отдается материалам с облегченной структурой, рыхлой фактурой. В большой моде ткани из шерсти и типа букле. В этом стиле модного направления часто чередуются участки разреженные и уплотненные, соединены нити разного состава и разной толщины, цвета и пушистости.

Классические ткани - твиды, сукно - по-прежнему сохраняют свое положение



в 30-50-х годах. В костюмах и платьях и даже в пальто предпочтение отдается "маленьким" вещам с увеличенным количеством конструктивных деталей. При этом они нередко подчеркиваются декоративными швами. Жакеты и у обычных, и у брючных костюмов заметно укорочены. Юбки нередко имеют красивые искусственно созданные драпировки. Вновь в моде юбки, сшитые по косой, в складку и плиссе. Брюки классической ширины или несколько шире



поверхностью. В большой моде ткани меланжевые и типа букле. В этом стиле модного направления часто чередуются участки разреженные и уплотненные, соединены нити разного состава и разной толщины, цвета и пушистости.

Классические ткани - твиды, сукно - по-прежнему сохраняют свое положение в модном арсенале. Модные ткани в основном без орнамента, хотя клетки и полосы все же допускаются.

Для блузок мода рекомендует легкие ткани: шифоны, органди, кружевные или с печатью какого-либо орнамента, эффектом лоскутного набора, как дань пришедшей этнографической моде. Большое разнообразие тканей мода предлагает для нарядной одежды в зимнем сезоне: новые виды тафты, муара, ткани с включением металлических нитей, различные разновидности бархата.

Из прошлых сезонов мода берет в свой арсенал прямой, полуприлегающий и трапециевидный силуэты. Одновременно начинает обретать популярность и силуэт "баллон", заим-

си, то есть до шиколотки, и кажутся поэтому зрительно громоздкими, хотя выполнены из облегченных тканей и имеют широкие рукава. Конструкции разнообразны - от реглана до цельнокроеного.

Зимние пальто, как правило, дополняются меховыми отделками. Они могут иметь как чисто практическое назначение, так и играть роль декора, в частности - меховые опушки по низу изделия, бортам полочек и даже по окату рукавов.

Остроту и современность изделиям

придает другой модный прием - обтачка неширокими меховыми полосками бортов полочек, отлета воротника и низа рукавов. Деталь нефункциональная, и мех часто используется как цветовой контраст к ткани пальто.

Воротники пальто имеют кроме классических форм модную новинку -

стойки и воротники-шарфы, которые часто выполняются из низковорсового меха и красиво и разнообразно драпируются. Накладные карманы по-прежнему в моде, но особенно актуальными становятся прорезные, в том числе вертикально прорезные. Застежка пальто - на довольно крупные пуговицы или супаж. Модели спортивного характера застегиваются на молнии.

Уже на протяжении нескольких лет куртка - универсальный ассортимент для всего населения. В новом сезоне мода предлагает куртки двух видов. Первый - куртки-пальто, сшитые из традиционных пальтовых тканей, фактически это те же пальто, только укороченные, чаще всего с большими накладными карманами, с воротниками-капюшонами или меховыми воротниками. Застежки подобны тем, которые используются на пальто, иногда на молнии. Длина чаще всего выше колена или чуть прикрывает колени. Носят такие куртки с длинными юбками из таких же пальтовых тканей или прямыми брюками.

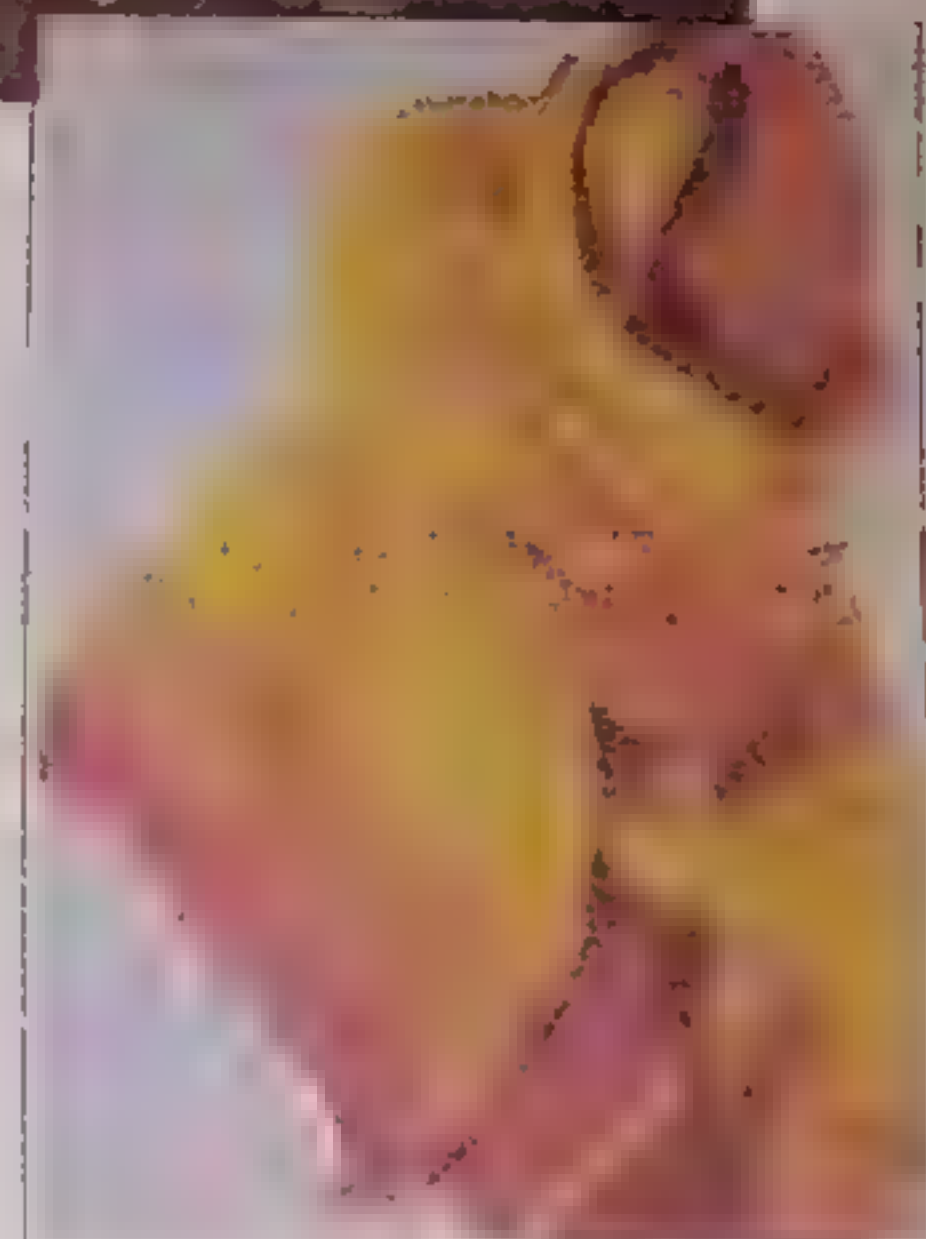


Во втором виде используют новейшие синтетические многослойные материалы, полупрозрачные пленки, в чем и состоит эффектность этих моделей. Модели большей частью простеганы. Рисунок стежка может быть самым разнообразным. На перекрестках вертикальных и горизонтальных линий простежки располагается модная фурнитура.

Мода сегодняшнего дня не раз уже заставляла нас вспомнить о прошлом и сейчас навеивает ассоциации старинных костюмов. В сезоне 2001 года таким ретро становятся плащи по образу "мушкетерского" - интерпретация костюма XIV-XV веков, разнообразные накидки и пелерины, ассоциирующиеся с этнографическим костюмом.

Длина плащей и накидок может быть такой же, как и длина пальто, но большей частью не ниже колена. Некоторые такие плащи представляют собой единое целое с жакетом.

В современной моде, пришедшей на смену минимализму, "неоминимализм" тяготеет к более женственным и смягченным формам, традиции которого заложены



даже в пальто предпочтение отдается "маленьким" вещам с увеличенным количеством конструктивных деталей. При этом они нередко подчеркиваются декоративными швами. Жакеты и у обычных, и у брючных костюмов заметно укорочены. Юбки нередко имеют красивые искусственно созданные драпировки. Вновь в моде юбки, сшитые по косой, в складку и плиссе. Брюки классической ширины или несколько широковатые, без стрелок, но стрелки тоже возможны. Длина - с небольшим напуском на обувь.

Этническая тема, долгое время отсутствовавшая в моде, вновь привлекает внимание модельеров. "Славянская" тема используется в формах юбок, жакетах и блузках, стилизующих женскую крестьянскую рубашу. Отделка кружевами, вышивкой, аппликациями, мехом подчеркивает фольклорность.

Латиноамериканская тема обращается к платьям европейского покроя, дополненным шарфом-накидкой или пальто с типичным для национальных вышивок этих стран орнаментом. Широкие многослойные юбки с оборками на подоле носят в сочетании с простейшим узким джемпером.

Особое место всегда занимает трикотаж - теплый, уютный, комфортный. Это не только свитера и джемперы очень ярких расцветок, украшенные бахромой, вышивкой, мехом, но и удлиненные кардиганы, слегка мешковатые, с широкими рукавами, большими накладными карманами. Платья макси с высокими воротниками-стойками или платья-джемперы, вязанные пальто.

Это только весьма беглый обзор современной моды. Главное - чтобы вы в этом большом разнообразии смогли хорошо ориентироваться и выбрать то, что сделает вас красивой.

Татьяна САХАРОВА  
искусствовед







## ОТ МЫСКА ДО ПЯТКИ

по одной петле. Так провяжите, пока петли всей пятки не поделятся на три равные части: левая с недовязанными петлями, средние петли и правая часть с недовязанными петлями. Теперь к средней части петель начинайте привязывать по одной петле с боковых сторон, пока количество петель не будет равным первоначальному коли-

Хочу поделиться своим способом вязания носок на двух спицах. Он отличается от обычных более удобным способом вязания, но главное - получаются красивые и удобные мысок и пятка, а также можно легко распустить изношенную часть стопы и перевязать ее заново. Также очень удобно на внешней части стопы вывязать любой узор, например рельефный, либо орнамент. Очень эффектно смотрятся всевозможные "ленивые" узоры нитью другого цвета, когда орнамент получается за счет снятия петли другого цвета. А можно просто связать полосы.

Начинать вязание нужно с задней половинки носка. Выберите количество петель, равное половине окружности стопы и вяжите резинку. Далее про-

честву. Пятку можно вязать как чулочной вязкой, так и платочной, но платочная прочнее и дольше носится. Можно для прочности добавить капроновую либо какую-нибудь другую нить. Затем вяжите длину стопы до мизинца. Довязав, сделайте красивый мысок точно таким же образом, как и пятку. Теперь нужно связать верхнюю часть носка. Ее можно вязать любым узором или ниткой другого цвета. Провяжите чулочной вязкой до резинки, сопоставляя обе части носка по высоте, и заканчивайте вязать резинкой. Если нужно будет со временем распустить след, это сделать очень просто. Распускать начинайте от мыска до резинки. Петли резинки наденьте на булавку, а петли мыска наберите на спицы и вяжите длину стопы до резинки.

Это очень экономичный



Изменение выкройки рукава в зависимости от полноты рук.

Изменение выкройки рукава в зависимости от длины рук.

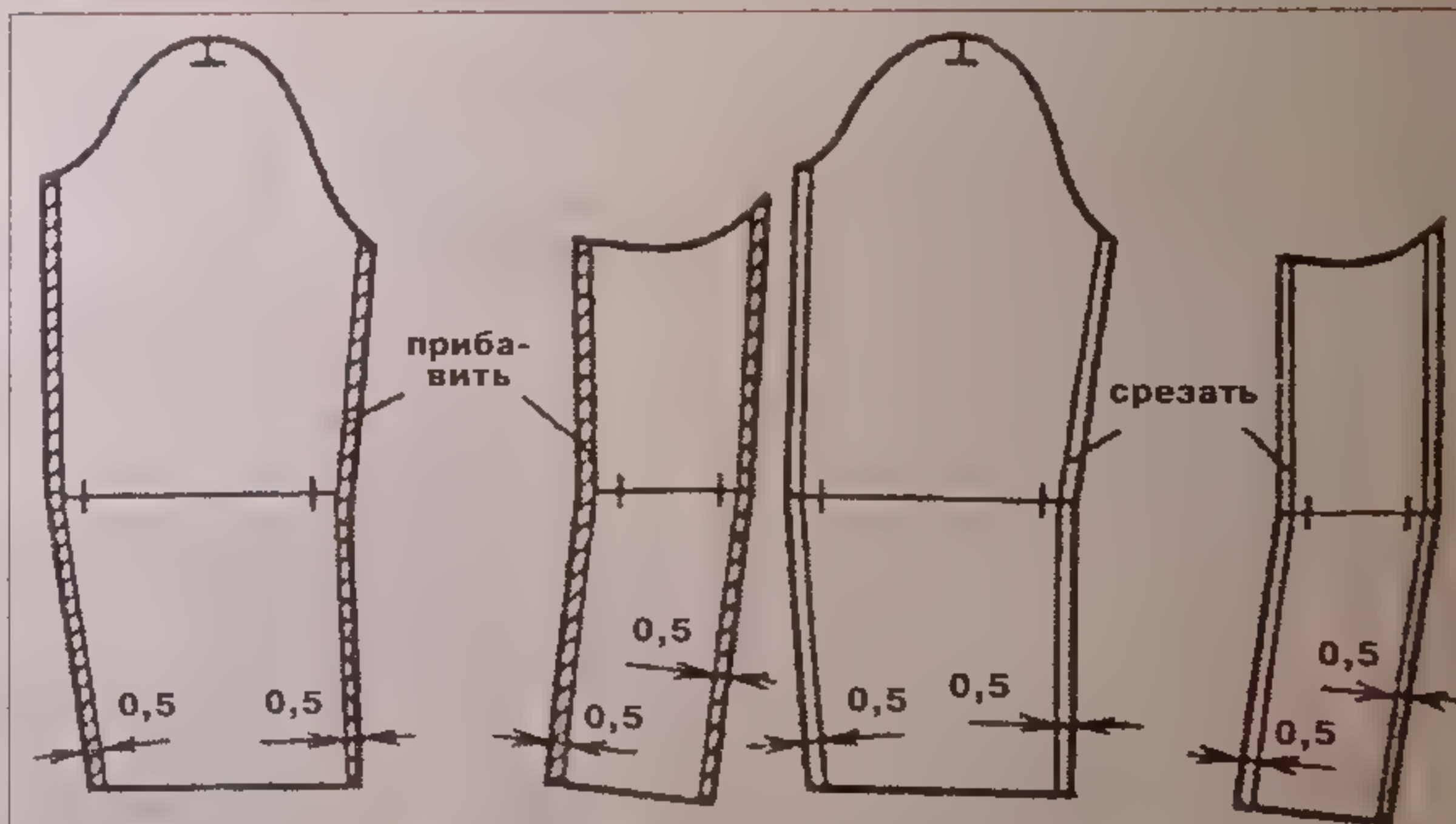
Уменьшать или увеличивать выкройку не следует больше, чем на один размер.

Если вы хотите удлинить или укоротить жакет, юбку, платье, рукава, уменьшить или увеличить воротник и карманы, глубину вытачек и т. п. - вносите все изменения в детали выкроек, а не на ткань.

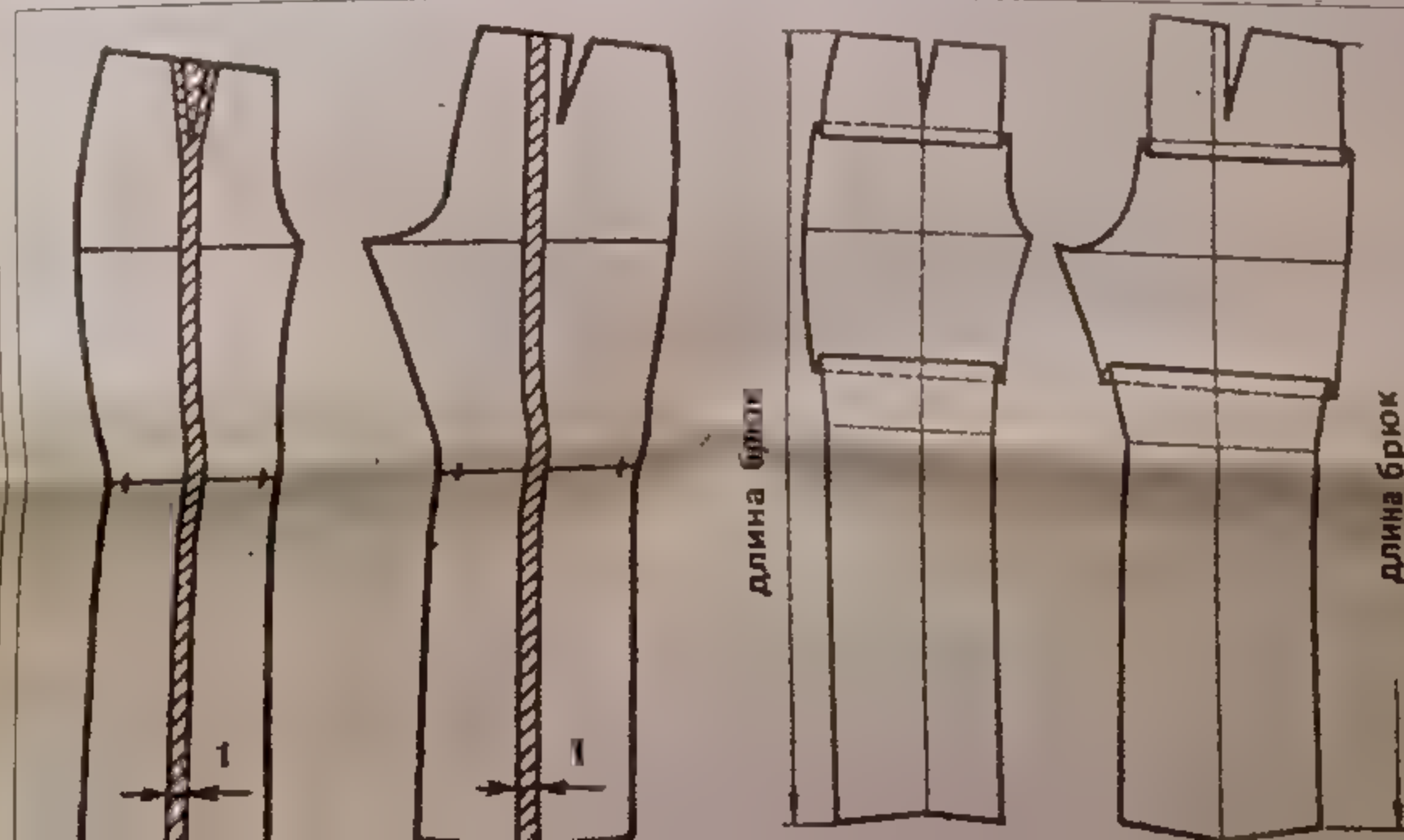
Чтобы увеличить выкройку, разрежьте ее по вертикальным

## ГЛАВНОЕ - ЧТОБЫ КОСТЮМЧИК СИДЕЛ

Фигуры, как известно, у нас разные - у одних талия поджата, у других - бедра широковаты. А зачастую складывается ситуация, что пиджак нужен 44-го размера, а юбка - 50-го. И вот, увидев подходящую выкройку, на размер-другой отличающуюся от ваших габаритов, приходится отказаться от затеи сшить понравившуюся модель. А напрасно. Любую выкройку можно увеличить или уменьшить. Важно лишь соблюдать определенные правила.



Увеличение и уменьшение выкройки двухшовного рукава.



0,2 см. В новых увеличенных или уменьшенных деталях спинки и полочки отложите длину плеча и исправьте в соответствии с этим линию проймы.

При изменении выкройки в зависимости от роста надо учесть, что линия талии поднимается или опускается от роста к росту на 1 см. В цельнокроеных моделях линия бедер перемещается на 1,5 см. Обратите внимание на то, что линии талии и бедер перемещаются внутри детали, не влияя на общую длину. Карманы перемещаются



Начинать вязание нужно с задней половинки носка. Наберите количество петель, равное половине окружности резинки, и вяжите резинку любой длины. Далее провяжите чулочной вязкой необходимую высоту до пятки. Это обычно сантиметров 8-10. Теперь начните вывязывать саму пятку: в конце каждого ряда оставьте непровязанными на левой спице по одной петле, работу переверните, первую петлю снимите, остальные петли провяжите, также оставляя в конце ряда на левой спице

заканчивайте вязать резинкой. Если нужно будет со временем распустить след, это сделать очень просто. Распустить начинайте от мыска до резинки. Петли резинки наденьте на булавку, а петли мыска наберите на спицы и вяжите длину стопы до резинки.

Это очень экономичный способ вязания как по времени, так и по расходу пряжи. Очень удобны такие носки для детей. Осталось только сшить носки с двух сторон. Швы, если их аккуратно выполнить, совершенно не заметны ни при носке, ни на вид.

**Любовь МАСЛЕННИКОВА.**  
г. Свирск  
Иркутской области.

## КОВРИК ДЛЯ КОЛЯСКИ

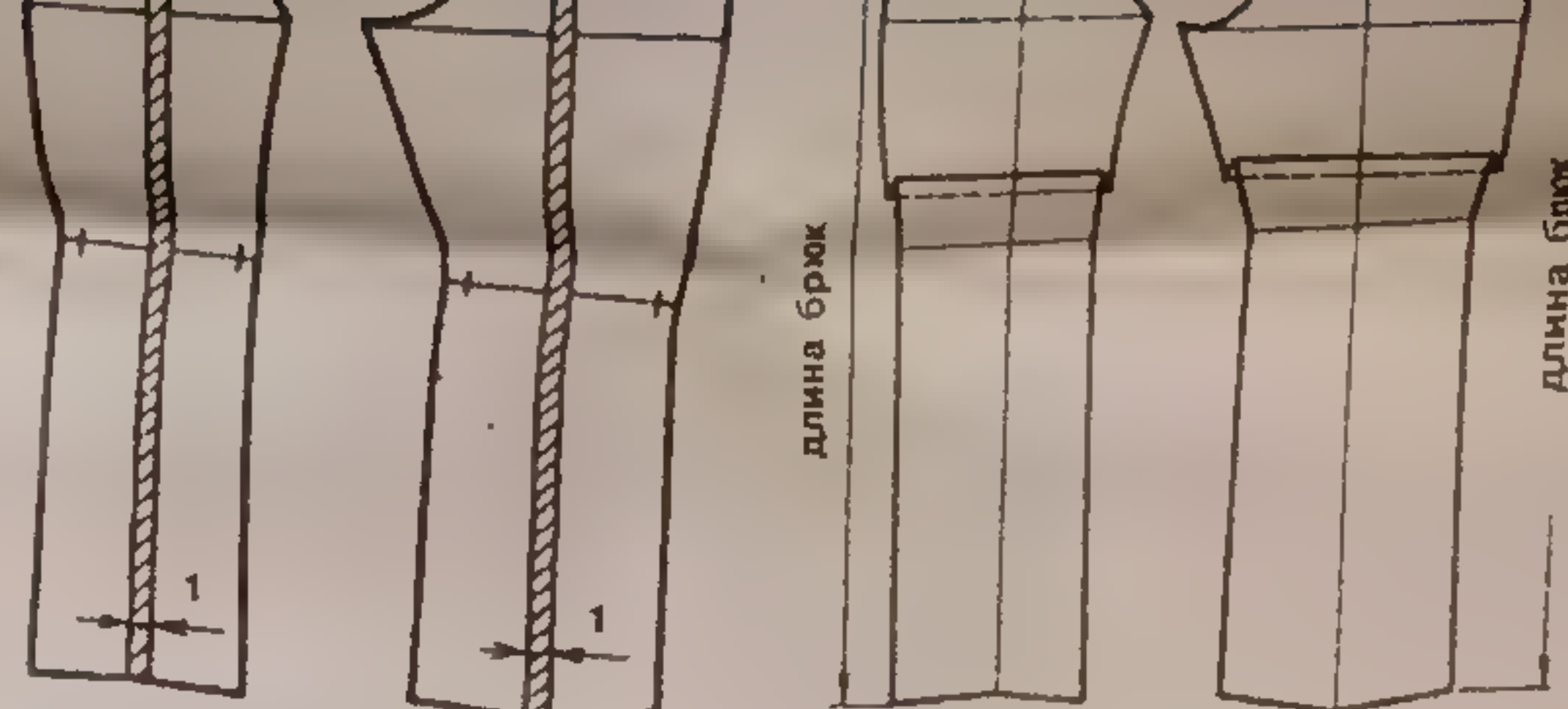
**По образованию я портниха. И когда шьешь, всегда остается множество лоскутов ткани, ватина, синтепона. Все это я использую для различных поделок и игрушек для сына. Вот и хотелось бы поделиться секретом изготовления теплых ковриков, подстилок для детей и взрослых.**

Из мелких остатков ткани я выкраиваю квадратики размером 10x10 см. Из синтепона или ватина - квадратики 5x5 см. Сделав на большом квадрате складки с трех сторон, пришиваю его к маленькому. В образовавшийся "карманчик" кладу вату, синтепон или просто нитки и маленькие кусочки ткани. В результате получаются пуфики размером 5x5 см.

Сделав необходимое количество таких пуфиков, я соединяю их с изнаночной стороны - получается теплая подстилка.

Например, в прогулочную коляску я делала коврик размером 7 пуфиков в ширину и 14 - в длину. Пришила их на основу из полотна старой юбки, обшила тесьмой из ткани, скроенной по косой. На нижних углах на тесьме прикрепила помпончики из ткани, набитой ватой. Этими завязочками я привязываю коврик к коляске. Получается очень удобно и красиво.

**Елена КОЖЕВНИКОВА.**  
с. Ащибутак  
Оренбургской области.



Изменение выкройки брюк по ширине.

Укорочение выкройки брюк.

и горизонтальным линиям, нанесенным на ее детали. Положите разрезанные детали на чистый лист бумаги, раздвиньте части так, чтобы линии разреза были строго параллельными, приколите булавками и обведите наружный контур целой детали.

Для уменьшения выкройки нанесите на ее детали горизонтальные и вертикальные линии, как в случае увеличения, заложите, заколите или склейте их в этих местах в виде складки.

Полочка разрезается по ли-

нии одной из сторон нагрудной плечевой вытачки, а далее - по вертикали вниз. При увеличении размера деталь раздвигается складкой по этим линиям: спинка - на 0,8 см, полочка - на 0,9 см, рукав - на 0,6 см. К боковому шву добавьте или снимите по 0,3 см. К боковым сторонам рукава также добавьте или снимите по 0,3 см. Раствор нагрудной вытачки увеличивается или уменьшается на 0,9 см, а на спинке она не меняется. Длина плечевого шва увеличивается или уменьшается на

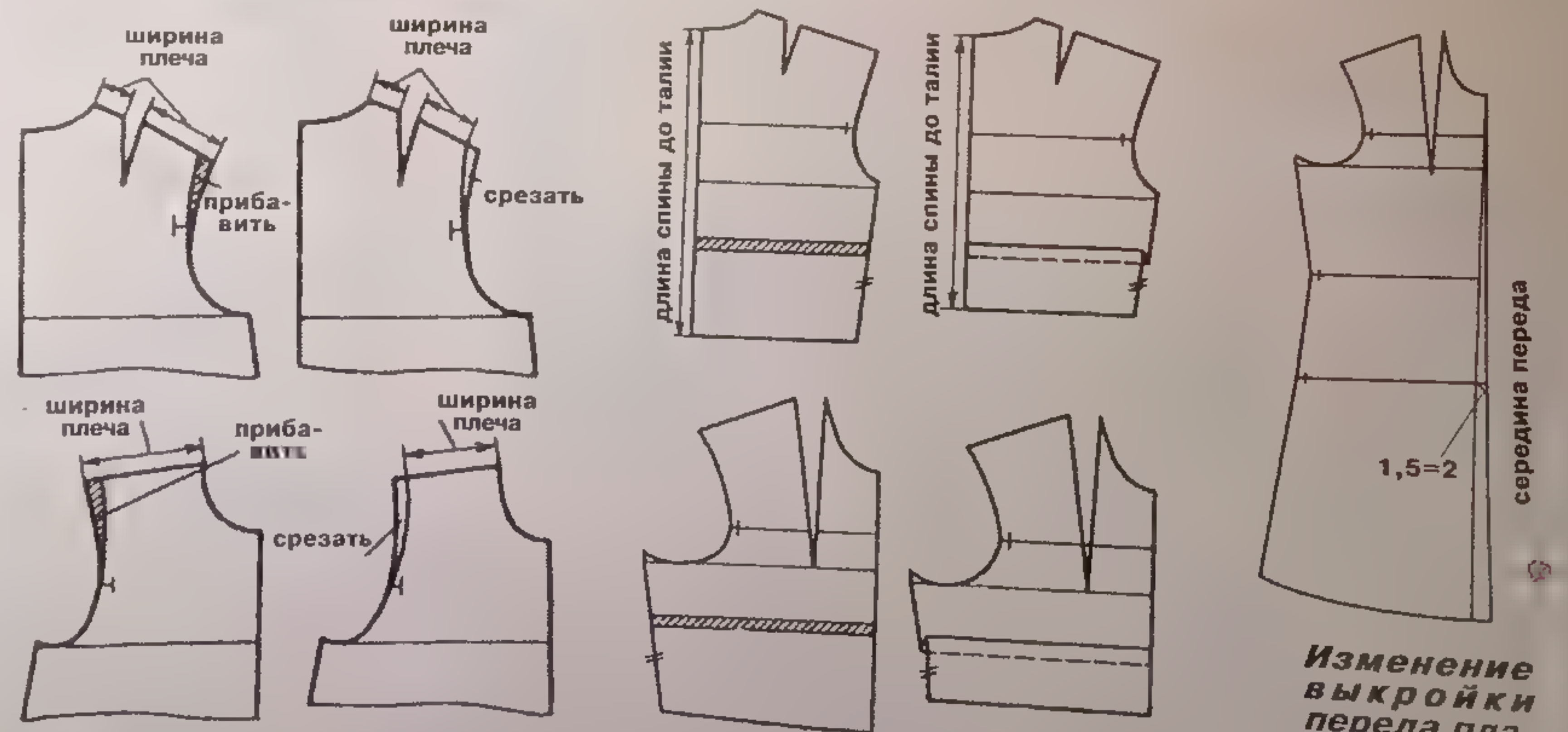
При изменении выкройки в зависимости от роста надо учесть, что линия талии поднимается или опускается от роста к росту на 1 см. В цельнокроеных моделях линия бедер перемещается на 1,5 см. Обратите внимание на то, что линии талии и бедер перемещаются внутри детали, не влияя на общую длину. Карманы перемещаются на 1,2 см.

На деталях юбки линия талии не изменяется, линия бедер перемещается на 0,5 см вверх или вниз. Низ юбки укорачивают или удлиняют на 2 см. Положение кармана в изделиях с отрезной линией талии не изменяется. Положение нагрудной вытачки (высоту груди) определите в соответствии с конкретной фигурой, так как при одном и том же росте грудь может быть и высокой, и низкой.

Рукава укорачивают или удлиняют от роста к росту на 2 см.

Локтевая вытачка перемещается на 1 см.

**Светлана ДОКУЧАЕВА,**  
преподаватель рукоделия.



Изменение выкроек спинки и переда лифа в зависимости от ширины плеч.

Изменение выкроек спинки и переда в зависимости от положения (длины) талии.

Изменение выкройки переда платья на фигуру с увеличенной выпуклостью живота.





*Хотелось бы поделиться различными рецептами приготовления риса.*

#### УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ГАРНИР

Возьмите стакан риса, 50 г растительного или сливочного масла, примерно 1 л бульона (мясного или овощного), чайную ложку соли без верха, 1-1,5 столовые ложки томатного соуса.

Бульон вскипятите, засыпьте промытый рис, добавьте масло, соус, соль, закройте кастрюлю крышкой и варите на умеренном огне, пока жидкость не испарится.

#### ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ РИС

Такой рис готовится без соли. Возьмите 5 стаканов риса, 6 стаканов воды. Рис тщательно промойте, засыпьте в холодную воду, плотно накройте кастрюлю крышкой и быстро на очень сильном огне доведите воду до кипения. Тотчас же переключите на средний огонь и варите 10 минут, затем 10 минут на очень слабом

## ВСЕ НАРОДЫ ЛЮБЯТ РИС

огне. Быстро откройте крышку, положите поверх кастрюли салфетку, вновь закройте крышку и выдержите без огня 10 минут.

#### ВЬЕТНАМСКИЙ РИС

Рис переберите, обжарьте с маслом на сковороде (на стакан риса - столовая ложка сливочного масла) до светло-бежевого или даже розоватого цвета. Затем переложите в другую посуду, залейте стаканом кипятка и варите на умеренном огне при закрытой крышке до тех пор, пока вода полностью не выпарится.

#### ЯПОНСКИЙ РИС

Возьмите стакан риса, полтора стакана воды, чайную ложку соли. В кипящую воду засыпьте промытый рис, плотно закройте крышкой, прижав ее так, чтобы не выходил пар, и варите на слабом огне ровно 12 минут. Затем выключите огонь и дайте постоять еще 12 минут.

Лишь после этого откройте крышку.

#### ПОЛЬСКИЙ РИС

Промытую крупу положите в кипящую воду (стакан крупы на 2 стакана воды), добавьте соль, ложечку масла или маргарина. Когда вода снова закипит, закройте кастрюлю крышкой и поставьте в другую, более просторную, с кипящей водой. Варите рис на водяной бане примерно час.

Можно отваривать рис и на пару. Для этого откиньте его на дуршлаг, прикройте сверху крышкой и поставьте на кастрюлю с кипятком. Кстати, таким образом можно и разогревать рис.

#### ФРАНЦУЗСКИЙ РИС

**Первый способ.** Рис в дуршлаге промойте под струей воды и засыпьте в большое количество соленой воды (на неполный стакан риса вам понадобится 2 л воды, столовая ложка

соли). Дайте воде снова закипеть, не накрывая крышкой, кипятите на сильном огне 15 минут. Если рис не готов, то поварите еще минут 5. Сразу же слейте воду и поставьте рис под холодную струю воды для того, чтобы он стал белым и рассыпчатым. Рис, приготовленный таким образом, очень хорош в салатах.

**Второй способ.** В глубокой сковороде разогрейте немного растительного масла, положите в него сухой рис. Когда зерна станут прозрачными, переложите рис в подсоленную воду, которой должно быть в два раза больше, чем риса, закройте крышкой и варите на небольшом огне до тех пор, пока не выкипит жидкость. Этот рис особенно хорош для гарниров.

#### ИНДИЙСКИЙ РИС

**Первый способ.** Возьмите 600 г риса, 1,7 л воды, 15 г соли. Промытый несколько раз в воде рис замочите в холодной воде на полчаса. Откиньте на дуршлаг, переложите в кастрюлю и залейте водой. Поставьте на огонь и доведите до кипения, постоянно помешивая. После этого оставьте рис слабо кипеть еще 30 минут, пока он не станет мягким. Готовый рис промойте холодной водой и полейте растопленным маслом, подсолите и хорошо

прогрейте. Подается такой рис как отдельное блюдо.

**Второй способ.** Вам потребуется 300 г риса, 2 г шафрана, 60 г топленого масла, 400 г воды.

Рис несколько раз промойте в холодной воде и замочите на 30 минут. Набухший рис промойте еще раз горячей водой и положите в кастрюлю. Залейте его двумя стаканами кипятка с шафраном и варите при слабом кипении до готовности.

Затем влейте кипящее топленое масло и осторожно встряхните.

Рис получится желто-оранжевым и будет хорошо смотреться на столе. В принципе его можно подавать как самостоятельное блюдо.

#### ИТАЛЬЯНСКИЙ РИС

Обжарьте в растительном масле мелко нарезанный лук. Положите его в кастрюлю с непромытым рисом, посолите, добавьте воды, плотно закройте кастрюлю крышкой и варите на слабом огне в течение часа. Перед подачей на стол добавьте масло и тертый сыр.

На стакан риса с верхом возьмите 0,5 л воды, столовую ложку масла, 25 г сыра.

Наталья БРЫЗГАЛОВА.  
Астрахань.



огонь и варите 10 минут, затем еще 5 минут на очень слабом

минут. Затем выключите огонь и дайте постоять еще 12 минут.

ство соления воды (на неполный стакан риса вам понадобится 2 л воды, столовая ложка

готовый рис промойте холодной водой и полейте растопленным маслом, подсолите и хорошо

ложку масла, 20 г сыра.  
**Наталья БРЫЗГАЛОВА.**  
Астрахань.

### **КАРТОФЕЛЬНЫЕ "СИГАРЕТКИ" С СЫРОМ**

Вам потребуется: 12 картофелин, яйцо, 4 столовые ложки муки, 2 столовые ложки тертого сыра, жир для жарки, соль по вкусу.

Картофель отварите, подсушите, растолките, добавьте яйцо, муку и замесите тесто. Картофельное тесто разделите на равные части, раскатайте их и сверните "сигаретки". Обжарьте их с обеих сторон в разогретом жире и посыпьте тертым сыром.

Подавайте "сигаретки" горячими к пиву, чаю или квасу.

## **ОТ КРОКЕТ ДО СИГАРЕТ**

### **КАРТОФЕЛЬНЫЕ КРОКЕТЫ**

Возьмите 12 картофелин, 3 яйца, 2 столовые ложки сливочного масла, муку, соль.

Отваренный в мундире картофель очистите, протрите, влейте растопленное масло, размешайте, добавьте яичные желтки, муку, соль, взбитые белки. Из получившейся массы скатайте шарики, обваляйте их в муке или, обмакнув в яйцо, обваляйте в крошке и обжарьте в масле.

### **КНЕДЛИ**

Возьмите 6 картофелин, 8 столовых ложек муки, яйцо, 200 г слив, 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Сырой очищенный картофель натрите на мелкой терке, сок слейте, добавьте муку, яйцо, соль, замесите крутое

тесто, как для вареников. Из теста сформируйте шарики, в каждый положите сливу, предварительно удалив из нее косточки и обваляв в сахаре. Отварите кнедли в подсоленной воде и подавайте, полив растопленным маслом.

### **КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПЫШКИ**

Вам понадобится: 12 картофелин, 6 яиц, 2 столовые ложки растительного масла, столовая ложка муки, зелень петрушки, укропа, соль по вкусу.

Отварной или печеный картофель протрите горячим, добавьте масло, рубленую зелень, растертые с мукой желтки, соль и белки.

Полученную массу по столовой ложке опускайте в кипящее масло и жарьте во фритюре до готовности.

### **КАРТОФЕЛЬНЫЕ ГАЛУШКИ**

Возьмите 500 г картофеля, 2 яйца, 2 столовые ложки растопленного сливочного масла, 2 столовые ложки молотых сухарей, 2 столовые ложки пшеничной муки, соль, перец.

Картофель сварите в мундире, очистите, пропустите через мясорубку, добавьте пшеничную муку, соль, молотый перец, яйца. Все хорошо перемешайте. Картофельную массу разделите на небольшие шарики, опустите их в подсоленную воду и варите на медленном огне 15 минут. Готовые галушки уложите в сотейник, сбрызните топленным маслом, посыпьте поджаренными сухарями и прогрейте в духовке.

**Лидия ЩЕРБАК.**  
г. Златоуст  
Челябинской области.

# **ЯБЛОЧНЫЙ ПИР**

### **САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ЯБЛОК**

Возьмите 2 яблока, 2 свеклы, 2 чайные ложки сахара, 2 столовые ложки сметаны, лимонную кислоту.

Яблоки очистите, удалите сердцевину и мелко нашинкуйте. Затем соедините с отваренной нашинкованной свеклой. Заправьте сметаной, сахаром, лимонной кислотой. Выложите в салатницу горкой, украсьте дольками яблок, сверху полейте оставшейся сметаной.

### **САЛАТ ИЗ ЯБЛОК С ОРЕХАМИ**

Возьмите 3 яблока, 2 столовые ложки очищенных грецких орехов, столовую ложку меда, столовую ложку рубленого укропа.

Яблоки очистите, нашинкуйте на терке, залейте медом, посыпьте укропом и мелко истолченными орехами.

### **СУП ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ С ЯБЛОКАМИ**

Возьмите 4 яблока, 1,5 стакана овсяных хлопьев, 5 стаканов воды, 4 стакана молока, соль и корицу по вкусу.

Вскипятите воду с корицей, добавьте овсяные хлопья и молоко. Прокипятите, снимите с огня и разлейте по тарелкам. В каждую добавьте яблоки, натертые на крупной терке.

### **СУП ИЗ БАРАНИНЫ И ЯБЛОК**

Возьмите 500 г баранины, 2 яблока, 4 столовые ложки гороха, 4 помидора, 2 головки лука, 8 черносливин, столовую

ложку топленого масла, 5 стаканов воды, соль, перец, корицу по вкусу.

Отварите баранину, выньте из бульона и обжарьте. В процеженный бульон положите перебранный горох и сварите его до готовности. Нашинкуйте овощи, нарежьте на 4 части яблоки и чернослив, добавьте их в суп. Варите еще 15 минут. После этого посолите, заправьте пряностями, добавьте кусочки обжаренного мяса.

### **ВАРЕНИКИ С ЯБЛОКАМИ И БРУСНИКОЙ**

Вам потребуется 500 г муки, 3 яблока, 2 яйца, 2 стакана брусники, 2 столовые ложки сметаны, столовая ложка сахара, соль по вкусу.

Опустите бруснику в дуршлаг на 2-3 минуты в кипящую воду. Затем приподнимите, чтобы вода стекла. Натрите яблоки на терке, добавьте сахар и смешайте с брусникой.

Из муки, яиц и воды замесите пресное тесто, разделите на кусочки, раскатайте. На середину положите начинку, слепите вареники и отварите их в подсоленной воде. Подавать их лучше со сметаной.

### **ФАРШИРОВАННЫЕ ЯБЛОКИ**

Возьмите 10 яблок, 1,5 стакана творога, одно яйцо, столовую ложку сахара, столовую ложку лимонной цедры.

Яичные белки взбейте с сахаром, добавьте лимонную цедру и смешайте с творогом. Из яблок удалите сердцевину и начините их творожной смесью. Запеките в духовке.

### **ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ САЛАТОМ ИЗ ЯБЛОК**

Возьмите 4-5 помидоров, 2 яблока, один малосольный огурец, 2 столовые ложки майонеза, 4 листика салата.

Яблоки и огурцы очистите. Нарежьте их мелкими кубиками. Перемешайте с майонезом. У помидоров срежьте верхушки, выньте сердцевину с семенами и заполните подготовленным салатом.

Нафаршированные помидоры подавайте на тарелочках, выстланных листьями салата.

### **ЯБЛОЧНЫЙ КРЕМ**

Возьмите 8 яблок, стакан сахара, 0,5 стакана воды, стакан сметаны, столовую ложку сахарной пудры.

Очистите яблоки, удалите семена и нарежьте ломтиками. Добавьте воду и сахарный песок, варите на слабом огне до размягчения. Охлажденную сметану взбейте с сахарной пудрой и смешайте с охлажденными яблоками.

### **СОУС ИЗ ЯБЛОК И БРУСНИКИ**

Возьмите 1 кг яблок, 5 стаканов брусники, 0,8 кг сахара, соль по вкусу.

Сварите бруснику, воду процедите, ягоды протрите через дуршлаг. В полученное пюре добавьте сахар, вскипятите. Затем добавьте яблоки, очищенные от семян и кожуры и порезанные маленькими кусочками. Варите до тех пор, пока яблоки не станут мягкими. Соус остудите и подавайте к мясным жареным блюдам.

**Лана ИШАНОВА.**  
Волгоград.



## ГУСЬ ИНДЕЙКЕ ТОВАРИЩ

### ГУСЬ С ЯБЛОКАМИ

Вам потребуется гусь весом примерно 3 кг, несколько антоновских яблок, 3 луковицы, 2 столовые ложки изюма, 3 столовые ложки миндаля (если его нет, можно обойтись без него), 2 морковки, столовая ложка приправы "Вегета" или "Карри", соль, перец.

Тушку гуся хорошо промойте, подсушите, обрежьте края крылышек, шейку. Посолите и поперчите гуся снаружи и изнутри.

Почистите яблоки. Разделите их на 4 части и нарежьте брусочками. Измельчите две луковицы. Смешайте яблоки, лук, изюм, миндаль, добавьте приправу, соль и перец. Полученной смесью нафаршируйте гуся.

Подготовленного гуся выложите грудкой вниз в гусятницу, добавьте немного воды и запекайте 20 минут в духовке, разогретой до 250 градусов. Затем гуся переверните, температуру снизьте до 190 гра-

дусов, положите в гусятницу крупно порезанные лук, морковь, шейку и края крыльев. Подлейте воды и запекайте еще 2 часа, время от времени поливая выделяющимся соком.

Готового гуся выньте из духовки и подавайте, полив выделившимся соком.

При запекании гуся необходимо следить, чтобы он не слишком зажарился. Для этого его можно сначала накрыть фольгой и только в конце снять ее, дав гусю зарумяниться.

### ИНДЕЙКА С КАШТАНАМИ

Возьмите индейку весом 4-5 кг, 50-75 г сливочного масла.

Для начинки: 450 г пюре из каштанов, 110 г тертого ржаного хлеба, 50 г жира, луковицу, столовую ложку мелко порезанной зелени, цедру одного лимона, 3 взбитых яйца.

Сначала нужно приготовить пюре. Каштаны очистите и отварите до готовности. Затем про-

трите через сито или пропустите через мясорубку.

Готовое пюре смешайте с тертым хлебом. Жир, лук, петрушку, цедру, соль, перец тоже смешайте, затем добавьте взбитое яйцо.

С подготовленной тушки индейки аккуратно снимите кожу, начиная с шеи и до середины грудки, и в получившийся "карман" положите начинку, как бы втирая ее в птицу. Ножки и крылышки индейки свяжите и подержите ее некоторое время в холодном месте. Масло растопите в лотке, положите в него индейку, прикройте фольгой и запекайте при температуре 180 градусов. Очень важно правильно рассчитать время приготовления, исходя из следующей пропорции: 20 минут на каждые 450 г веса птицы плюс еще 20 минут. На последние 15 минут фольгу уберите, чтобы птица подрумянилась.

Наталья ПРОКОПОВА.  
Волгоград.

*Карен МАНАСЯН родился в Армении, там же он закончил сельскохозяйственный техникум. Затем переехал в Красноярск, где учился в торгово-экономическом институте. Сейчас он владелец кафе. Вот несколько рецептов фирменных блюд, которыми Карен Манасян потчует посетителей.*

## АРМЯНСКИЙ ОБЕД ИЗ... СИБИРИ

### ХАШЛАМА

Для того чтобы приготовить это блюдо, вам потребуются баранина, болгарский перец, свежие помидоры, репчатый лук, зелень.

Мясо нарежьте кусочками. Затем баранину и овощи слоями выложите в кастрюлю и тушите до готовности.

Подавать хашламу можно с любым гарниром.



### ФАРШИРОВАННЫЙ КРОЛИК

Мясо курицы, говядины, свинины нарежьте полосками и обваляйте в муке. Начините ими кроличий окорочок. Добавьте специи и отварите.

Разрежьте на порционные кусочки и подавайте с огурцами, морковью, зеленым луком.



### МЯСО С ЧЕРНОСЛИВОМ

Возьмите 0,5 кг чернослива, 250 г баранины, соль, перец.

Чернослив вымойте, залейте кипятком, слегка распарьте и удалите косточки. Не очень жирную баранину пропустите через мясорубку, посолите, поперчите по вкусу, хорошо перемешайте. Начините фаршем чернослив (это удобно делать черенком чайной ложки). Выложите фаршированный чернослив в кастрюлю, залейте водой так, чтобы она его только прикрывала, и варите на маленьком огне 30 минут.

### КУРИЦА С ОРЕХАМИ,

### ПЕЧЕНОЧКА С СВИНОМ

### ХАШЛАМА

### ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ

Возьмите 500 г мясного фарша (лучше смешанного из говядины и свинины), 100 г капусты, 1-2 головки лука, 2-3 столовые ложки риса, яйцо, 2 дольки чеснока, морковь, томат, специи.

В приготовленный мясной фарш добавьте мелко нашинкованную капусту, мелко порезанный лук, чеснок, специи, отваренный до полуготовности рис, яйцо. Из полученной массы сформируйте подобие люля-кебаб, запанируйте в сухарях, обжарьте. Затем сложите в кастрюлю, добавьте томат, натертую морковь и тушите минут 20.



залеите водой так, чтобы она его только прикрывала, и томите на маленьком огне 30 минут.

## КУРИЦА - С ОРЕХАМИ, СЕЛЕДОЧКА - С ВИНОМ

### КУРИЦА В ОРЕХОВОЙ ШУБЕ

Курицу отварите до мягкости и разделите на порционные кусочки.

Приготовьте соус: обжарьте две мелко порезанные луковицы и два зубчика чеснока, добавьте столовую ложку муки, немного куриного бульона и слегка проварите. 200 г истолченных грецких орехов смешайте с порубленной зеленью кинзы, молотым красным перцем. Соедините с соусом, влейте 2 столовые ложки яблочного уксуса и нагрейте, постоянно помешивая, но до кипения не доводите. Горячей смесью залейте курицу и дайте мясу пропитаться. А вот к столу это блюдо нужно подавать холодным.

### СЕЛЕДКА В МИНДАЛЬНОЙ ШУБЕ

Филе двух вымоченных в молоке селедок промойте в воде, нарежьте дольками и выложите одним слоем в селедочницу. Два очищенных от кожуры яблока натрите на терке, смешайте с двумя столовыми ложками молотого миндаля и получившимся соусом залейте селедку. Затем возьмите по столовой ложке майонеза, сметаны и кетчупа, перемешайте и залейте селедку.

### СЕЛЕДКА В ВИНЕ

Возьмите 4 селедки, 2 луковицы, стакан портвейна, пол стакана винного уксуса, пол стакана сахара, 4 горошины черного перца, 3 гвоздики.

Подготовьте филе. Залейте его 0,5 л холодной воды и оставьте на ночь. Затем воду слейте, филе нарежьте кусочками и уложите в банку, пересыпая колечками лука. Вино вскипятите вместе с уксусом, сахаром и специями. Когда остынет, залейте селедку. Банку закройте и выдержите в холодильнике три дня.

**Светлана ХУДЯКОВА.**

**г. Светлый Калининградской области.**

добавьте мелко нашинкованную капусту, мелко порезанный лук, чеснок, специи, отваренный до готовности рис, яйцо. Из полученной массы сформируйте подобие люля-кебаб, запанируйте в сухарях, обжарьте. Затем сложите в кастрюлю, добавьте томат, натертую морковь и тушите минут 20.

### ЛЕНИВЫЕ МАНТЫ

Из 4 стаканов муки, 2 яиц, стакана воды и чайной ложки соли замесите тесто.

Затем нужно приготовить два фарша. Первый готовится так. Возьмите 250 г говядины, 250 г свинины или 500 г баранины, 3 луковицы, 2 моркови, соль и перец по вкусу. Мясо вместе с луком пропустите через мясорубку, добавьте тертую морковь.

Второй фарш делается следующим образом. Пропустите через мясорубку 250 г мяса, добавьте 250 г натертого на терке сырого картофеля, 2 мелко порезанные луковицы, соль, перец.

Тесто разделите на 2 части и раскатайте 2 тонких круга. В один круг положите мясной фарш и сверните рулет. Второй фарш выложите на другой круг, также сверните рулет и закрепите края. Готовьте рулеты на пару в течение 40 минут, лучше в мантышнице. Готовые рулеты разрежьте на порции, полейте сметаной, майонезом или кетчупом.

### ЛЕНИВЫЕ ПИРОЖКИ

Из дрожжевого теста раскатайте большой круг. Выложите на тесто картофельное пюре, в которое хорошо бы добавить пассерованный лук и жареные грибы. Сверните рулет, края не защипывайте. Острым ножом нарежьте рулет на кусочки. Каждый кусочек рулета слегка обваляйте в муке и обжарьте на сковородке с подсолнечным маслом.

**Алла КРИЦКАЯ. Краснодар.**

Добавьте специи и отварите. Разрежьте на порционные кусочки и подавайте с огурцами, морковью, зеленым луком.



## КАРТОФЕЛЬ "СЮРПРИЗ"

Картофель очистите. Запеките в духовке до готовности. После этого разрежьте картофелины пополам, удалите середину. Заполните ее картофельным пюре, взбитым с маслом и сливками. В каждую картофелину положите кусочек айвы. Сверху выложите разрезанные шляпки грибов.



## ТЫКВЕННЫЙ КОМПОТ

Хочу поделиться оригинальным рецептом компота из тыквы. Этим рецептом пользовалась еще моя мама лет 40 назад. А для нас, детей, это был самый вкусный деликатес. Жили мы в Забайкалье, ягод и фруктов у нас тогда практически не было, и вот родители посадили в огороде тыкву и ухаживали за ней, за малым дитем, так как лето в Сибири короткое, заморозки бывают и в июне, и в августе. Тыкву, еще зеленую, убрали

в августе, а созревала она уже дома в ноябре-декабре, хотя могла сохраниться и до марта. Вот по воскресеньям и праздникам нам обязательно готовили компот из тыквы. А готовится компот так.

Порежьте тыкву кусочками, залейте водой, положите сахар по вкусу. На пятилитровую кастрюлю добавьте чайную ложку уксусной эссенции, 2 лавровых листа, одну штуку гвоздики. Обязательно добавьте немного облепихового сока, доведите до кипения и выключите огонь. После этого бросьте горсть ягод облепихи или брусники, закройте крышкой и оставьте остывать.

**Наталья КИСОВА. Улан-Удэ.**

После  
получения







питки: три импортных растворимых порошка, которые нужно разводить молоком, и три отечественные смеси, уже содержащие сухое молоко. Оказалось, что зарубежные производители не сообщают всех данных о своей продукции, а российские - просто лгут.

Причем состав отечественных смесей разнообразием не

ся от натуральных своим химическим составом. Хотя на коробках напитков "Волшебная мельница" и "Какао с сахаром и молоком" недвусмысленно написано "молоко", а на коробке со смесью ВерШОК - "композиция "сухие сливки", разрешенная Минздравом РФ". И это при том, что "Волшебная мельница" и ВерШОК

- самые дорогие образцы теста.

Специалисты-технологи кондитерского производства продегустировали все закупленные напитки и выставили оценку "отлично" лишь одному - **Микс-Фикс** - за ярко выраженный вкус и аромат. Впрочем, дру-

# БОДРИТ ГОРЯЧЕЕ КАКАО

*Если оно, конечно, настоящее*



Немало привлекает вечно занятых родителей то, что большинство напитков из какаосодержащих порошков не нужно варить. Способ их приготовления предельно прост: одни достаточно залить холодным или горячим молоком, другие - кипящей водой, третьи - довести до кипения.

Есть быстрорастворимые напитки, которые уже содержат молоко, например, как отечественный **ВерШОК**. Импортные растворимые напитки обычно заливают молоком - горячим или холодным. Смесью **Nesquik**, уже содержащая в своем составе молоко, - не исключе-



*Каким родителям не хочется, чтобы их дети росли сильными, здоровыми и играючи били спортивные рекорды? Глядя, как охотно пьет на телозэкране парнишка быстрорастворимое какао и мучает прямо на глазах, мы не можем удержаться и тоже начинаем пичкать своих чад чудодейственным напитком. И при этом не слишком вдаемся в подробности его волшебных свойств, порой даже не утруждаем себя чтением входящих в него ингредиентов.*

отличается: какао-порошок, молоко или сливки, сахар. Казалось бы, в чем тут можно слукавить? Тем не менее нашли - тест показал, что молоко и сливки, включенные в их состав, не имеют никакого отношения к натуральным продуктам! Жирно-кислотный состав

гические образцы: Nesquik, "Волшебная мельница", ВерШОК, Кола Као и "Какао с сахаром и молоком", выпущенные ООТ ТК "Время", при испытаниях органолептических показателей не ударили в грязь лицом, их эксперты оценили на "хорошо".

Производители Кола Као и Микс-Фикс ничего не сообщают о составе сво-

## Судит ли интересы ребенка

*Мы разошлись с мужем весьма скандально (официально пока не развелись). Ребенок остался со мной. Муж кричит, что я стерва, и грозит лишить родительских прав. Может ли он это сделать?*

**Ольга С. Ярославль.**

Основания для принятия решения судом о лишении родителей (родителя) родительских прав перечислены в ст. 69 Семейного кодекса РФ:

1. Уклоняются от выполнения обязанностей родителей, в том числе при злостном уклонении от уплаты алиментов.

2. Отказываются без уважительных причин взять своего ребенка из родильного дома (отделения) либо из иного лечебного учреждения, воспитательного учреждения, учреждения социальной защиты населения или из других аналогичных учреждений.

3. Злоупотребляют своими родительскими правами.

4. Жестоко обращаются с детьми, в том числе осуществляют физическое или психическое насилие над ними, покушаются на их половую неприкосновенность.

5. Являются больными хроническим алкоголизмом или наркоманией.

6. Совершили умышленное преступление против жизни или здоровья своих детей либо против жизни или здоровья супруга.

В вашем случае (при отсутствии вышеуказанных фактов) вопрос о лишении родительских прав не имеет права на существование.

Однако вам следует иметь в виду, что в силу ст. 21 СК расторжение брака при наличии у супругов несовершеннолетних

детей происходит в судебном порядке. Суд при отсутствии соглашения супругов о детях или, если в нем нарушены интересы детей или одного из супругов, на основании данных, полученных в судебном заседании, и представленных доказательств обязан определить, с кем из родителей будут проживать несовершеннолетние дети после развода. При этом суд исходит только из интересов ребенка, причем при решении вопроса о его проживании учитывается мнение ребенка, достигшего 10 лет (ст. 57 и 65 СК).

## Отдай телевизор!

*Мой брат, не сообщая жене, год назад подарил нам цветной телевизор. Теперь они развелись, и она (жена) говорит, что мы обязаны отдать телевизор ей, потому что он ей ничего не сказал, когда дарил. Права ли она?*

**Олег З-В.**

**Можайск**

**Московской области.**

Данный вопрос жене придется решать в судебном по-

рядке. Дело в том, что Гражданский кодекс РФ (п. 2 ст. 253) и Семейный кодекс РФ (п. 2 ст. 35) устанавливают, что при совершении одним супругом сделки по распоряжению совместной собственностью

## Пусть требует...

*При разводе муж требует, чтобы я отдала ему половину стоимости ремонта дачи (дача - собственность*



содержат молоко, например, как отечественный **ВерШОК**. Импортные растворимые напитки обычно заливают молоком - горячим или холодным. Смесь **Nesquik**, уже содержащая в своем составе молоко, - не исключение.

О том, что какао вкусно и полезно, известно давно. Во всех быстрорастворимых какао-напитках содержится высококалорийный какао-порошок. И что особенно важно, не в чистом виде, а в смеси с другими компонентами. Дело в том, что алкалоиды теобромин и кофеин, которые есть в какао-порошке, возбуждают нервную систему и сердечную деятельность, так что для детей это не слишком полезно. А разнообразные добавки не только разбавляют излишнюю крепость какао-порошка, но и изменяют вкус и аромат (ванилин, экстракты, ароматизаторы), формируют консистенцию (крахмал, лецитин), увеличивают полезность (витамины и микроэлементы). Отчасти благодаря им какао-порошок легко растворяется и в холодной, и в горячей жидкости, они же позволяют приготовленному продукту долго не выпадать в осадок.

Эксперты журнала "Спрос" протестировали все представленные в продаже какао-на-

порошок, молоко или сливки, сахар. Казалось бы, в чем тут можно слухавить? Тем не менее нашли - тест показал, что молоко и сливки, включенные в их состав, не имеют никакого отношения к натуральным продуктам!

Жирно-кислотный состав анализировали только у тех образцов, в составе которых значились молоко или сливки. Это "Волшебная мельница", "Какао с сахаром и молоком" ООО ТК "Время"



и **Nesquik**. Тут-то и обнаружилось, что во всех отечественных образцах молочные продукты - искусственные, они отличаются

от образцов: **Nesquik**, "Волшебная мельница", **ВерШОК**, Кола Као и "Какао с сахаром и молоком", выпущенные ООО ТК "Время", при испытаниях органолептических показателей не ударили в грязь лицом, их эксперты оценили на "хорошо".

Производители Кола Као и Микс-Фикс ничего не сообщали о пищевом составе своей продукции -

содержании белков, жиров и углеводов. А также о том, когда она выработана. Впрочем, нет даты выработки и на упаковках какао-порошка **ВерШОК**.

Тайной за семью печатями остается энергетическая ценность **Nesquik**, **Микс-Фикс**. А ведь это очень важные сведения, особенно если учитывать, что реклама настоятельно советует использовать эти напитки для укрепления будущих спортсменов. Не говоря уже о том, что все это нарушает право потребителей на информацию.

учитывается мнение ребенка, достигшего 10 лет (ст. 57 и 65 СК).

Московской области.

Данный вопрос жене придется решать в судебном порядке. Дело в том, что Гражданский кодекс РФ (п. 2 ст. 253) и Семейный кодекс РФ (п. 2 ст. 35) устанавливают, что при совершении одним супругом сделки по распоряжению совместной собственностью этот супруг действует с согласия другого супруга (такое согласие презумпруется).

При отсутствии такого согласия суд по требованию супруга (жены) может признать сделку (в данном случае это дарение телевизора) недействительной. Тогда вам придется вернуть телевизор, а при невозможности такого возмещения возместить его стоимость.

Следует заметить, что ГК и СК установили, что такая сделка может быть признана недействительной по требованию супруга только в том случае, если другая сторона сделки знала или должна была знать о несогласии супруга на совершение данной сделки.

Иск о признании сделки недействительной может быть предъявлен в течение года со дня, когда истец узнал или должен был узнать об обстоятельствах, являющихся основанием для признания сделки недействительной (ст. 181 ГК).

В любом случае этот вопрос бывшей жене вашего брата следует решать в судебном порядке.

**Антон ТОНЬШИН,**  
юрист.



## Пусть требует...

*При разводе муж требует, чтобы я отдала ему половину стоимости ремонта дачи (дача - собственность моих родителей) или половину дачи. Как же так, ведь дача мне не принадлежит?*  
**Ирина КАЛМЫКОВА.**  
**Оренбург.**

В данном случае требование вашего мужа о передаче ему в собственность половины дачи, принадлежащей вашим родителям, не является законным, поскольку при разделе имущества супругов разделу подлежит только имущество, являющееся их совместной собственностью (ст. 38 Семейного кодекса РФ) или признанное таковым в силу ст. 37 Семейного кодекса РФ.

Действующее законодательство предусматривает возможность раздела имущества супругов по их соглашению. В случае спора раздел общего имущества супругов, а также определение долей супругов в этом имуществе производятся в судебном порядке. Суд определяет, какое именно имущество подлежит разделу. Для решения сложившейся ситуации вам следует обратиться в суд.

го положения бывших супругов и других заслуживающих внимание интересов сторон.

При наличии одного из обстоятельств, указанных выше, суд, по всей вероятности, присудит вам алименты, размер которых будет уменьшен, учитывая факт нахождения на иждивении у вашего бывшего супруга матери-пенсионерки.

Если же вы являетесь трудоспособной женщиной, не достигший пенсионного возраста и у вас нет детей, указанных в ст. 90 СК РФ, то правом на алименты вы не обладаете.

## Алименты... на жему

ния ему алиментов:  
- бывшая жена в период беременности и в течение 3 лет со дня рождения

общего ребенка;  
- нуждающийся бывший супруг, осуществляющий уход за общим ребенком-инвалидом до достижения ребенком возраста 18 лет или за общим ребенком-инвалидом с детства I группы;  
- нетрудоспособный нуждающийся бывший супруг, ставший нетрудоспособным до расторже-

ния брака или в течение года с момента расторжения брака;

- нуждающийся бывший супруг, достигший пенсионного возраста не позднее чем через пять лет с момента расторжения брака, если супруги состояли в браке длительное время (исходя из судебной практики длительным, обыкновенно признается брак, длившийся более 10 лет).

Следует учитывать, что суд определяет размер алиментов в твердой денежной сумме, исходя из материального и семейно-

*В каких случаях жена может потребовать алименты на свое содержание при разводе, если у мужа на иждивении мать-пенсионерка?*

**Ольга ТОРОПОВА. Кемерово.**

Ст. 90 Семейного кодекса РФ содержит исчерпывающий перечень обстоятельств, при наличии которых один из супругов вправе требовать в судебном порядке предоставле-





## ВЕРНИСЬ, ХОЗЯИН!

Как можно вернуть домового? При переезде на новую квартиру мы не взяли его с собой. Как сделать это теперь?

**Нина ОВЧИННИКОВА.**  
Благовещенск.

Предки наши очень уважали домового, ласково называли его "дедушкой" и "хозяйном". "Без хозяина не дом, а домовина (гроб)" - говарива-

ли они, имея в виду дедушку-доможила. Считалось, что хозяин очень привязан к дому, и при переезде в новую избу его обязательно звали с собой. Для этого существовал определенный ритуал. Старшая в доме женщина после полуночи, погасив свет, распустив волосы, сняв нательный крестик и затеплив свечу (не церковную), клала в подпечек башмачок и приговаривала:

"Ласковый хозяин, вот тебе сани, поезжай следом за нами!". Этот башмачок грузили на подводу в последнюю очередь (взять его из подпечка надлежало утром, перед самым уходом), а по приезде в новую избу сразу же клали в подпечек. Считалось, что сам, без

приглашения, домовый ни за что не уйдет из старого дома. И если, бывало, забывали его позвать, он очень обижался. Приходилось выполнять осо-

бый ритуал задабривания капризного хозяина, чтобы все-таки сел он в "сани".

Надо, чтобы хозяйка сходила вечером и отнесла горсточку табаку и рюмочку вина. Табак надо высыпать горкой, вино поставить рядом - в подпечек, в подпол, в любой укромный уголок. После этого надо попросить у домового прощения, попросить принять угощение и пригласить в новый дом. Только делать это надо не формально, а всерьез, от души. Знаком того, что дедушка-доможил простил вас и согласен на переезд, будет рассыпанный, а то и вовсе исчезнувший табак и заметно понизившийся уровень вина в рюмке на следующее утро. После этого можно смело ставить рядышком "сани" и приглашать домового на новое место. Только не думайте, что выпросить прощение у домового легко: иной раз хозяйке приходится долго упрашивать его, прежде чем он смилостивится и примет угощение.

**Надежда ДОРОНИНА,**  
магистр бытовой и теоретической магии.

Что такое "берущая" или "дающая" рука? Как выяснить, какая рука "дает"?

**Полина СУХОВЕЦ.**  
Нижний Новгород.

Термины "берущая" или "дающая" рука весьма условны. Просто ток энергетики человека обычно таков, что принимать внешнюю энергию (при подзарядке, например) ему проще левой рукой, а отдавать - при лечении, парапсихологическом контакте - правой. Однако это справедливо не для всех: около 10 процентов от рождения одинаково владеют двумя руками как для приема, так и для отдачи энергии, и столько же "левшей", то есть тех, кто отдает энергию левой, а берет - правой рукой. Экстрасенсы, специалисты в области бесконтактного массажа развивают у себя умение как брать, так и отдавать энергию обеими руками одновременно.

Определить, какая рука у вас дающая, какая берущая, несложно. Сядьте, как вам удобно, можно лечь на спину,

## ВЕТЕРОК В ЛАДОШКЕ

расслабиться, успокоиться. Руки держите ладонями вверх, пальцы чуть согнуты - то есть руки в естественном комфортном состоянии. Когда расслабитесь полностью, представьте, что из космоса на вас нисходят потоки энергии, и сконцентрируйте все внимание на ладонях. В какой первой появится ощущение холода, электрического покалывания (особо чуткие ощущают что-то вроде гуляющего по ладони ветерка) - та рука принимающая. Иногда в ладонях ощущается пульсация. В отдающей руке обычно чувствуется тяжесть, дискомфорт. Если "ветер дует" одновременно в обе ладони - вы универсал, берете и отдаете обеими руками одинаково хорошо.

**Александр ШЕВЦОВ,**  
парапсихолог.

## ХОЧУ КОМПЬЮТЕР!

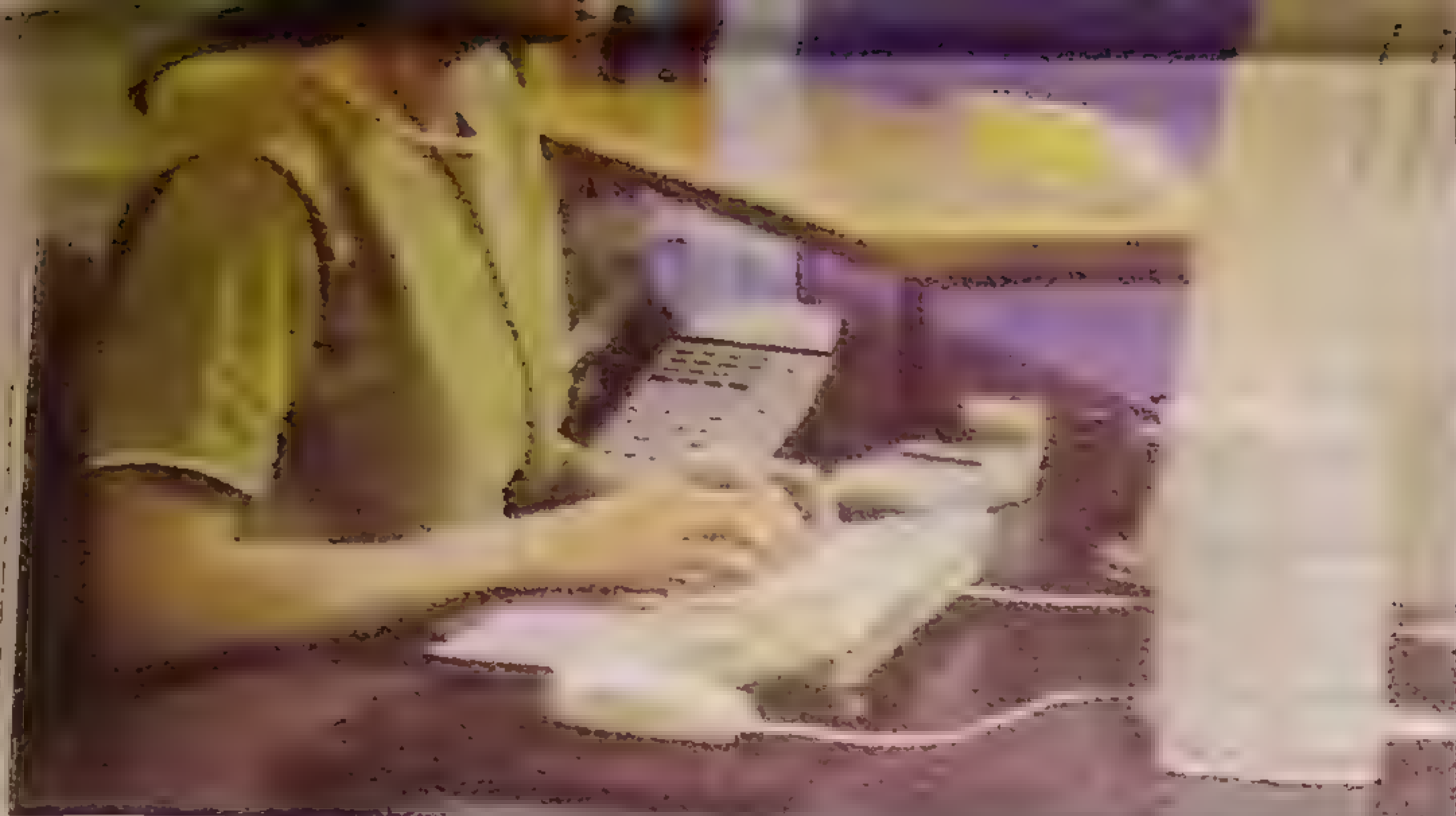
Прошли те времена, когда компьютер считался предметом роскоши. Сегодня персональный компьютер - весьма распространенный предмет обихода, используемый для игр, для работы по дому, заменяющий видео- и обычный магнитофон. Какой же компьютер, или, говоря профессиональным языком, какой конфигурации, выбрать? На чем можно сэкономить, а на чем не стоит? Это - суть первой части многочисленных вопросов наших читателей.

можно сэкономить - лишь бы позволяла прослушивать музыку, а то и вовсе можно обойтись без нее, следовательно, без

мов давно вышли из употребления. В отличие от "сидюков", запись на которых постоянна, записи на дискетах можно стирать и использовать дискеты еще раз.

за поросю". Если лишняя сотня "баксов" для вас не деньги, тогда - в магазине. А лучше обратитесь в фирму, где вам из комплектующих соберут то, что закажете.





Прежде всего из чего состоит "персоналка"? Системный блок, монитор, мыш, клавиатура, колонки (последние в том случае, если вы предполагаете использовать компьютер в качестве проигрывателя).

Начнем с монитора. Общее правило, справедливое, между прочим, для всех остальных комплектующих, - чем дальше от России они изготовлены, тем лучше. Поэтому, если средства позволяют, приобретайте мониторы известных фирм "Сони", "Панасоник". Если ищите что-нибудь подешевле - "Самсунг", "LG". Экономить на мониторе не стоит - купив что-нибудь подешевле, вы за год-два "посадите" зрение. Размер монитора измеряется в дюймах: от 14 и выше. Если вам дороги глаза, выбирайте что-нибудь среднее - 15-19 дюймов по диагонали. Больше, если вы не профессиональный дизайнер, покупать нет смысла.

Основная часть - системный блок. И чего в него только не понапихано! Как разобраться в этих байтах, кэшах и прочих "оперативках"? В принципе разбираться и не надо. Достаточно знать, как называются основные части. Винчестер (он же "винт", он же жесткий диск) - память компьютера. От объема "винта" зависит, сколько по-настоящему (и не очень) информа-

ции вы можете напихать в компьютер. На сегодня достаточным можно считать емкость от 2 до 5 гигабайт. Хотя все зависит от того, для чего вы предполагаете "машинку" использовать. Для работы с текстами достаточно одного "гига", а для графических программ, работы с цветом, с изображениями и 6 мало. Далее - оперативная память. "Биологический минимум" на сегодня - 32 мегабайта. Хотя опять-таки, смотря чем вы собираетесь заниматься. Самый страшный "пожиратель оперативки" - компьютерные игры. Сегодня средний "гейм" требует 64, а лучше 128 мегабайт оперативной памяти. Так что тут решать вам. Вообще-то, конечно, если средства позволяют, то чем больше, тем лучше.

То же и с видеопамятью: при минимуме в 2 мегабайта лучше - 4. А еще лучше... В среднем 8 мБ должно хватить. Графический ускоритель (он же "тридэшник") - вещь в принципе не архинужная, но большинство игр с ним идет лучше, а некоторые, например авиасимуляторы последнего поколения, без него не запускаются. Также большие объемы видео- и оперативной памяти понадобятся вам, если вы решите заменить компьютером видеомагнитофон и смотреть на нем видеодиски.

На звуковой карте вполне

можно сэкономить - лишь бы позволяла прослушивать музыку, а то и вовсе можно обойтись без нее, следовательно, без колонок. Хотя большинство игр без звуковой карты не идут.

"Сердце" компьютера - процессор. С одной стороны, на этом тоже экономить не следует, но если вы предполагаете использовать компьютер исключительно в качестве пишущей машинки, достаточно 486-го. Хотя купить такой "антиквариат" сегодня сложно. С учетом тех программ, которые теперь в ходу, оптимальной "машинкой" можно считать "Пентиум II" - 266. Меньше - можно, но придется долго ждать "загрузки" при работе с изображением, графикой, хуже (медленнее) идут игры.

Вообще, об играх стоит сказать особо: сей продукт рассчитан обычно на машины достаточно высокой мощности. Игровые "хиты" сегодняшнего дня требуют как минимум PII-233, 64 мБ "оперативки", 3D-ускорителя, звуковой и видеокарты, стереоколонок (наушников) и "жрут" на жестком диске от 300 мБ свободного пространства. Так что, если вы собираетесь развлекаться подобным образом, не скупитесь.

Съемные носители информации - диски (CD-ROM) и дискеты. На CD-ROMax ("сидюках") обычно находится музыка, видеофильмы, игры, рабочие программы, справочная литература и прочее. Как носители они весьма удобны - на одном диске помещается чуть ли не вся энциклопедия. Дискеты бывают двух видов: жесткие (3-дюймовые) и гибкие (5-дюймовые). Хотя термины "жесткие" и "гибкие" практически не используются - дискеты 5 дюй-

мов давно вышли из употребления. В отличие от "сидюков", запись на которых постоянна, запись на дискетах можно стирать и использовать дискеты еще раз.

Последние компоненты - клавиатура и "мыш". Тут экономьте, как хотите: самая дешевая китайская клавиатура ("клава", "доска") вполне приемлема, а цена ее такова, что сломается - не жалко. То же и с "мышью": не снобствуйте, покупайте подешевле. С учетом сегодняшних цен средний компьютер обойдется вам примерно от 500 до 700 пресловутых "условных единиц". Хотя что считать средним...

Компьютерная техника идет вперед семимильными шагами, и то, что сегодня считается средним, завтра безнадежно устареет. Так что - повторяю - прежде чем откладывать на покупку деньги, решите, для чего вам нужен компьютер и, исходя из этого, выбирайте конфигурацию.

И в заключение ответы на наиболее часто встречающиеся вопросы.

**- Где установить компьютер?**

- Где угодно, лишь бы монитор не стоял "спиной" к свету, например, к окну; также свет не должен падать непосредственно на экран.

**- Нужен ли на мониторе защитный экран?**

- Нет, на современных мониторах экран не обязателен.

**- Не вредно ли "разгонять" компьютер?**

- В принципе нет. Единственное - "разгонка" (увеличение тактовой частоты) снижает срок службы процессора. Разумеется, делать это должен специалист.

**- Где лучше приобретать компьютер - в магазине или купить комплектующие на рынке и собрать самому?**

- Только не на рынке, где свободно могут всучить "карася

за поросю". Если лишняя сотня "баксов" для вас не деньги, тогда - в магазине. А лучше обратитесь в фирму, где вам из комплектующих соберут то, что закажете.

**- Можно ли пользоваться "пиратскими" программами?**

- Простите за неэтичный совет, не только можно, но и нужно. Родной "Windows" стоит сто "баксов", а на лотке в переходе - 100 рублей; лицензионная "игрушка" - 1000 рублей, а на лотке в переходе - 70... Как говорится, почувствуйте разницу.

**- Стоит ли подключаться к Интернету?**

- Если у вас много денег или вам это надо для работы, тогда да, стоит. А просто так, для забавы - нет. К тому же, лазая по Интернету, легко подцепить какой-нибудь компьютерный вирус. Оно вам надо?

**- Опасны ли компьютерные вирусы?**

- Да, порой весьма и весьма. Так что возьмите за правило дублировать на дискеты все мало-мальски важное и всегда проверять чужие носители на наличие вирусов с помощью специальных программ.

**- Надо ли выключать компьютер из сети?**

- Правило, общее для большинства электробытовых приборов: в принципе не обязательно, но, уходя надолго, лучше выключить.

**Алексей ТУМАНОВ.**









ся в своем углу) столько, сколько требуется хозяевам.

Начинать воспитывать выдержку надо очень осторожно, ни в коем случае не форсируя процесс обучения. Например, добившись, что ваш щенок уверенно садится по команде, вы начинаете оттягивать процесс поощрения на 3, затем на 5 секунд. Когда щенок спокойно сидит по команде 20-30 секунд, не делая попыток вскочить (чтобы вам не пришлось повторять команду через каждые 5 секунд), можно чуть усложнить задачу: сделать вид, что вы не смотрите на него. Или использовать команду "фу" - например, ставя ему миску с едой, скомандуйте "нельзя", "фу". И только через несколько секунд говорите "ешь", "возьми". Только, повторяю, не форсируйте! Запрещающие-тормозящие команды обычно усваиваются собаками за более длительное время. Очень хорошо вписывать такие команды в естественный фон поведения собаки. Например, вечером, собираясь отойти ко сну, вы командуете "место", и когда собака уляжется, гладите ее и гасите свет, ложитесь спать сами. Или, когда собака нагулялась, устала, идет домой не спеша, вы командуете "рядом". То же и с командой "жди": вы, к примеру, подходите к магазину и, усадив собаку, говорите ей: "сиди, жди", а сами заходите в магазин. Только надо помнить, что для собаки, особенно молодой, потерять хозяина из виду - шок. Она чувствует себя, оставшись на улице одна, очень дискомфортно. Поэтому поначалу ваши "заходы" в магазин не должны превышать 30-40 секунд. Если собака ведет себя спокойно, сидит у дверей магазина - отлично: постепенно, изо дня в день увеличивайте время вашего пребывания в магазине; если суетится, лает - выйдите и, успокоив ее, более строго прикажите: "Сидеть! Ждать!" Если регулярно устраивать такие тренировки, по-

казывая на поводок - "охраняй". Через некоторое время помощник инструктора с помощью палки пытается утащить у собаки "символ" места. Обычно собака реагирует адекватно, то есть лает и бросается на человека. Если нет, то инструктор (хозяин) должен спровоцировать ее к нападению агрессивными жестами в адрес похитителя или командами типа "фас", "взять". Если собака молчит, можно добавить команду "голос". В принципе при недостатке агрессивности, нежелании работать по человеку надо сначала озаботиться развитием этих черт у собаки и только после этого натаскивать ее на охрану вещи (персоны, периметра). Если же собака, наоборот, излишне агрессивна и "охраняет" безо всякой команды что ни попадя, обучение надо начинать, привязав собаку и отзывая ее всякий раз, когда она атакует "похитителя" в тот момент, когда он просто идет мимо. Это - вторая часть обучения: работать по человеку собака должна только тогда, когда появляется реальная угроза охраняемой вещи. Для этого помощник дрессировщика ходит, бежит мимо стоящей на страже собаки, дразнит ее, кричит, а дрессировщик (хозяин) в случае активной реакции собаки одергивает ее, останавливает командой "фу" и лишь при непосредственной угрозе охраняемой вещи поощряет к атаке.

Есть и некоторые тонкости. Например, собака должна привыкнуть не отходить в процессе атаки "похитителя" от охраняемой вещи: она не должна "охранять" по собственной инициативе (исключение - блочная охрана, пастушеские собаки). Поэтому - повторяю, таким "боевым" командам собаку лучше учить под руководством опытных инструкторов в клубе или на дрессировочной площадке.

**Наталья ШАХОВСКАЯ,**  
кинолог.

шесть, а то и восемь котят. Но годы жизни на улице не прошли для нее даром. В ту весну она принесла лишь троих котят. Когда они были еще маленькими и слепенькими, произошла трагедия. Кавказская овчарка, случайно наткнувшись на маленькую семью, напала на них. Разодрав кошку в клочья, собака принялась за котят. Когда подбежал хозяин пса, два котенка погибли. Последнего подобрали маленькие дети, посадили в коробку из-под обуви и носили по двору, предлагая прохожим взять котенка домой.

У меня дома уже жили собака и попугай, поэтому я очень сомневалась, что мама разрешит взять мне еще кого-нибудь. Но соблазн был велик. Мне так хотелось вырастить этот маленький пушистый комочек, что я на свой страх и риск взяла его домой и, рассказав маме душещипательную историю о его несчастной судьбе, полностью расположила ее к нашему новому члену семьи.

Попугай никак не отреагировал на появление котенка - он занимался всегда лишь самим собой, а вот собака отнеслась к беззащитному созданию с пониманием и перво-наперво вылизала его шерстку языком, считая, что ванна еще никому не вредила.

Котенка решили назвать Диггером, в честь модного в то время диск-жокея. Я его поселила в обувную коробку, положила туда кукольную простынку и одеяльце, а также меховой воротник от старого детского пальто, потому что мама сказала, что котенок будет очень скучать по своей маме, а мягкий мех хоть чуть-чуть сможет заменить кошачью шерстку.

Проблема с домом была самой легкой. Труднее всего было накормить котенка, который

а Диггер высасывал молочко. Позже, когда котенок стал постарше, он стал с такой силой сосать молоко из шприца, что поршень двигался уже сам.

урча.

Может быть, для него такой сон был приятен, но мне он приносил массу беспокойств. Я боялась заснуть, чтобы случай-

# БЕЗ МАМЫ



Самое трудное - это научить котенка ходить в туалет самостоятельно, потому что, когда котята маленькие, кошка своим язычком вылизывает им брюшко, убирая выделившиеся при таком поглаживании экскременты. Но мама его погибла, а в течение первого дня он так и не сходил ни разу в туалет. Это вызвало беспокойство у всей семьи, потому что гниение непереваренной еды могло вызвать тяжелое отравление и привести к смерти котенка. Тогда папа посоветовал протирать Диггеру брюшко смоченной в теплой воде ваткой. Я так и сделала. Самое удивительное, что все получилось. В первую неделю я все время массировала ему животик и подмывала водичкой с ватки, а потом Диггер научился ходить в туалет самостоятельно. Когда ему исполнилось полтора месяца, он стал ходить на специальный поддон,

но не раздавить котенка. Через несколько дней я поняла, как можно успокоить Диггера ночью. Нужно было всего лишь его накормить. Ведь маленький котенок - это тот же ребенок, который, когда накормлен, спит спокойно, а когда голоден - верещит от возмущения.

Так мы и жили почти полтора месяца, наблюдая, как растет наш Диггер. Он очень хорошо развивался. Только уверенно встал на ножки - как побежал играть с резиновым мячиком или с собакой, которая не могла понять, откуда взялся этот нахальный и шустрый котенок.

Сейчас Диггер очень большой и сильный котище. Он любит всех членов нашей семьи (особенно попугая, которого обожает гонять по клетке). Так что если вы считаете, что животное не может быть благодарным, то глубоко ошибаетесь.





## ЛОМАЮЩАЯ КАМНИ

Род камнеломок насчитывает около 200 видов. Большинство из них растут в умеренном и холодном поясе. Их обычные места обитания - скалы и каменистые почвы, что нашло отражение в названии этих растений.

Теплолюбивую камнеломку

плетеносную выращивают только в комнатных условиях. Но большинство видов камнеломок - это садовые растения. Они образуют невысокие густые куртинки, долго и обильно цветут. Чаще всего камнеломки сажают на альпийских горках или сочетают в группах с другими низкорослыми растениями.

На фотографии изображен наиболее распространенный вид камнеломки - метельчатая. Это невысокое (4-8 см) растение с красивыми ярко-розовыми цветами.

Большинство видов камнеломок хорошо растут в полутени. Поэтому их размещают на северной или восточной стороне альпинария. Куртинки сажают среди камней, но почва при этом должна быть достаточно рыхлой и плодородной. Цветет камнеломка метельчатая в мае-июне.

Размножаются эти растения очень легко. Весной или летом достаточно отделить небольшой участок куртинки - обычно он быстро приживается и уже на следующий год будет цвести.

Я очень люблю цветы. А где их держать, как не на окне? Но в моей новой квартире на кухне очень узкие подоконники. Наращивать - уменьшается площадь и без того крохотной кухни. И я придумала выход.

Приглядела в лесу березу (уже сухую, неудобно растущую), срубила на ней сучья, оставив верхушку. Березу установила враспор в углу на кухне. Из электродов муж изготовил подцветочники-кольца и прикрепил их в шахматном порядке на березе. В кольца я вставила горшки с ампельными (вьющимися) цветами, не очень прихотливыми к свету. Все-таки довольно далеко от окна.

Я очень люблю свою березу-подружку. С нею я делюсь радостями и печалью. Вы не поверите, но береза приносит в мои мысли равновесие и уверенность. Сейчас на березе поселился воробей. Для него я смастерила домик из бересты. На веточках сплел паутинку паучок (кусочек меха чернубурой лисы). Уютно под такой березой чай пить с друзьями в холодные уральские вечера. А еще моя береза прекрасно скрывает трубу отопления, находящуюся в углу.

**Нина РЕПЧЕНКО.**  
г. Губаха Пермской области.

## В УГОЛКЕ БЕРЕЗКА СТОЯЛА...



## РАСЦВЕЛИ УЖ ДАВНО ХРИЗАНТЕМЫ В КВАРТИРЕ

*Хризантемы, пришедшие из Китая и Японии, принадлежат к семейству астровых и считаются садовыми цветами. Однако в последние годы в цветочных магазинах все чаще можно встретить их яркие соцветия желтой, розовой, красной или оранжевой окраски.*



При покупке выбирайте растение с несколькими распустившимися соцветиями и множеством нераскрытых, у которых уже видны кончики краевых цветков корзинки. Дома в комнате найдите для горшка с хризантемами светлое прохладное место с температурой 15-18 градусов.

При недостатке освещения даже уже сформировавшиеся бутоны не будут раскрываться. Хризантемы - это растения короткого дня. Они завязывают

безжизненными. Но пусть вас это не пугает. Если вы будете регулярно их опрыскивать и не заливать водой, то укоренение произойдет успешно.

Корнеобразование у черенков произойдет лишь в том случае, если вы правильно их

**Нина БАСАЛАЕВА из Екатеринбурга выращивает ревень и щавель. Постепенно у нее накопилось немало вопросов об этих растениях.**

**КИСЛЫЕ  
ЛИСТЬЯ**



## КИСЛЫЕ ЛИСТЬЯ

**- По поводу образования щавелевой кислоты. Когда уже опасно использовать эти растения в пищу и в заготовках?**

Концентрация щавелевой кислоты в листьях возрастает постепенно, по мере их старения. Не стоит срезать листья, если на растении уже завязались семена. Однако если вы собираете урожай постоянно, то листья просто не успевают стареть, поэтому избыток щавелевой кислоты не накапливается. За сезон листья срезают от 3 до 5 раз с интервалом 15-20 дней.

**- Можно ли снизить содержание щавелевой кислоты, если все время выщипывать цветочные стрелки?**

Сами стрелки на химический состав растений никак не влияют. Однако если вы не занимаетесь семеноводством, то цветоносы лучше удалять. Ведь они забирают часть питательных веществ у корней и листьев.

**- Сколько раз можно снимать урожай ревеня? Я это делаю два раза (июнь-июль).**

Листья ревеня можно срезать уже в середине мая. Затем уборку проводят через каждые 15 дней. При этом на растении всякий раз нужно оставлять несколько крупных листьев. Самые сочные и вкусные черешки образуются весной и в начале лета. Впоследствии вкусовые качества ревеня снижаются, такие черешки лучше использовать для переработки. Уборку ревеня заканчивают в конце июля.

нате найдите для горшка с хризантемами светлое прохладное место с температурой 15-18 градусов.

При недостатке освещения даже уже сформировавшиеся бутоны не будут раскрываться. Хризантемы - это растения короткого дня. Они завязывают цветки и развиваются, только если в течение 8-11 недель получают не больше 10 часов света в день. Если это условие не выполнено, то они будут цвести плохо, неравномерно или не зацветут вовсе. Это обстоятельство необходимо учитывать особенно в том случае, если вы выращиваете хризантемы из черенков сами.

Поливайте хризантемы обильно. Следите за тем, чтобы почва постоянно была слегка влажной, а бутоны сухими. Попадание воды на бутоны может привести к их загниванию.

Кратковременное пересыхание почвы вызывает увядание и опадение нижних листьев. Для повышения влажности воздуха время от времени опрыскивайте листья.

Во время цветения срежьте отцветшие побеги на уровне 6-10 сантиметров от поверхности земли.

В условиях комнаты хризан-

**Хризантемы, пришедшие из Китая и Японии, принадлежат к семейству астровых и считаются садовыми цветами. Однако в последние годы в цветочных магазинах все чаще можно встретить их яркие соцветия желтой, розовой, красной или оранжевой окрасок.**



темы не могут удовлетворительно цвести в течение нескольких лет. Поэтому не стоит их сохранять на следующий год. Зато их можно использовать в качестве маточных растений для сбора черенков.

Обычно в феврале-марте на хризантемах появляется множество побегов-отпрысков. Вот их-то и надо срезать для размно-

жения. Посадите черенки в торфяно-песчаную смесь. Осторожно полейте, опрыскайте и накройте половинкой пластиковой бутылки либо полиэтиленовым пакетом для поддержания влажности. Период укоренения длится от 2 до 3 недель. Первое время черенки будут иметь совсем неприглядный вид: поникнут, будут казаться вялыми и

безжизненными. Но пусть вас это не пугает. Если вы будете регулярно их опрыскивать и не заливать водой, то укоренение произойдет успешно.

Корнеобразование у черенков произойдет лишь в том случае, если вы правильно их начереновали и посадили. Правильно срезанный черенок должен иметь 2-3 узла и верхушку. Нижний срез сделайте на 0,7-1 сантиметр ниже узла. На нижнем узле оборвите лист и заглубите черенок в землю примерно на 1,5 сантиметра.

После укоренения пересадите черенки в небольшие горшки в легкую земляную смесь из дерновой и перегнойной земли (1:1). Через 2 месяца перевалите их в горшки побольше.

На лето вы можете высадить хризантемы в открытый грунт. Для лучшего ветвления летом 1 или 2 раза прищипите побеги. Во второй половине августа-сентябре высадите хризантемы в горшки диаметром 16-18 сантиметров, а когда наступят холода, занесите в комнату.

**Анна ЯНИНА,**  
фитодизайнер.

## СЛАДКАЯ ТРАВА



Стевия - это вечнозеленый многолетний полукустарник, который обитает в странах Южной Америки. Высота растения около метра. Листья и цветки мелкие. Впрочем, выращивают стевию вовсе не как декоративное растение. Главное достоинство этого кустика в том, что во всех его тканях содержится особое вещество - стевиозид. На вкус оно сладкое, хотя на самом деле сахаром не является. Нельзя сказать, что веточки стевии - это нечто вроде зеленых леденцов. Хотя листья растения действительно имеют отчетливый сладковатый вкус. В Южной Америке стевию широко используют в кулинарии. Его добавляют во всевоз-

*Расскажите о растении стевия. Действительно ли оно сладкое на вкус?*

**Елена ЛАШКО. Пенза.**

можные напитки и сладкие блюда.

Стевию можно выращивать и в комнатных условиях. Она достаточно неприхотлива. Самое главное, чтобы стебли и корни не охлаждались ниже 6-8 градусов тепла. Урожай сладких листьев и веточек можно убирать в течение года. Наиболее сладкие листочки - те, что помоложе. За один раз с растения можно срезать не более четверти общего объема зеленой массы. Сладкие листья можно заготавливать впрок. Обычно молодые веточки связывают в пучки и сушат. Сухие листья стевии можно добавлять в чай вместо сахара.







О том, какие грунты залегают на вашем участке, можно судить по характеру растительности. На заболоченных грунтах растет иван-чай, на сухих почвах - белые ромашки, на глинистой почве - лопухи. Желтые цветы болотной калужницы указывают на наличие проточных подземных вод. Если в пониженных местах участка имеются выходы ключей, то устойчивый уровень основного горизонта подземных вод расположен близко от поверхности. Об этом свидетельствуют заросли камыша или осоки.

На строительной площадке и на расстоянии 1,5-2 метров от нее должна быть тщательно выкошена и убрана вся растительность. Тогда вам будет удобнее ходить и будет хорошо заметен обро-



ненный инструмент. На свободной площадке с помощью рулетки отмеряют и фик-

где она опасност... ных случаях, ... допускает так называемую ошибку, ... в одном месте участка, ... возможности должна быть достаточной, ... предбанника был виден весь участок, ... желательнее иметь с юга. Это облегчает пользование баней, ... с южной стороны меньше сугробов и снег быстрее тает. А во, ... с запада или юго-запада - ведь баню обычно топят дровами и лучи вечернего солнца проникают через маленькие окошечка.

## СТРОИМ БАНЮ

бы при этом в строго горизонтальной плоскости. Кривой пол нам не нужен. Для этого выбираем самую высокую часть строительной площадки и укрепляем шнурок так, чтобы он возвышался над уровнем грунта на 250 мм. Теперь эту отметку нужно перенести на остальные три угла фундамента. Делается это очень просто и очень точно с помощью шлангового уровня (фото 2). Шланговый уровень надо готовить к работе перед каждым использованием. Для этого берется ведро с водой и ставится выше уровня грунта на 0,5-1 м. Со шланговым уровнем надо работать вдвоем. Шланг рас-

тягивается по земле и один конец погружается в ведро с водой (ваш напарник его там удерживает). Вы при этом засасываете воду из конца шланга, лежащего на земле. Необходимо, чтобы вода прошла через всю длину трубки, и в трубке не осталось бы ни одного пузырька воздуха, иначе измерения будут неверными. Когда вы убедитесь, что воздуха в трубке нет, заткните оба конца шланга и вынимайте второй его конец из ведра с водой. Концы шланга надо держать вертикально, отверстиями вверх. У вас в руках два сообщающихся сосуда (фото 3), кото-

пара опор расположена на расстоянии 1760 (+5) мм. Это будет парная. Вторая пара опор располагается на расстоянии 1560 (+5) мм от предыдущей. Это тыльная. Оставшийся размер 2670 мм - это будущий предбанник. Высоту промежуточных опор определяют от натянутого шнурка и до грунта.

После того как строительная площадка разбита, пора думать о фундаменте. На выбор типа фундамента влияют в основном три фактора: грунты как основание фундамента, уровень грунтовых вод относительно поверхности земли и конструкция бани. Конструкцию бани мы предпочтем самую простую с позиции выбора материала и технологии строительства, а значит, общий вес постройки будет относительно небольшой. Следовательно, и фундамент может быть не очень "мощным". Самый простой и надежный фундамент, который будет работать на любых грун-



бы она выступала выше уровня грунта на 100-120 мм. После установки арматуры в трубу заливают бетон (о приготовлении бетона поговорим позже) и утрамбовывают, чтобы не было пустот. После этого опалубку, слегка покачивая, поднимаем, снова снаружи засыпаем песком и заливаем внутреннюю полость бетоном. Таким образом опалубка скользит по скважине, оставляя готовый столбик фундамента. После того как отлитый столбик достиг уровня грунта, устанавливается деревянная опалубка для опор фундамента (фото 6). Опалубка - это ящик без дна, сделанный по типу посылочного. Внутренний размер опалубки должен быть 250 на 250 мм. Самая низкая опалубка будет вы-

сотой 250 мм, а остальные - в зависимости от расстояния между грунтом и уровнем до горизонтального шнурка. Наружные стенки опалубки должны быть выставлены по шнурку, а заборка (защелка фундамента) будет



Фото 4



ненный инструмент.

На свободной площадке с помощью рулетки отмеряют и фиксируют колышками нужное расстояние по длине и ширине. В нашем случае это 2950 на 5950 мм с допуском 3-5 мм. Размеры указаны по средним осям стен бани. Прямоугольность площадки измеряют путем сравнения длины диагональных прямых. После проверки прямоугольности площадки (по диагоналям разница не должна быть более 3-5 мм) разбиваем фундамент при помощи веревочного каркаса (фото 1). Для этого по углам забивают прочные колья на расстоянии 1-1,5 м и натягивают прочный шнурок так, чтобы он проходил строго над колышками, ограничивающими размеры фундамента. Так что, если ранее забитые колышки потеряются, размеры фундамента по осям стен бани будут сохранены натянутыми шнурками.

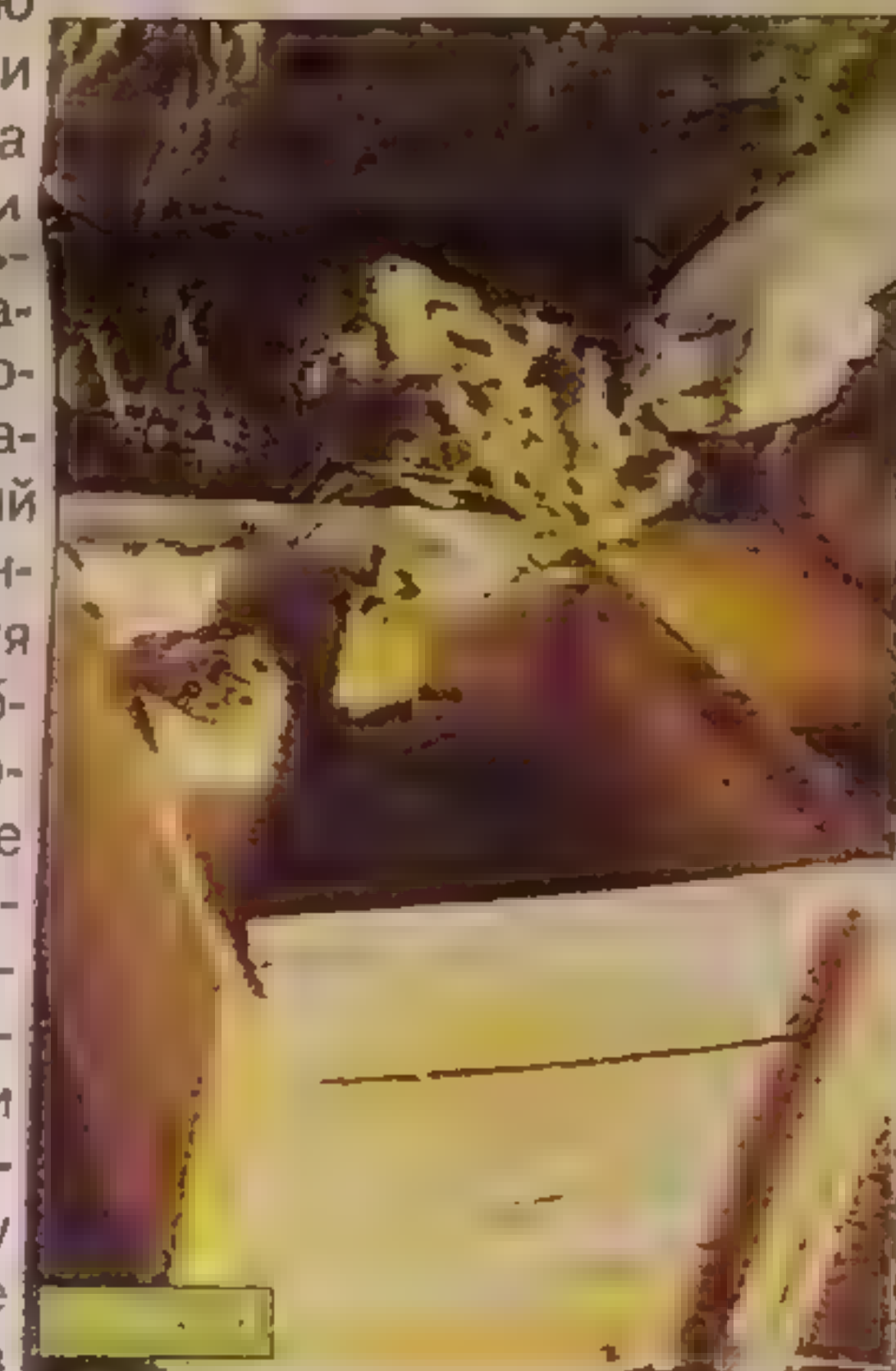
Затем натянутые шнурки нужно вывести в горизонт, чтобы определить высоту каждой опоры фундамента над уровнем земли, а верхние части опор находились



ке не осталось бы ни одного пузырька воздуха, иначе измерения будут неверными. Когда вы убедитесь, что воздуха в трубке нет, заткните оба конца шланга и вынимайте второй его конец из ведра с водой. Концы шланга надо держать вертикально, отверстиями вверх. У вас в руках два сообщающихся сосуда (фото 3), которые можно разнести на расстояние более 6 м. Согласно закону физики линия, проведенная между уровнями жидкости, в обеих трубках будет строго горизонтальна. Один конец шланга устанавливается на отметке 250 мм, а другой дает ту же отметку на остальных трех углах. Для того чтобы исключить ошибку или неточность отметок, эту операцию надо проделать от всех углов. После того как вы сделали отметку от четырех углов, необходимо сделать разбивку промежуточных базовых опор фундамента. Первая промежуточная

конструкция бани.

Конструкцию бани мы предпочтем самую простую с позиции выбора материала и технологии строительства, а значит, общий вес постройки будет относительно небольшой. Следовательно, и фундамент может быть не очень "могучим". Самый простой и надежный фундамент, который будет работать на любых грунтах и глубине промерзания грунта до 1,2 метра, - это столбчатый, который нетрудно изготовить своими силами на месте строительства. Надо взять готовую или изготовить из кровельного железа трубу-опалубку диаметром 120-130 мм и длиной 1000-1200 мм (фото 4). Для удобства к верхнему концу можно приделать две ручки из проволоки. Пробури



скважину садовым буром диаметром 200 мм до глубины 1300 мм (фото 5), на дно скважины насыпаем крупный песок слоем 100-120 мм и тщательно трамбуем. Затем в скважину опускаем трубу-опалубку. Пространство между опалубкой и стенками скважины заполняется крупным песком, который будет служить своеобразным фильтром, предотвращающим выпадение фундаментного столба при вспучивании грунта зимой. Суть такого фильтра в том, что плотно утрамбованный песок между пучинистым грунтом скважины и бетонным столбиком легко фильтрует воду и всегда остается сухим. Грунт не примерзает к столбику, а значит, не вытолкнет его наружу. В опалубку вставляют арматуру такой длины, что-

ки должен быть 250 на 250 мм. Самая низкая опалубка будет высотой 250 мм, а остальные - в зависимости от расстояния между грунтом и уровнем до горизонтального шнурка. Наружные стенки опалубки должны быть выставлены по шнурку, иначе заборка (забивка фундамента) будет неровной. В угловые опалубки нужно проложить два, в промежуточные по одному "сухарю" для дальнейшего крепления заборки. Для того чтобы "сухари", разошедшись, не вывалились, в них забивается по паре гвоздей.

Помните: чтобы бетон не трескался в процессе твердения, его надо содержать во влажном состоянии. Через 2-3 часа после высыхания поверхность покрывают промакающим материалом (опилки, рогожа, мешковина и так далее) и обильно поливают водой. Первые 2-3 суток поливают каждые 3-4 часа, а потом 2 раза в день в течение недели. Опалубку можно снять через 7 суток и на фундамент укладывать нижнюю обвязку бани, но очень аккуратно. Полную прочность бетон набирает только через 28 дней.

В следующей статье мы поговорим о том, как правильно делать бетон, какая должна быть конструкция стен, крыши, стропильных треугольников и так далее. В общем, будем строить баню дальше.

Юрий ВЛАСОВ.

## МЫЛО ПЛЮС ПЕМЗА

Берете обычное мыло - хоть "Хозяйственное", хоть "Банное" - и натираете его на терке. Засыпаете тертое мыло в какой-нибудь герметически закрывающийся пузырек и заливаете водой. Примерно через сутки в пузырьке мыло растворится - смесь должна быть по густоте примерно как диетический творог. После этого тщательно размельчите кусок пемзы, высыпьте в пузырек с разведенным мылом и хорошенько перемешайте.

На пузырек объемом примерно 100 г нужна одна чайная ложка порошка пемзы. По своему опыту скажу - такая смесь отлично отмывает руки, чем бы вы ни испачкались - хоть краской, хоть мазутом.

Олег БОЛДЫРЕВ. Екатеринбург.

Надеюсь, мой совет пригодится тем, кто по роду своей деятельности часто оказывается "в поле" с перепачканными руками: механизаторам, автомобилистам. Да и всяким рыбакам-охотникам такая штука наверняка пригодится.

Как заделать швы на потолке?

Людмила  
КРАВЧЕНКО.  
г. Зеленогорск  
Красноярского  
края.

Швы-стыки на потолке, или русты, - штука очень коварная. И полностью избавиться от них очень сложно. Дело в том, что дом "дышит", и смещение панелей на миллиметр-другой абсолютно естественно. Поэтому неудивительно, что заштукатуренные русты трескаются вновь и вновь. Особенно если щели между панелями потолка велики.

## ОХ УЖ ЭТОТ РУСТ!

Иногда помогает специальный строительный бинт, который накладывается на руст. По крайней мере, если на внешнем покрытии потолка и появляется трещина по русту, на голову не падают куски цемента и штукатурки из него.

Относительной панацеей от "неубираемых" рустов может служить оклейка всего потолка декоративными полимерными плитками. Они достаточно эластичны и не трескаются даже при "дыхании" дома.

Федор ЗАЙЦЕВ, строитель.





# ПРИГОТОВЛЮ КОЛБАСУ С ЧЕСНОКОМ И ЛУКОМ

Колбасу, наверное, любят все, только одни отдают предпочтение сырокопченой, другие - любительской, а третьим больше всего нравятся подкопчененькие, хорошенько поджаренные колбаски, особенно если их подавать с золотистым жареным луком. Однако домашняя колбаса ни по вкусу, ни по количеству возможных сортов ничуть не уступает купленной в магазине. Во всяком случае, так утверждают наши читатели, отозвавшись в Клубе взаимопомощи на вопрос Нелли ЛАСКОЗОВОЙ из г. Анжеро-Судженск Кемеровской области.

тесто. Затем выложите его в один или два эмалированных судочка (тазика), чтобы слой фарша был не больше 5 см, и на два дня поставьте в холодное место.

После этого можно фаршем за-  
полнять заранее при-  
готовленные кишки. Их  
надо чистить сразу же пос-  
ле забоя свиньи, иначе  
не удастся хорошо очи-  
стить. Фарш положите в  
мясорубку с насадкой.

Ручку крутите  
очень осто-  
рожно, мед-  
ленно заполняя  
варшем кишку  
дой 50-55 см.

Другой рукой осторожно распределяйте фарш по всему объему. Когда кишка будет пол-

вать колбасу, перевешивая от краев камеры в середину и наоборот.

Готовность проверяется таким образом: когда колбаса остынет за ночь, сожмите ее пальцами. Если она мягкая - подкоптите еще, а если твердая, упругая - значит, готова.

Закопченную колбасу отнесите в погреб, где в течение 3-4 недель она должна вызреть до полной готовности.

Из 10 кг мясoproдуктов получается 7 кг отличной колбасы. Перед закладкой на хранение фланелевой тряпочкой хорошенько смажьте колбаски растительным маслом.

**КОЛБАСА ГОРЯЧЕГО  
КОПЧЕНИЯ**

Предварительная подготовка мяса и состав добавок такие же, как и в предыдущем случае. Но в фарш нужно добавить бульон из костей (1 л на 10 кг фарша). Вместе с бульоном

мясо, нарежьте про-  
долговатыми доль-  
ками, сложите в эма-  
лированный тазик, добавь-  
те перец, лавровый лист,  
чеснок, посолите по вкусу и  
подлейте немного бульо-  
на. Этой смесью начини-  
те свиной желудок, за-  
ранее очищенный и  
промытый. Плотно за-  
шейте отверстия  
крепкими нитками и  
варите 2 часа на слабом  
огне. Выложите на  
противень, сверху по-  
ложите дощечку и  
гнет. Уже на следующий день  
колбасу можно подавать к сто-  
лу.

А те, кому эти рецепты покажутся слишком сложными, могут воспользоваться способом, предложенным Мариной ИШМУРЗИНОЙ из г. Нефтекамск (Башкирия).

Возьмите 850 г жирной свинины, 50 тонких кишок, головку чеснока, 0,5 кг репчатого лука, черный молотый перец, соль, сало.

Свинину пожарьте, нарежьте кубиками средней величины, до-

Из лука обычно плетут косички. Для этого лук обрабатывают так же, как и чеснок. Только перья не надо отрезать. Очень важно хорошенько просушить их так, чтобы при сгибании сок не выделялся, иначе вся коса может сгнить. Косу нужно плести следующим образом.

Возьмите прочную тонкую веревку. Лучше брать капроновую - ее потом легче расплести и можно использовать на следующий год.

Отрежьте от нее два отрезка: один длиной 3 метра, другой - 1,5. Длинный отрезок сложите пополам и приложите короткий отрезок таким образом, чтобы его конец совпадал с петлей. Свяжите эту веревку - узел крепления должен быть со стороны петли. А теперь начинайте плести обыкновенную косичку, вплетая лук. Но будьте внимательны - луковички нужно укладывать только на крайние веревки. В центре они будут только мешать. Уложите луковичку на правую - перекиньте в центр, следующую

положите на левую -  
опять в центр. Если лу-  
ковицы мелкие, то  
можно вместе: спле-  
тать 2-3 штуки. За-  
канчивайте косу так  
же, как и чесноч-  
ную плетенку.

А ВОТ Надежда  
СЕВОСТЬЯНОВА

из Тулы предлагает перед тем, как убирать чеснок на хранение, после просушки у каждой головки чеснока обжечь корни на пламени свечи или на газовой горелке. После такой обработки чеснок долго хранится не только в подвале, но и при комнатной температуре.



Вот ка-  
кие способы  
приготовления колбас-  
сы в домашних пред-  
лагает Лидия  
**ЩЕБАК** из  
г. Златоуст Челя-  
бинской области.

## СЫРОКОПЧЕНАЯ КОЛБАСА

Возьмита  
3,5 кг говья-  
ны и нежир-  
ной свинины, 3 кг соле-  
ного шпика, 1-1,2 стака-  
на соли, 2 чайные ложки  
этого песка, по чай-



## КОЛБАСА

Возьмите 3 кг свиной шпика, 1-1,2 стакана соли, 2 чайные ложки сахарного песка, по чайной ложке черного и душистого перца в порошке, 30 г аскорбиновой кислоты.

Мясо лучше брать посвежее. Удалите сухожилия, пленки, жир. Кусочки мяса по 300-400 г натрите солью. Если вы готовите в холодное время года, нужно взять стакан соли, если в теплое - стакан с четвертью. Выложите мясо в эмалированную кастрюлю, завяжите плотной тканью и поставьте на 5 дней в холодное место (температура должна быть примерно 2-4 градуса). После этого пропустите мясо через мясорубку, сало очистите от соли, мелко порежьте и смешайте с фаршем. После этого добавьте сахар, перец двух видов и аскорбиновую кислоту из расчета столовая ложка на 10 кг фарша (она используется в качестве консерванта вместо селитры, которую с этой же целью использовали в старину). Благодаря аскорбинке мясо не потеряет свой цвет и не станет серым. Но если вы с нею переборщите, то фарш получится кислым. Все тщательно перемешайте руками, так же как

## КОЛБАСА ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ

Ручку крутите очень осторожно, медленно, чтобы фарш не вылез из кишки.

Другой рукой осторожно расправляйте фарш по всему объему. Когда кишка будет полностью заполнена, завяжите ее крепкой ниткой с обеих сторон, а концы свяжите вместе. Если при заполнении образовались пустоты, проткните эти места иголкой, чтобы выпустить воздух. Колбаски (их получится примерно 15-17 штук) навесьте на палку и отнесите в прохладное место для уплотнения. Через 5-7 дней начинайте их коптить при температуре 20 градусов в течение 2-3 суток. Постарайтесь не прерывать процесс копчения, поддерживая дым даже в ночное время. Если такой возможности нет, колбасу на ночь заносите в дом. Следите за тем, чтобы в коптильне колбаски не соприкасались между собой, а то они могут слипнуться. В конце копчения можно добавить в топливо можжевельник - это придаст колбасе специфический аромат. Коптить нужно по следующей схеме. Сначала колбаски сильно прогрейте, а затем процесс должен проходить при тлении в течение нескольких дней или даже недели. Необходимо также переворачи-

## КОЛБАСА ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ

Предварительная подготовка мяса и состав добавок такие же, как и в предыдущем случае. Но в фарш нужно добавить бульон из костей (1 л на 10 кг фарша). Вместе с бульоном можно добавить немного водки. Набейте кишку фаршем мягче, чем для колбасы холодного копчения. Плотность набивки проверяется следующим образом: если нажать на поверхность колбасного батона, то он должен стать плоским. Кстати, в этом случае оболочку прокалывать совершенно не обязательно. Коптить нужно 2-3 часа при температуре 60 градусов, не переставая поддерживать дым. Следите, чтобы колбаса не загоралась. Под конец копчения жар уменьшите и подложите ветки можжевельника.

Длительность хранения такой колбасы зависит от места и температуры. На чердаке при сквозняке в прохладную погоду ее можно хранить практически полгода.

## ЛИВЕРНАЯ КОЛБАСА

Отварите 600 г говяжьей печени в течение 20 минут, не добавляя соли. Мелко порежьте 200 г свиного сала и пропустите через мясорубку вместе с печенью. 50 г сала отварите, нарежьте кусочками, соедините с печеночной массой, посолите, поперчите, добавьте измельченный зубчик чеснока и натертую на терке луковицу. Массу тщательно перемешайте, начините подготовленные кишки, завяжите концы нитками. Положите колбасу в кастрюлю, залейте горячей водой и проварите 25-30 минут.

## ЗЕЛЬЦ ИЗ СВИНОГО ЖЕЛУДКА И ГОЛОВЫ

Свиную голову разрубите на части и варите до тех пор, пока мясо не начнет отставать от костей. После этого отделите

тонких кишок, головку чеснока, 0,5 кг репчатого лука, черный молотый перец, соль, сало.

Свинину пожарьте, нарежьте кубиками средней величины, добавьте мелко рубленный и растертый с солью чеснок. Массу перемешайте, начините подготовленные кишки и поставьте на 5-6 часов в холодное место. Затем колбаски, проколов в нескольких местах, жарьте с салом и луком.

Однако для приготовления колбасы помимо мясных продуктов необходимы лук и чеснок. Вот какие способы их хранения по просьбе Веры МОРЯШЕВОЙ из поселка Лапшево (Татария) предлагает Анна РУНОВА из г. Кольчугино Владимирской области.

После того как чеснок вытащили из грядки, дайте ему хорошо обсохнуть, осторожно отряхните оставшуюся землю, для этого можно воспользоваться щеточкой. Когда головки обсохнут, обрежьте стебли, оставив сантиметров 5. Попутно отбирайте головки с дефектами - их нужно использовать в первую очередь. Из хороших головок смастерите плетенку. Возьмите прочную тонкую веревку, проколите черенок стебелька шилом и проденьте в отверстие веревку. Друг за другом нанизывайте чесночные головки, ориентируя их поочередно по центру, направо, налево. Веревку лучше брать длиной 1,5 метра. В начале работы на веревке завяжите петлю. Нанизывая чеснок, оставьте 10-15 см веревки, сделайте петельку и накрепко завяжите. С помощью этой петли плетенка вешается на гвоздик.

Перед тем, как убирать чеснок на хранение, после просушки у каждой головки чеснока обжечь корни на пламени свечи или на газовой горелке. После такой обработки чеснок долго хранится не только в подвале, но и при комнатной температуре.

Получила ответ на вопрос, как приготовить грибной порошок, и Елена ИШМАМЕТЬЕВА из Магнитогорска. Вот какой рецепт предлагает Светлана СУХАНОВА из Оренбурга.

В домашних условиях грибной порошок можно приготовить не только из губчатых грибов, но и из пластинчатых (сыроежек, лисичек, опят). Грибы сначала нужно провялить на солнце, потом подсушить на плите или в печи. Высушенные грибы измельчите в кофемолке, затем просейте их через сито. Хранить грибной порошок следует в закрытых банках, молочных бутылках, плотных бумажных пакетах в сухом прохладном месте. Перед использованием для соуса или заправки супа порошок залейте теплой водой и оставьте намокать минут на 30. После этого проварите порошок еще 20 минут.

А ТЕПЕРЬ  
НОВЫЕ  
ВОПРОСЫ,  
ПОСТУПИВШИЕ  
В КЛУБ  
ВЗАИМОПОМОЩИ  
ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ



Можно ли приготовить крахмал в домашних условиях?  
Любовь АСАЛХАНОВА.  
Улан-Удэ.

Многие хозяйки готовят варенье из помидоров, арбузов, арбузных корок и грецких орехов. Может, кто поделится этими рецептами?

Элла БЭДЭРЭУ.  
Екатеринбург.

## ПАМЯТКА ДЛЯ ХОЗЯЙКИ

- Выпечка будет пышнее, если вы добавите в тесто чайную ложку растертого в порошок гранулированного чая.
- Чтобы в муке и крупе не завелись вредители, в емкости, где они хранятся (банки, металлические контейнеры), положите по несколько лавровых листьев.
- Очистить лесные орехи от скорлупы можно очень легко. Для этого слегка смочите их водой и бросьте на подогретую

сковородку - скорлупки лопнут сами.

- Если сушеные грибы вы ненадолго залейте подсоленным молоком, по вкусу они будут как свежие.

● Изюм, слипшийся в комок, можно очень просто расклеить. Для этого подержите его в разогретой духовке около минуты, пишет польский журнал "Свято родзинны".

Татьяна ГУРЬЕВА.



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ

## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Мясо из грудной части туши. 4. Популярная в прошлом мужская стрижка. 9. Драгоценный камень. 10. Вентилятор мощностью в одну дамскую ручку. 11. В русских сказках - шапка, в романе Герберта Уэллса - человек. 14. Умение, выработанное упражнениями, привычкой. 17. Место, где у реки вырастают рукава. 18. И Венера, и Плутон. 19. Женщина, которой обещают все то, чего не получает жена. 20. Шутливая проделка. 24. По мнению Стендаля, это лишь обещание счастья. 25. Красное вино родом из Бордо. 26. Горящая часть юбилейного торта. 30. Золотой французский приз, вручаемый лучшему модельеру сезона. 32. Священная птица фараонов. 33. Он у Клары украл кораллы. 34. Мясное блюдо. 35. Предмет постельного белья.

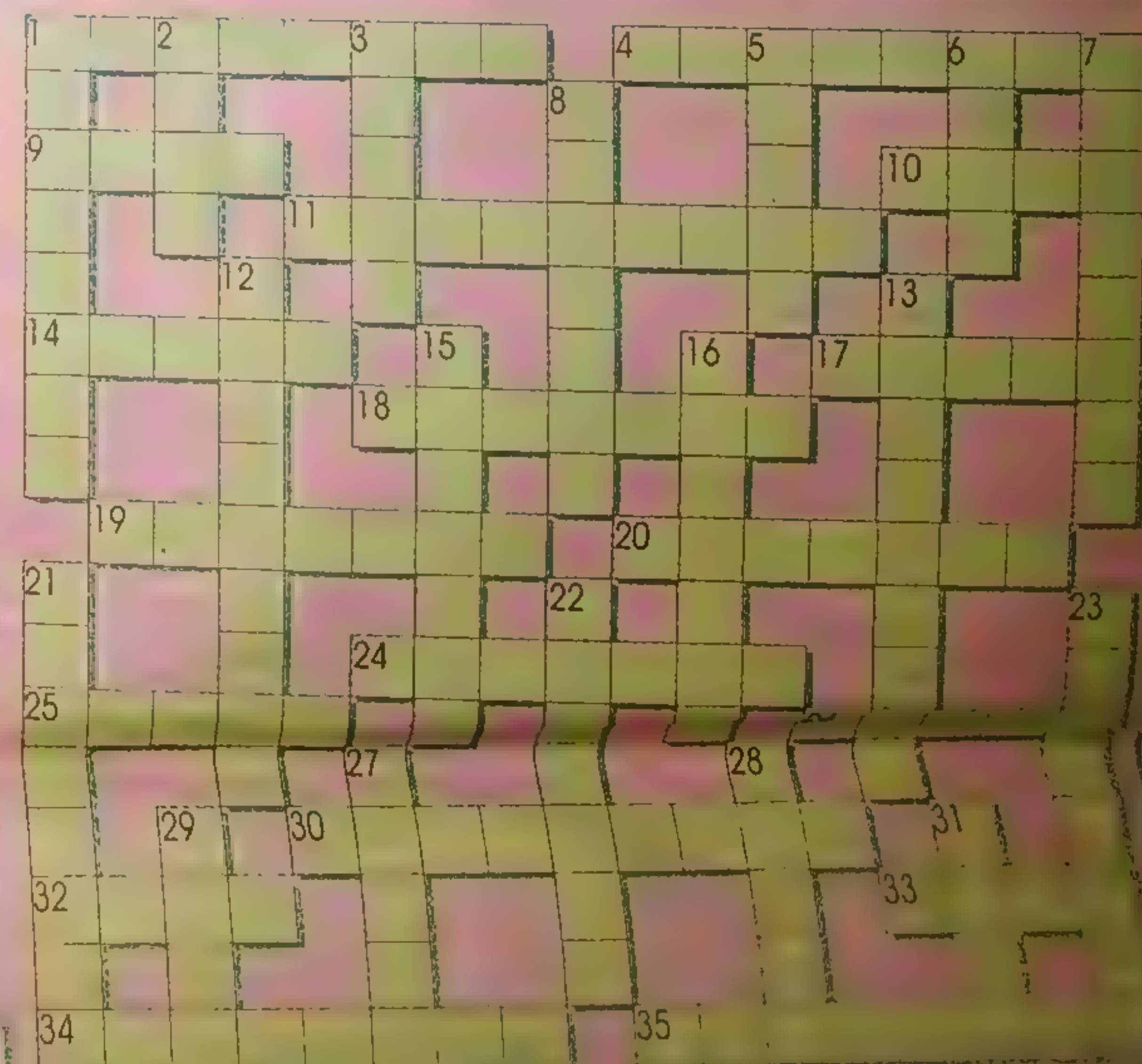
**По вертикали.** 1. Вид яичницы. 2. Кадка с ушками. 3. Небольшая вокальная мелодия. 5. Она дорога к обеду. 6. Святое время в любой конторе. 7. Покоритель дамских сердец (разговорное). 8. Американская певица, "муза" Жана Поля Готье. 12. Вид рукоделия. 13. "Я знаю, что ... совершенно необходимо, только не знаю, зачем" (Жан Кокто). 15. Эллин, считавший, что при погашенной лампе все женщины красивы. 16. Одичавшее чувство. 21. Коробочка для мыла. 22. Наука о том, что уже произошло. 23. Страна, слывущая мировым лидером по производству кофе. 27. Соленая и проявленная хребтовая часть красной рыбы. 28. "Фасоль" среди грузинских блюд. 29. Шотландская юбка. 31. И солнечные, и карманные, и песочные.

ром. 30. Яблочная водка, которую гонят в Нормандии из яблочного вина. 32. Именно в это место Золотой петушок клюнул царя Дадона. 33. Компонент классического коктейля "Буравчик". 34. Возглас, предупреждающий моряка об опасности. 35. Мужчина из "города невест".

**По вертикали.** 1. Автомат, от которого можно получить по кредитной карточке. 2. Индийская физкультура. 3. Несанкционированный сбор налогов. 5. Рабочее место цирковых зверей. 6. "Темная" личность при Великом Петре. 7. Политик, при котором перестал "идти процесс". 8. На него наливают последнюю рюмашку. 12. Негативное чувство. 13. Подходящее состязание для рокера. 15. Она превращает самолет в "автомобиль". 16. Живая легенда литовского баскетбола. 21. Путешествие с голосованием. 22. "Партийный" покупатель. 23. Дитя, ребенок. 27. Иногда мыслящая часть населения. 28. Общее у стула и любимой девушки. 29. "Недовольный" своими размерами полуостров. 31. Город, подаривший миру анекдотического поручика.

## ДЛЯ МУЖЧИН

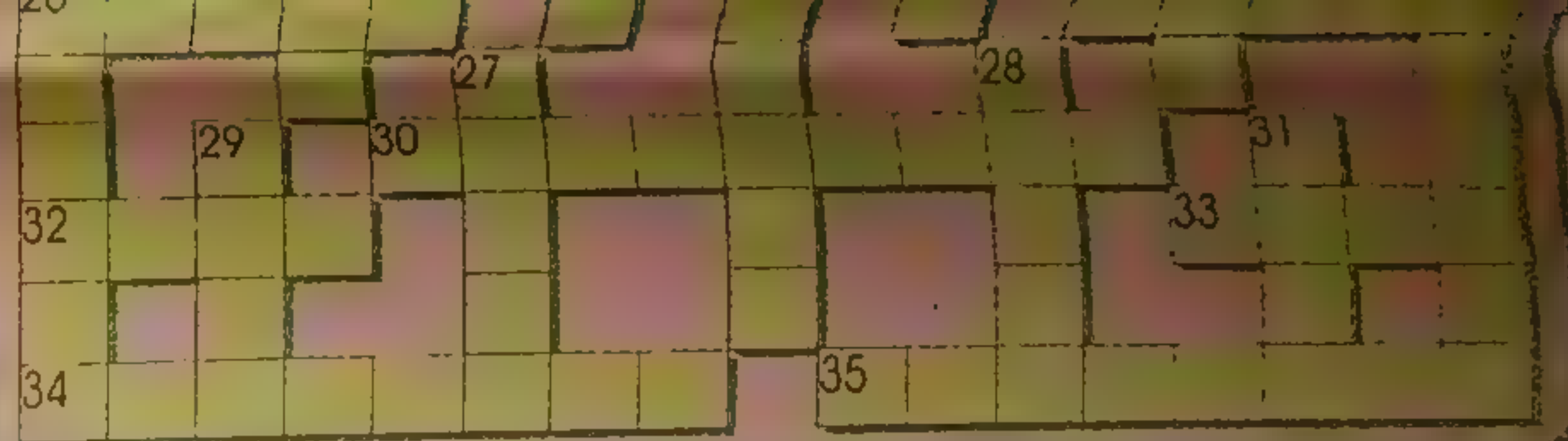
**По горизонтали.** 1. Лодка, на которой можно сплавить за олимпийской медалью. 4. Оружие австралийских аборигенов. 9. Негатив с человеческим лицом. 10. Приправа из чемпионского венка. 11. Средство передвижения медведей, когда кот ехал за ними задом наперед. 14. Устройство для подключения компьютера к телефонной сети. 17. "Скупой ... беднее нищего" (пословица). 18. Материальная компенсация за творчество. 19. Шумиха, высосанная из пальца. 20. Что в "городках" находится на расстоянии 6,5 метра от игрока? 24. Какой певец обещал съесть перед загсом свой "серпастый молоткастый"? 25. Кг с тремя нулями. 26. Способ взятия измо-





20. Что в "городках" находится на расстоянии 6,5 метра от игрока? 24. Какой певец обещал съесть перед загсом свой "серпастый молоткастый"? 25. Кг с тремя нулями. 26. Способ взятия измо-

ла. 21. Путешествие с голосованием. 22. "Партийный" покупатель. 23. Дитя, ребенок. 27. Иногда мыслящая часть населения. 28. Общее у стула и любимой девушки. 29. "Недовольный" своими размерами полуостров. 31. Город, подаривший миру анекдотического поручика.



### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Переговорный аппарат. 3. Непроходимый тропический лес. 7. Ремесло простоквашинского Печкина. 10. Тянувшая конфета. 13. Форма Большой Медведицы. 14. То, чем четыре черненьких чумазеньких чертенка чертили чертеж. 15. Мальчиш, любивший буржуинов. 16. Прыжок с перевертыванием тела в воздухе. 20. Один из сидевших на "златом крыльце" в известной детской считалочке. 21. Что движется в солнечных часах? 22. Лошадиное лакомство. 25. Иное название "Ваньки-встаньки". 26. Подходящее место для сновидений. 27. Человек, внешне похожий на другого.

**По вертикали.** 1. Стеклопосадочное помещение для выращивания растений. 2. Водоплавающая армия. 4. Его добры молодцы могут найти в сказке. 5. Иванушка просил ее стать к нему передом. 6. Место водителя в грузовике. 8. Горе луковое для Синьора Помидора. 9. Много-много денежек. 11. Человек огромного роста. 12. Перечень букв. 17. Приятель Винни-Пуха. 18. Ограждение по краю лестницы. 19. Именно столько сыра Бог послал крыловской вороне. 23. Главный предмет повествования, разговора. 24. Не на полу, не на потолке, и в дом глядит, и на улицу (загадка).

тателя в грузовике. 8. Горе луковое для Синьора Помидора. 9. Много-много денежек. 11. Человек огромного роста. 12. Перечень букв. 17. Приятель Винни-Пуха. 18. Ограждение по краю лестницы. 19. Именно столько сыра Бог послал крыловской вороне. 23. Главный предмет повествования, разговора. 24. Не на полу, не на потолке, и в дом глядит, и на улицу (загадка).

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 2

#### ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Зразы. 3. Обложка. 8. Навар. 9. Анна. 10. Иглу. 11. Тор. 13. Дыра. 15. Кода. 17. Гарем. 20. Омлет. 22. Темп. 24. Меню. 25. Фри. 27. Тост. 28. Рыба. 29. Кумач. 30. Форшлаг. 31. Свояк.

**По вертикали.** 1. Завивка. 2. Зануда. 4. Борт. 5. Омар. 6. Агата. 7. Дверь. 12. Опал. 14. Безе. 16. Дюма. 18. Фетр. 19. Спутник. 21. Гемма. 22. Тютчев. 23. Тариф. 25. Фарш. 26. Икра.

#### ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Тропа. 3. Змеевик. 8. Русак. 9. Осел. 10. Свет. 11. Аут. 13. Иней. 15. Соня. 17. Тюбик. 20. Гуров. 22. Юань. 24. Берн. 25. Абэ. 27. Кетч. 28. Овен. 29. Форте. 30. Буддист. 31. Юстас.

**По вертикали.** 1. Таксист. 2. Партия. 4. Мика. 5. Енот. 6. Кулак. 7. Исаев. 12. Утюг. 14. Сила. 16. Неуч. 18. Горб. 19. Фьючерс. 21. Георг. 22. Юнкерс. 23. Столб. 25. Анод. 26. Эфес.

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Борода. 4. Правда. 7. Коза. 8. Мрак. 9. Осень. 12. Ролик. 13. Запад. 14. Погон. 15. Искра. 20. Булка. 22. Буер. 23. Шарж. 24. Грохот. 25. Планер.

**По вертикали.** 1. Боксер. 2. Роза. 3. Алиса. 4. Принц. 5. Вера. 6. Аккорд. 10. Лимон. 11. Такса. 14. Пробег. 16. Абжур. 17. Буфет. 18. Скрип. 19. Лего. 21. Баюн.



Рисунок  
Михаила  
ЛАРИЧЕВА.

ТРАКТОР СЛУЖБЫ  
РЕКЛАМЫ

915-44-51

РЕДАКЦИЯ

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Валентина БРАГИНА.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Билд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Олега КИРУШКИНА,  
Николая КАРДАКОВА, Александра СТРЕЛЬНИКОВА,  
Владимира СУПРУНЕНКО, Виктора УСКОВА, Анны ЯНИНОЙ.  
Издатель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".  
Материалы, отмеченные знаком К, печатаются на белом фоне.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: "Ligo" <ligo@land.ru> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО "ОГФ-НН", г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74. Тираж 14 0 500 экз. Тип. № 02

Цена свободная.



# ДРУГ ДОМА

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

№4/164

2001

ЯНВАРЬ

Выходит  
четыре раза  
в месяц

## ДЕНЬГИ К ДЕНЬГАМ

КОНКУРС ПОС. БЕРЕЗОЙ

“Друг дома” в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет **500 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в “Друге дома” № 3 мы решили присудить приз незатейливому, но оригинальному рецепту тыквенного компота, который прислала в редакцию **Наталья Андреевна КИСОВА** из Улан-Удэ. Приз за совет получает **Нина Александровна РЕПЧЕНКО** из г. Губаха Пермской области. Она не только рассказала, как соорудила из березового ствола подставку для цветов, но и прислала ее фотографию.

**Поздравляем победителей!**

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

### ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ— ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



“Друг дома” в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **2500 рублей** на каждый выпуск “Друга дома”. Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу кому больше повезет при помощи компьютера будут определены счастливицы - десять читателей, которым доста-



**Кто из нас не замечал: вот деньги есть, и вдруг раз - и их уже нет. Вроде и рассчитываешь, и каждую покупку записываешь, а все равно не хватает. Вот что советует магистр бытовой и теоретической магии Надежда ДОРОНИНА.**

- Есть определенные приемы, направленные на сохранение денег. Ведь из всех окружающих нас предметов биополе денег едва ли не самое сильное (сильнее только у боевого оружия, драгоценных камней, золота и культовых или магических предметов). И чем больше денег сосредоточено в руках человека, тем сильнее их совокупное поле. Наверняка ведь не раз слышали, что деньги захватывают, поработают, навязывают свою волю. И удерживать деньги (не потратить) порой бывает чрезвычайно трудно: они буквально "рвутся на свободу", и человек сам не замечает, как тратит их, покупая абсолютно ненужные ему на данный момент вещи. Что же делать?

Прежде всего, получив некую сумму (зарплату, пенсию), не тратьте из нее ни копейки по крайней мере сутки, дайте деньгам "перезагрузиться" в вашем

кошельке. Утром вы будете спокойнее относиться к деньгам, не испытывая непреодолимого желания сразу тратить, тратить, того купить, сего купить.

Слышали, наверное: деньги к деньгам идут. Поэтому никогда не держите кошелек пустым. Пусть хоть монетка, но лежит в нем. То же и с карманами одежды, повешенной на сезон в шкаф: в каждый пиджак, в каждую курточку хоть по гривеннику, а положите. Лучше всего создать своего рода эквивалент неразменного рубля. Для этого надо взять какую-нибудь купюру, чем крупнее - тем лучше, сложить ее несколько раз и засунуть в потайное отделение бумажника, за подкладку кошелька. Конечно, сохранить купюру, да еще крупную, тому, кто живет от зарплаты до зарплаты, непросто, однако попробуйте. Проведя рядом с вами некоторое время, такая купюра как бы "заряжается" и начинает притягивать деньги к себе. На это обычно уходит около года. Еще одна хитрость - почаще давайте в долг. Давая в долг, вы

как бы программируете деньги на то, чтобы они к вам вернулись, а по кармическим законам все, что вы выпускаете, обычно возвращается к вам в большем объеме.

Неплохо работает своеобразный "финансовый оберег", который вы вполне можете зарядить сами. Например, купите маленькую собачку или солдатику и таскайте эту игрушку с собой, постоянно думая: "Она охраняет мои деньги, чтобы не разбежались". При всей детскости этого метода он неплохо работает.

И напоследок пара примет. Не занимайте деньги в понедельник и не отдавайте долг в пятницу; следите, чтобы в карманах не было дырок. И не носите с собой крупных сумм. Этот совет уже не из области магии, а, скорее, обычной психологии и здравого смысла: во-первых, не дай Бог, упрут кошелек, так дома хоть что-то останется, а во-вторых, когда в кармане есть деньги, часто так и подмывает купить что-нибудь ненужное, но симпатичное. А когда денег нет, можно спокойно прийти домой и решить - а оно вам и правда надо? Обычно по здравом размышлении оказывается, что нет.

**Записал  
Алексей ТУМАНОВ.**



**Семья КНЯЗЕВЫХ**

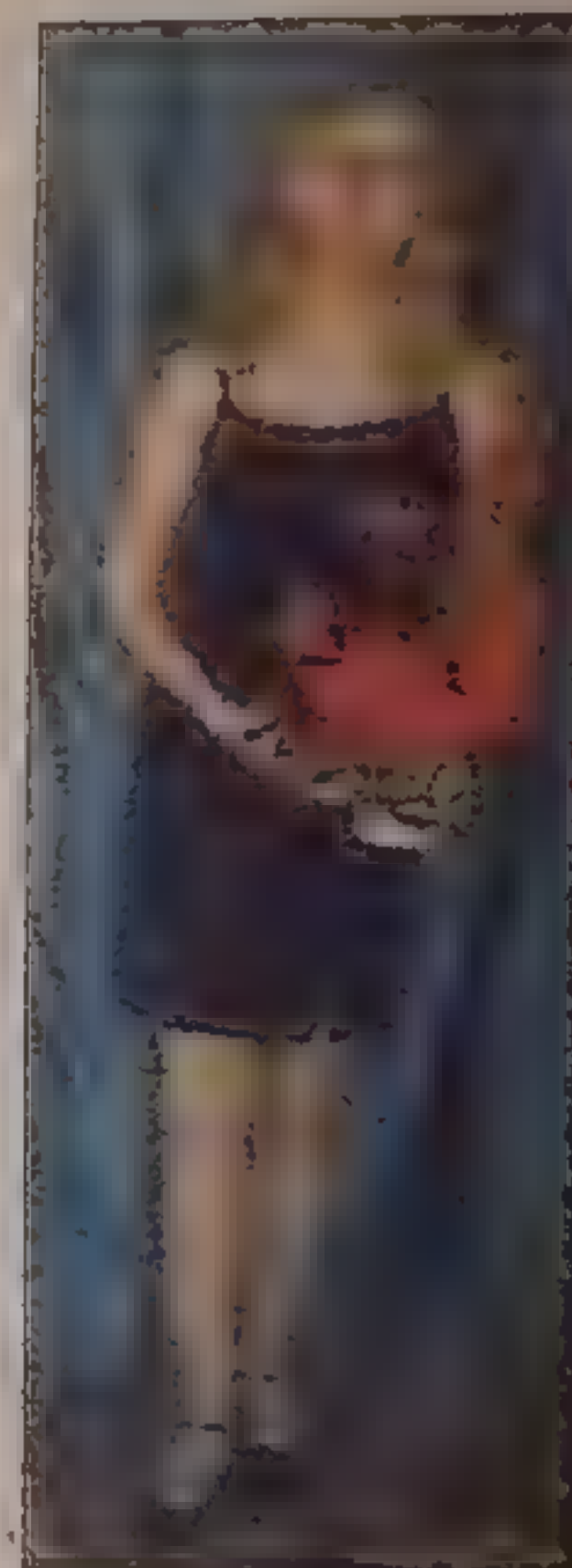
даты, в данном случае - до 19 февраля 2001 года. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии. Анкеты из каждого номера разыгрываются дважды.

По итогам второго розыгрыша анкет из "Друга дома" № 11а в счастливую десятку попали **Александра Николаевна АНДРЕЯНОВА** из Москвы, **Наталья Александровна ВОРОНЧИХИНА** из Красноярска, **Римма Дмитриевна ДОБРОВА** из пос. Шипуново Алтайского края, **Ольга Владимировна КНЯЗЕВА** из г. Бирск, Башкирия, **Людмила Николаевна КРЫКАНОВА** из г. Торопец Тверской области, **Наталья Александровна ЛИТВИНЦЕВА** из г. Юрга



**Ира СЕЛЕЗЕНЕВА**

Кемеровской области, **Галина Евгеньевна НЕСТЕРОВА** из г. Сясьстрой Ленинградской области, **Ирина Анатольевна СЕЛЕЗЕНЕВА** из г. Котельнич Кировской области, **Тамара Петровна СКОРОДУМОВА** из г. Моршанск Тамбовской области и **Ирина Александровна СТРИЖОВА** из г. Набережные Челны, Татария.



**Ирина СТРИЖОВА**

**Поздравляем победителей!**

**"Друг дома" № 4**

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о...

**"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).**

**Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 19.02.2001 г.**





## СЕБЯ НЕ ПОТЕРЯТЬ

Как-то мы разговорились с хорошим приятелем моего мужа. Слово за слово - разговор зашел о любви и о женщинах.

- Знаешь, а я однажды чуть было не женился, - с какой-то грустью вспоминал Игорь, убежденный 30-летний холостяк, - было это лет пять назад, ее звали Инна, и была она просто необыкновенно хороша.

Познакомились мы, можно сказать, случайно. Ехал я как-то поздно вечером из гостей. Вдруг смотрю, на дороге девушка голосует. Стоит такая маленькая, хрупкая, вся съжившаяся от холода. Я обычно никого не подвожу, а тут ну так жалко стало, я и остановился. Подвез ее домой, так и познакомились. Жила она одна, любящие родители обеспечили ее уютной квартиркой, обставили как надо, да и вообще очень помогали по жизни. То есть Инна была, что называется, полностью материально обеспечена. К тому же, ты не поверишь, была не женщина, а просто

мечта любого мужчины. И умница, и красавица, а какие пироги пекла и борщи варила! Прибавь к этому нежность, уступчивость и постоянную готовность делать все ради любимого мужчины. Стали мы с ней встречаться. Сначала я просто оставался ночевать, а потом и совсем переехал. Но счастье наше длилось всего полгода. Почему? А ты представь себе, прихожу я с работы, она встречает меня в полной боевой готовности - красиво одетая, с блестящими глазами, а стол уже накрыт, цветочки стоят, салфеточки, запах ароматный по всей квартире. И говорит мне: "Дорогой, ты сначала ванну примешь или сразу ужинать будешь?" И весь вечер не сводит с меня влюбленных глаз. Сначала мне это безумно нравилось. Вот, думаю, просто идеальная жена! За все время, что мы прожили вместе, - ни слова упрека, ни ссоры, ни какого-нибудь недовольства. Всегда ласкова, добра, весела. Если я задерживался на работе (а то и не приходил ночевать, бывало и такое), она встречала меня с неизменной улыбкой. Если я не отдавал ей зарплату - она не говорила ни слова. Ни разу не попросила ничего для себя, ни разу не капризничала. Казалось бы, чего еще надо? Живи да радуйся. Только вот стал я замечать, что меня все меньше

и меньше стало тянуть к ней домой, ну просто ноги не идут! Я не понимал, в чем дело. А потом додумался - оказывается, меня стала просто дико раздражать ее эдакая всепокорность и услужливость. Порой иногда даже противно становилось! Как услышу: "Милый, хочешь это, хочешь то", так сразу хочется наорать на нее. Я однажды ей говорю - ну ты же женщина, заплачь, накричи, устрой мне истерику или скандал. А она глазами хлопает и смотрит на меня взглядом преданной собаки. В общем, мое раздражение стало расти не по дням, а по часам, и в итоге мы расстались. Самое смешное, что когда я сказал ей, что больше не хочу с ней встречаться, она, конечно, расстроилась, глазки погрузтели, фигурка жалкая такая стала, как тогда, на дороге, и говорит мне: "Что ж, я действительно тебя недостойна, видимо, я не могу заслужить твою любовь, как ни старалась".

Игорь рассказывал свою грустную историю, а я вспоминала своих приятельниц и знакомых, которые порой старательно вели себя подобно Инне. Они поступались ради мужчин своими привычками, интересами и оставались у разбитого корыта. Мужчины или уходили от них, или их брак превращался в некое монотонное, заунывное, отдающее

затхлостью существование, не приносящее радости ни той, ни другой стороне.

Когда женщина выходит замуж, естественно, она должна отдавать себе отчет, что теперь ей придется жертвовать очень многим. И какими-то привычками, и свободным времяпровождением, и чем-то другим. Но здесь очень важно найти грань, на которой нужно остановиться и не потерять себя как личность. Найти некую золотую середину. Конечно, мужчине приятно, когда супруга идет навстречу и подстраивается под его привычки, образ жизни. Это все так, но, с другой стороны, мужчина ведь искал себе не беспрекословную прислугу, а жену, а это несколько иное качество бытия. Некоторые женщины почему-то считают, что если они будут угождать своему любимому во всем, то их за это будут больше любить и ценить. Они как бы "заслуживают" любовь, не понимая, что тем самым роют себе яму. Они "растворяются" в своем любимом и исчезают как личность со своими желаниями, проблемами, особенностями. Такая женщина очень редко вызывает мужской интерес и любовь, обычно к ней привыкают, как к предмету интерьера, и не более того. И перестают обращать внимание.

Моя подруга Света - удивительная женщина. Мы все всегда считали, что ей крупно повезло с мужем. Ну представьте себе - трое детей, две собаки, кошка и попугай, при этом в доме постоянно толпятся друзья детей. А Света после работы... бежит в институт (получает, между прочим, второе высшее образование), а в другие дни у нее шейпинг, встречи с подругами, походы с мужем в театры и гости. Слово "порядок" в их доме практически не существует, ну некогда ей убираться! Готовить - иногда получается, иногда нет. И тогда этим занимаются или дети, или супруг. Самое забавное, что ее Алексей просто души в ней не чает, у него только и разговоров - "моя Света, моя Света". Живут они вместе уже почти пятнадцать лет. И их любовь почему-то совершенно не страдает от того, что не вымыты полы или вовремя не накрыт стол.

Конечно, сколько людей, столько и судеб. И не стоит копировать образ жизни любой понравившейся вам семьи. Но каждая из нас должна решить - что подходит именно ей, как сделать так, чтобы и в семье была гармония, порядок, мир и любовь, а с другой стороны - не потерять себя как личность, жить насыщенной жизнью, быть интересной и для мужа, и для себя.

**Алла ПОВОЛЯЕВА,**  
психолог.

## ПРИШЕЛ ЗАЙКА К

Пришлите к ко-  
зисту девочку и с ка-  
ких лет это надо начи-  
нать? Сейчас



Как приучить к хозяйству девочку и с каких лет это надо начинать делать? Сейчас внучке 4,5 года.

**Татьяна БЕЛОВА.**  
Брянск.

## ПРИШЕЛ ЗАЙКА К МИШКЕ В ГОСТИ...

Вообще-то в вашем случае начинать надо было года четыре назад, и не с внучки, а с себя. Не в том, разумеется, смысле, что вы раньше хозяйством не занимались. Просто в семьях традиционного типа, где существует четкое разделение обязанностей на мужские и женские (стирка - гладка - готовка - уборка - это мама и бабушка, а полку повесить, лампочку выкрутить, гвоздь вбить, шкаф подвинуть - папа, дедушка), такой проблемы обычно не возникает. Ребенок копирует модель поведения родителей: мальчик - мужскую, а девочка - женскую. Если же семья не градирует обязанности столь четко, более того, если предпочитают обходиться полуфабрикатами, а по выходным обедать в кафе, если бабушкиному пирогу предпочитают торт из магазина, а всю стирку отправляют в прачечную, если предел домоводства для мамы - пришить пуговицу и сварить кофе, наивно думать, что дочка вырастет

хозяйкой и рукодельницей. То есть первое и основополагающее условие - личный пример и модель семьи. Однако есть и конкретные методы.

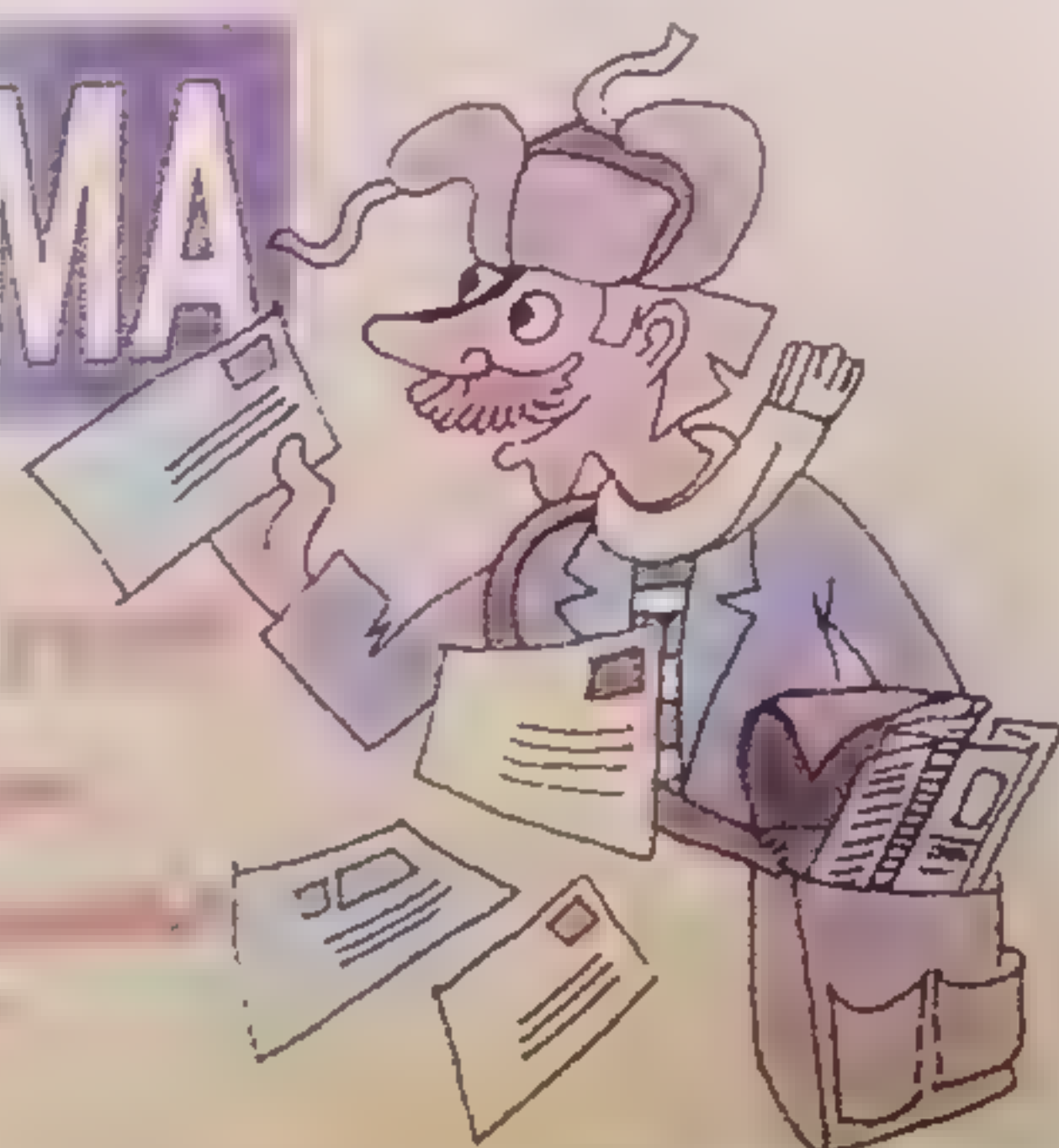
Первое - игра. Поиграйте с дочкой "в гости". Например, пришел зайка к мишке в гости. Разумеется, мишка готовит угощение, хочет одеться понаряднее. Тут уместно и рассказать, как встречают гостей, и сшить для мишки новую курточку. Причем не важно, что шить поначалу будете вы. Естественная реакция ребенка - "дай, я попробую!" И тут второй момент: обязательно принимайте помощь ребенка. Например, при приготовлении обеда: пусть сама сосиски сварит (с этим справится уже точно кто угодно, независимо от возраста); или шьете вы ей новое платьице - пусть она что-нибудь тоже пришьет (в конце концов, потом можно и переделать, только внучке не говорите); накрываете вы на стол - пусть тарелки расставляет (ну и грохнет тарелку - не по шалости же). Так, в форме игры,

и закрепляются рефлексы: сначала работа как помощь взрослому, потом - самостоятельное выполнение тех или иных обязанностей.

При всей кажущейся очевидности этой методики многие ломают такую тягу ребенка к труду на начальном этапе. Понятно, что 4-летний карапуз не подметает пол так хорошо, как взрослый, более того - от его размахивания веником будет больше вреда, чем пользы. И торопящаяся мать, которой хочется закончить с уборкой побыстрее, гонит "помощницу": не мешай, ты еще мала, а то и вообще - мне, мол, такие помощники не нужны, ты только пыль поднимаешь. Раз, другой - и у дочери выработался четкий рефлекс: я делаю плохо, на меня ругаются, так лучше я ничего делать не буду. За любую проделанную работу ребенка надо хвалить, причем можно делать это с учетом половой идентификации. Например: "Как ты хорошо стол протерла! В прошлый раз папа вытирал - не так чисто получилось. Да и вообще, порядок на кухне - женское дело, мужчине с этим не справиться". При подобном подходе к 5 годам у маленькой хозяйки уже складывается четкий круг обязанностей. Пусть не повседневных, пусть, если можно так выразиться, "разовых": ставить с бабушкой тесто для пирогов, расставлять посуду перед приходом гостей. Обязанности ребенка не должны акцентироваться на "самообслуживании" - уборке игрушек, развешивании своих кофточек; это должно быть что-ни-



## ДРУГ ДОМА



будь "общественно полезное". Это поможет ребенку самоидентифицироваться, проще говоря, найти себя, свое место в социуме семьи. И чего ни в коем случае нельзя делать - превращать работу в наказание. Например, насвинячил он за столом или в комнате пластилин по полу размазал. Естественная, но ошибочная реакция родителей - "сам убирай!" Разумеется, такой, с позволения сказать, труд ребенок воспримет негативно. Лучше сделать это вместе с ним. Мотивация в этом случае - "у нас

так чисто, так хорошо было, а ты испачкал... Давай скорее убираться".

Итак, основное в "трудоовом воспитании" - личный пример и принятие помощи от дочери, внучки. Пусть делает то, что ей интересно (а в этом возрасте ей интересно все, что делают мать, бабушка), то, что может. А если и навредит по недомыслию - исправляйте, когда она этого не видит. И почаще хвалите за "работу".

**Алексей АЛЕКСЕЕНКО,**  
врач.



- Действительно, жили-жили, детей растили, и вдруг один из супругов "налево" стал похаживать, выходные не с "половиной", а с друзьями стал проводить. Неужели любовь ушла? Как это ни печально, так оно и есть.

Сознательно не акцентируюсь на "чувстве большом и светлом", длящемся десятилетиями, - оно столь же редко, как НЛО или снежный человек: все о них говорят, все знают, что это есть, но мало кто их видел. "Срок жизни" обычного "среднестатистического" чувства - 5-8 лет. Связано это с биологическим и ментальным циклом человека. Обычно за этот промежуток времени меняется не только организм, но и взгляды людей на жизнь, ориентиры и

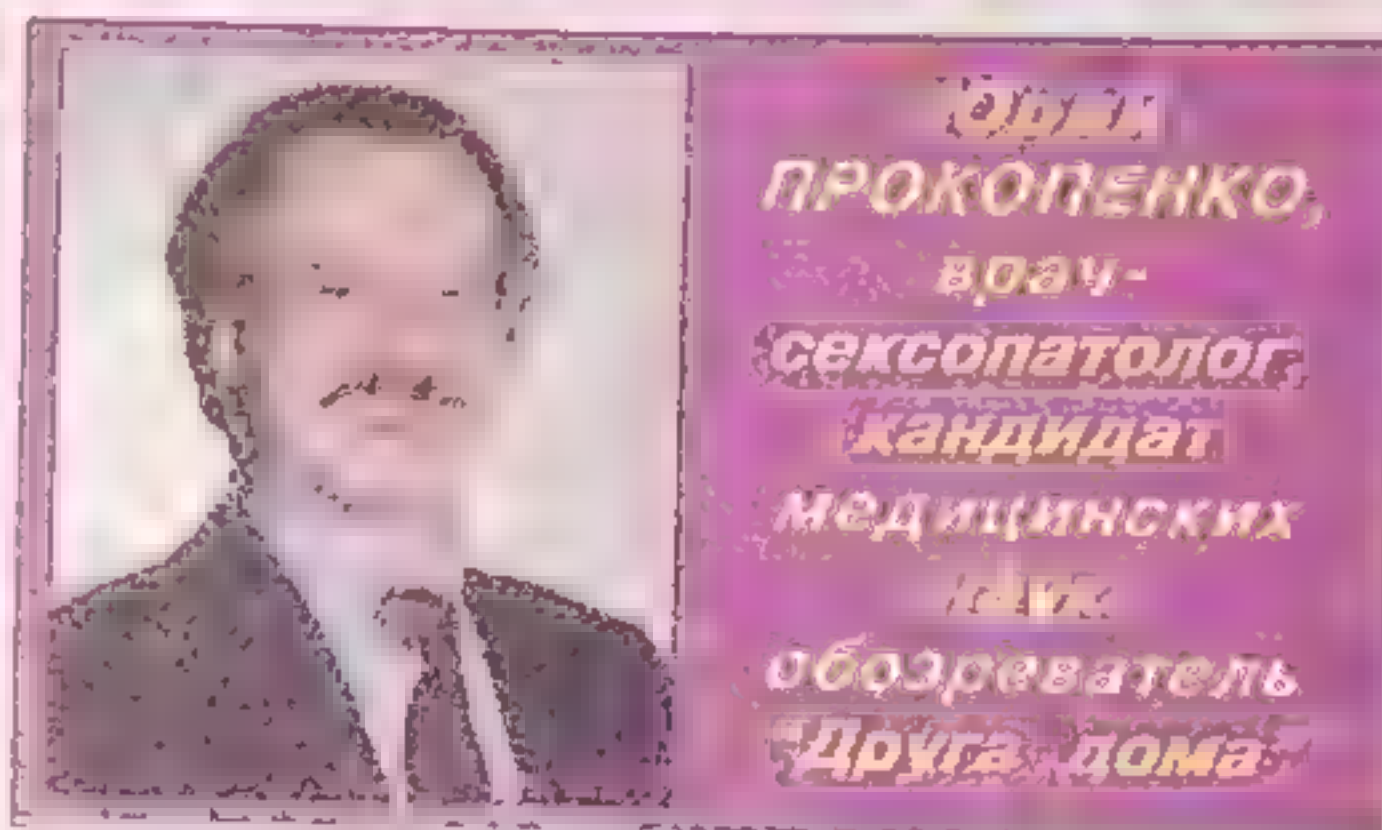


## НЕ СПЕШИТЕ РАЗВОДИТЬСЯ

приоритеты. Естественно, человек ведь развивается в течение всей жизни. Хотя, наверное, "любовь ушла" - не совсем точный термин. Чувство генерирует, и отношения между людьми вступают в иную стадию, где замыкание друг на друга, характерное для первых лет общения, сменяется выходящей на перципи план общности интересов, единой жизненной целью. А если интересы

театр - вы дали понять, что вам это неприятно... И после этого вы удивляетесь, что жена сатанеет и хочет сбежать? Причем не столько от вас, сколько от надоевшего ей беспросветного, заевшего быта. Данная ситуация - обоюдная сторона того "растворения" в партнере, о котором я говорил выше. Только вы построили отношения таким образом, что сами убили в жене личность. Не удивляйтесь, в такой ситуации лучший вариант - отдых друг от друга. Проведите отпуск порознь. Вам это поможет понять, какое место в вашей жизни занимает жена, а ей даст воз-

## НЕСТЫКОВОЧКА ВЫШЛА



**Доктор  
ПРОКОПЕНКО,  
врач-  
сексолог  
кандидат  
медицинских  
наук  
обозреватель  
"Друга дома"**

Много написано о симптомах сексуальной фрустрации, о ее причинах. Но ни строчки не нашел, как от нее избавиться - вылечиться и вообще поддается ли она лечению. Спасибо.

**Илья. Вологда.**

Во-первых, фрустрация - не заболевание, а лишь симптом какого-то расстройства. Само слово переводится как "неудовлетворение", то есть подразумевается, что человек не испытал удовлетворения, а потому и страдает. Другой вопрос, почему он (она) не испытал удовлетворения: то ли было возбуждение, но не оргазм, то ли оргазм был, но есть потребность в продолжении, то ли с оргазмом все в порядке, но нет психологического контакта с партнером и т.д.

Учитывая строго индивидуальное содержание самого понятия фрустрации, ее единого понимания просто не может быть. Врачи описывают более или менее постоянные, в основном телесные проявления, но картина фрустрации может быть более обширной или включать в себя не весь набор признаков.

Обычно сексуальную фрустрацию описывают как состояние, наступающее на фоне сильного полового возбуждения, не приводящего к оргазму и ослаблению. При этом бывают неприятные ощущения скованности во всем теле, боли внизу живота и пояснице, головная боль, раздражительность или подавленность, отрицательное отношение к партнеру.

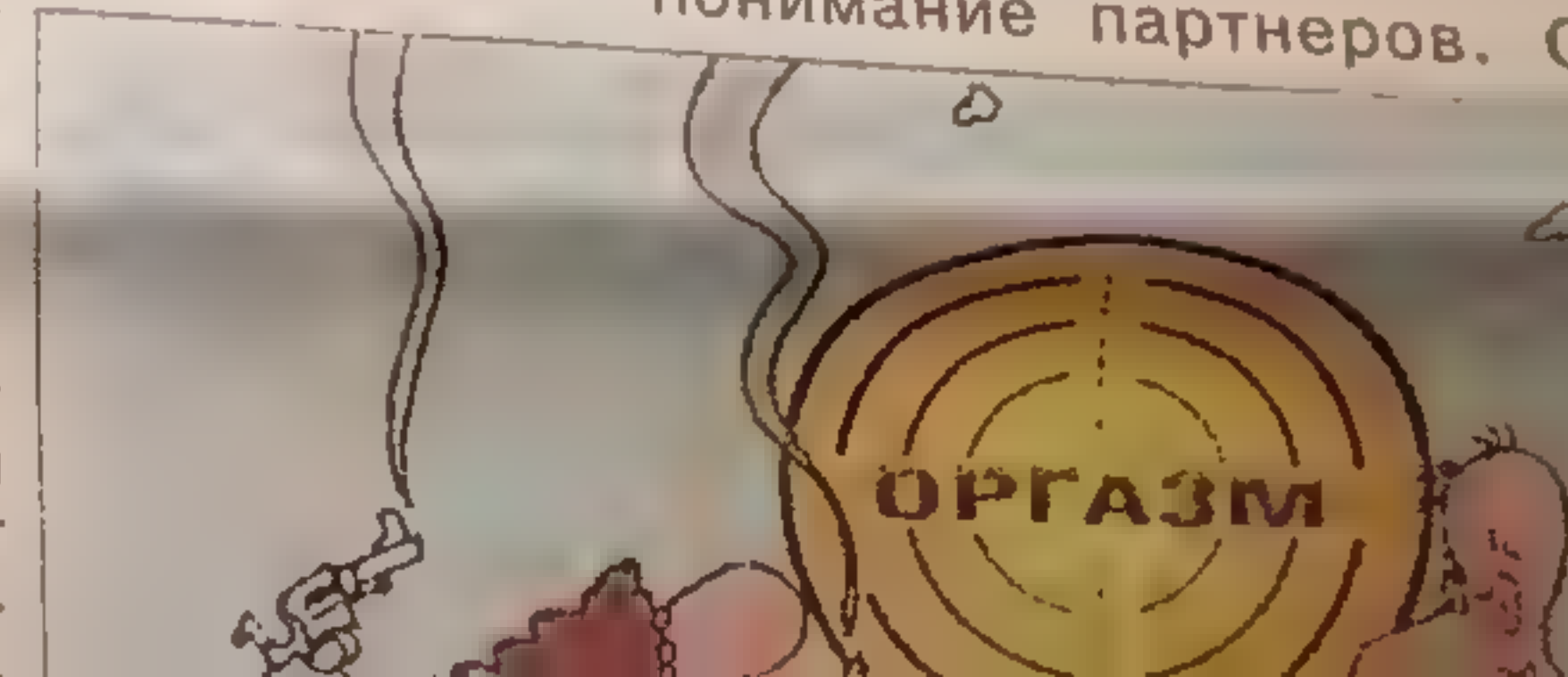
При регулярном повторении фрустрации боли в области таза и пояснице становятся сильнее и приобретают почти постоянный характер. Исходное воз-

этому потребность в повторном оргазме бывает периодически даже у тех женщин, для которых один оргазм - обычная норма. В таком случае главное - не стесняться сказать партнеру о потребности в повторе, помочь ему совершить повторное сношение или принять от него ласки, возбуждающие и доводящие до оргазма.

Вообще можно сказать, что любой случай начинающейся фрустрации можно исправить при помощи ласк, лишь бы они были достаточно длительными, соответствовали запросам женщины, шли не по обязанности, а от души мужчины.

Лекарства при лечении фрустрации применяются лишь в качестве вспомогательного фактора, поскольку в 99 процентах случаев фрустрация демонстрирует лишь несостыковку техники партнеров, их неумение приспособиться к запросам и возможностям друг друга. Тем не менее, если фрустрация невротизирует женщину, приводит к снижению настроения, вполне оправдано применение транквилизаторов или антидепрессантов, а также психостимуляторов. Наличие гинекологических заболеваний, вызывающих боль или неудобство при сексуальном контакте, служит показанием к соответствующему лечению.

И все-таки самое главное - взаимопонимание партнеров. Стремление





отношения между людьми вступает, и иную стадию, где замыкание друг на друга, характерное для первых лет об- щий план общности интересов, еди- ной жизненной целью. А если интересы разные, а общей цели нет?

Самое страшное, что почти немину- емо ведет к разрыву, - несовпадение моделей семьи мужа и жены. Сын все- гда унаследует ролевой стереотип по- ведения отца, а дочь - матери. Происхо- дит это на подсознательном уровне. И если мужчина с детства ни разу не видел своего отца ни с тряпкой, ни с половни- ком, ни с утюгом в руках, а женщина, наоборот, изо дня в день наблюдала отца-"подкаблучника", который не знал, как угодить властной матери, такой брак в 99 случаях из 100 обречен на распад, ибо каждый из супругов начнет со вре- менем пытаться реализовать "свою" мо- дель поведения в семье.

Однако понять, увидеть проблему - значит наполовину решить ее. И если супруга вам дорога, стоит откровенно поговорить с нею. В принципе любой брак построен на системе взаимных уступок, и в случае кардинального не- совпадения модели семьи и социальной роли эти взаимные уступки должны быть более кардинальными. Но обоюдными! Почему?

Казалось бы, человек дорог вам. И если встает угроза разрыва, вы готовы на все. Но в этом самопожертвовании кроется один из камней. Вы, растворя- ясь в партнере, перестаете быть лично- стью. Отсюда два негативных момента. Прежде всего такой самораспад чреват развитием комплекса неполноценнос- ти, комплекса жертвы, неудачника; вто- рой аспект - когда тебе смотрят в рот, это нравится первые полчаса. И если партнер перестанет видеть в вас лич- ность... Как ни странно, "гулять" жены начинают не столько от целеустремлен- ных, отдающих силы работе мужиков, для которых женщина априори на вто- ром месте, сколько от тихих, безропот- ных "подкаблучников". Сами женщины мотивируют это одним словом: "Он ка- кой-то никакой".

И если разрыв все-таки назревает, подумайте: а не слишком ли мало "сво- боды" даете вы супруге? Зачастую бы- вает так: жена занимается хозяйством, детьми, у нее не остается времени даже на стандартное женское развлечение - шопинг по телефону; праздник проходит обычно в компании приятелей мужа; пару раз она выбиралась с подругами в

теснь, что жена сатанеет и хочет сбе- жать? Причем не столько от вас, сколько от надоевшего ей беспросветного, за- евшего быта. Данная ситуация - обо- ротная сторона того "растворения" в партнере, о котором я говорил выше. Только вы построили отношения таким образом, что сами убили в жене лич- ность. Не удивляйтесь, в такой ситуации лучший вариант - отдых друг от друга. Проведите отпуск порознь. Вам это поможет понять, какое место в вашей жизни занимает жена, а ей даст воз- можность вспомнить, что кроме кухни и детей в мире еще очень много инте- ресного. И не волнуйтесь, что она мо- жет найти что-нибудь (или кого-нибудь) интереснее вас. Скорее всего, новые впечатления просто подхлестнут ее интерес к жизни.

Так что, даже если вы почувствовали некоторое изменение отношений, не спешите подавать заявление о разво- де. Попробуйте трезво оценить новую стадию ваших отношений, ибо, как по- ется в песне, "есть в возрасте любом хорошее".

Единственный случай, когда психо- терапевты действительно рекомендуют развод, - подмена теплых человеческих отношений сожительством из чувства долга. "Между нами нет ничего общего, но... Есть дети, они не должны расти в неполноценной семье; к тому же она меня любит, и я не могу ее предать; буду страдать, ходить "налево", но долг есть долг, и я исполню его до конца". Примерно такое умопостроение харак- терно для "слишком ответственных". Однако жизнь с человеком "по необхо- димости" никогда не будет счастливой: это перманентный стресс, ведущий к депрессиям, неврозам, запоям. К тому же в этой ситуации супруга в вашем сознании автоматически превращается в должника (а вы - в кредитора). Отсюда постоянно растущая активная нелюбовь и отчуждение. Замкнутый круг: чем ак- тивнее вы выполняете пресловутый "долг", тем труднее вам его выполнять, тем дискомфортнее вы себя чувствуете, тем сильнее напряженность в се- мье. И дети - главный "долгообразую- щий" аргумент - в конечном итоге в "полноценной" семье чувствуют себя гораздо хуже. Так что счастья такое, с позволения сказать, совместное про- живание никому не принесет. А в ос- тальном... Человек - существо адапта- бельное, и если ваш партнер дорог вам, уступите ему в чем-то. И видя такое к себе отношение, он поступит точно так же.

Записал Алексей ТУМАНОВ.

ния, не приводящего к оргазму и рас- слаблению. При этом бывают неприят- ные ощущения скованности во всем теле, боли внизу живота и пояснице, головная боль, раздражитель- ность или подавлен- ность, отрицательное отношение к партнеру.

При регулярном по- вторении фрустрации боли в области таза и пояснице становятся сильнее и приобретают почти постоянный ха- рактер, исходное воз- буждение и стремление к половому акту снижа- ются, возникает подсо- знательный барьер: луч- ше и не возбуждаться, чем потом переживать все эти неприятности...

Поэтому борьба с фрустрацией в принци- пе сводится к достиже- нию наслаждения и по- следующего расслабле- ния. А вот как этого до- биться - зависит от самой причины фру- страции.

У женщин фрустрация может зави- сеть от, например, ускоренного семяиз- вержения партнера. В этом случае выход может быть в удлинении и большей эф- фективности предварительных ласк или в продолжении ласк после семяизвер- жения.

Но если сношение как таковое дли- тся, например, 10 минут, то говорить следует уже о низкой возбудимости са- мой женщины и либо менять тактику физического общения с ней, либо кон- сультироваться у сексолога или психоло- га для выявления невротической насто- роженности. А вот если сношение дли- тся 3-5 минут, то вопрос так и остается открытым: то ли мужчина "виноват", то ли женщина. Но и тут изменение периода ласк, как правило, приводит к улучше- нию возбуждения женщины, ее удовлет- ворению и освобождению от фрустра- ции.

Если речь идет о развитии фрустра- ции после оргазма, то, возможно, жен- щина мультиоргастична, то есть способ- на на целую серию оргазмов. Не получая такую серию оргазмов, она остается воз- бужденной и неудовлетворенной. Здесь вполне приемлемо продолжение ласк после первого оргазма - и до полного насыщения женщины.

При этом следует помнить, что у боль- шинства женщин (как, впрочем, и у мно- гих мужчин) оргазм бывает более выра- женным или менее расслабляющим. По-

жит показанием к соответствующему лечению.

И все-таки самое главное - взаимо- понимание партнеров. Стремление

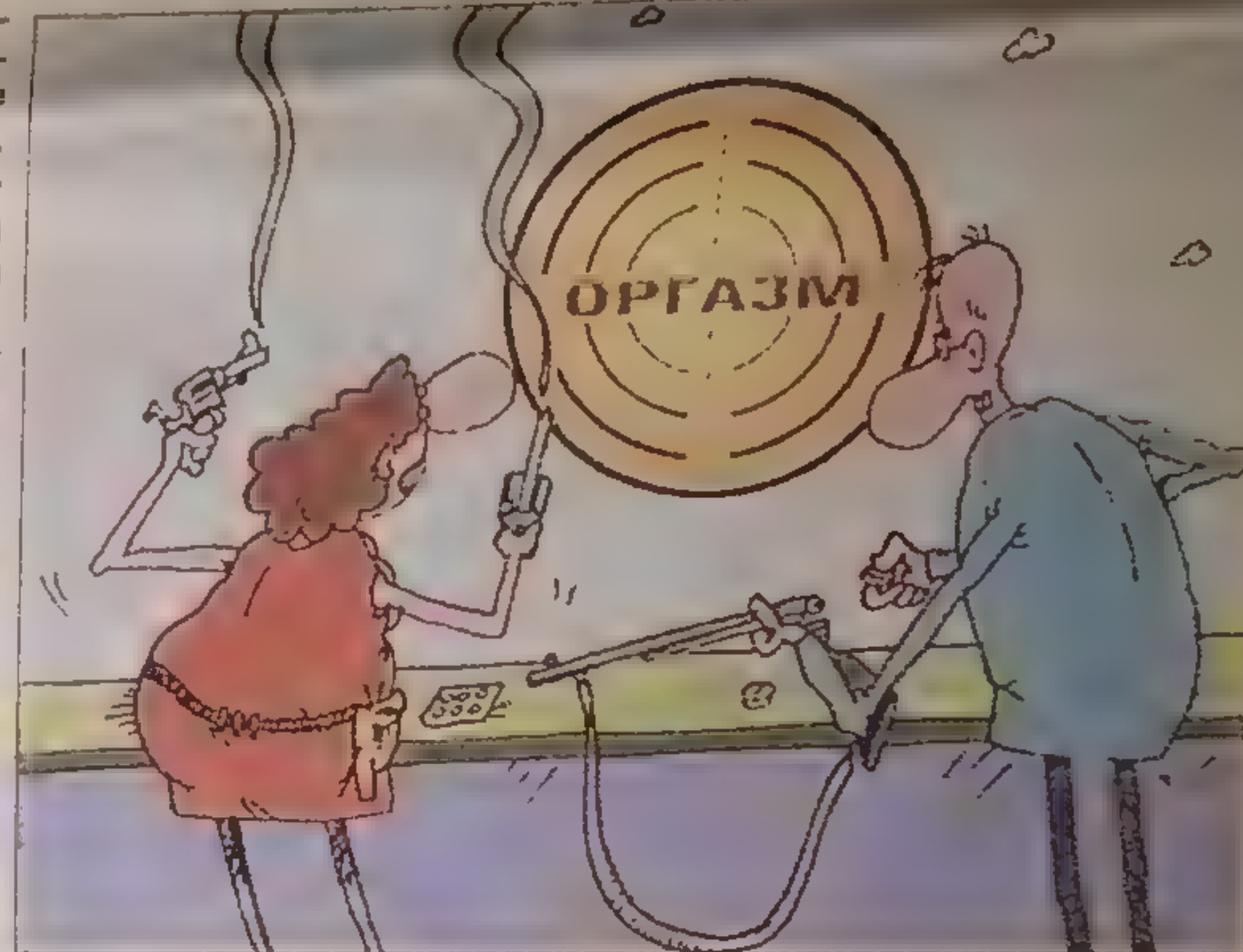


Рисунок Дмитрия ПОЛУХИНА.

удовлетворить друг друга, давать, а не получать, служит основным способом предупреждения фрустрации или уст- ранения ее. Поэтому старайтесь не быть скованными, не скрывайте свои потреб- ности, не стесняйтесь делать то, что хочется, давать то, что можете, и при- нимать то, что дает партнер, - все это поможет притереться друг к другу на- столько, чтобы речь о фрустрации не шла вообще.

Кстати, у мужчины также может быть фрустрация, если, возбуждвшись, он не получит оргазма и семяизвержения. Та- кое может произойти, например, с мо- лодым человеком, провожающим де- вушку: поцелуй, ласки, возбуждение, а затем расставание. Проявления обык- ные, тянет низ живота, боли в мошонке, половые органы словно набухшие, воз- буждение сильное, выводящее из себя. Поскольку речь о контакте с партнер- шей уже не идет, бо- ль- шинство мужчин в такой си- ту а ц и и прибега- ют к мас- турба- ции, что является оп- тимальным выходом.







## ПРАВИЛЬНЫЙ ОБЕД УКРЕПИТ ИММУНИТЕТ

В рационе обязательно должны присутствовать белки как растительного, так и животного происхождения - при общем количестве белка 100 г в день (в пересчете на чистый белок). Животные продукты с высоким содержанием белка - это мясо, рыба, птица, яйца, творог, сыр (15-20 процентов белка). Растительные продукты с высоким содержанием белка - грибы, бобовые, крупы (10-20 процентов белка), хлебобулочные изделия (7 процентов белка). Лучше всего сочетать животные и растительные белки.

Для формирования иммунитета необходимы и жиры: ведь стенки лимфоцитов и макрофагов - клеток, которые спасают организм от нашествия возбудителей заболеваний, - состоят из липидов, в том числе холестерина, которого так панически боятся. Холестерин должен присутствовать в еде - но в умеренных количествах. Поэтому не делайте глупости - не исключайте из рациона полностью яйца и животные жиры и не садитесь зимой на "обезжиренные" диеты. Такие диеты годятся только для детей, да и то допустимы на короткий срок. Зимой рекомендуется ежедневно потреблять не менее 100 г животного жира плюс 20 г растительного масла.

Теперь поговорим про

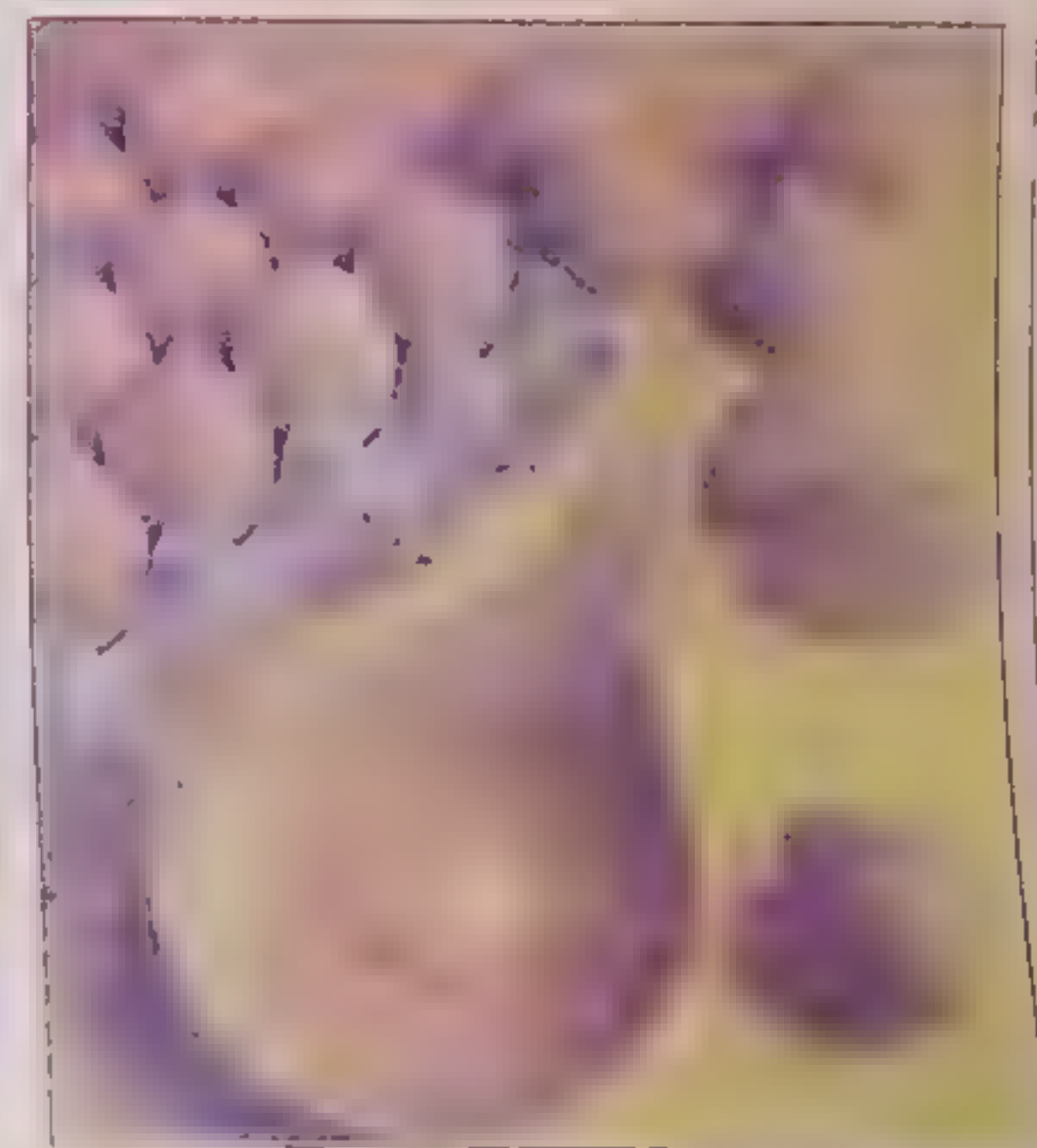
дневном рационе с общей калорийностью 5000-6000 ккал. Но столь высококалорийный рацион показан только лицам, занятым тяжелым физическим трудом. При малоподвижном образе жизни энергозатраты организма вполне покрываются рационом в 2500-3000 ккал. Женщины из боязни поправиться часто сокращают рацион до 1500 ккал и менее, тем самым создавая глубокий дефицит витаминов. Не пытайтесь целиком обеспечить ежедневные витаминные потребности таким калоражем - это не получится даже при грамотно составленном сбалансированном рационе - лучше подстрахуйтесь витаминными препаратами из аптеки.

Но обеспечение витаминами и их усвоение организмом лучше, если витамины поступают из продуктов питания, а не только из баночек. В качестве источника столь важного для иммунитета витамина С - аскорбиновой кислоты - на зиму вполне годятся квашеная капуста, сушеный

*Прежде всего ваше питание должно быть достаточным по белкам. Иммуноглобулины, обеспечивающие устойчивость организма к заболеваниям, - это белки, и для их синтеза необходим весь набор аминокислот, причем в достаточном количестве. При дефиците каких-либо аминокислот лимфоциты - иммунные клетки, которые синтезируют иммуноглобулины, - просто не в состоянии построить нормальные полноценные иммуноглобулины, причем в нужном для иммунного ответа количестве.*

одиночке, а должны поступать в организм все вместе.

Для исправной работы иммунной системы нужны минералы - цинк и селен. Крепкий иммунитет возможен только при нормальном кровоснабжении и нормальной работе нервной системы. Для нормального кровотока необходимы железо и медь, для сердечно-сосудистой деятельности - калий, а для передачи нервных импульсов - магний и кальций. Следовательно, для иммунитета необходимы все перечисленные минералы. Так же как и витамины, минералы для иммунитета нужны все вместе, да еще и при наличии всех необходимых витаминов и при достаточном снабжении белками, жирами и углеводами. Снабдить организм минералами - не проблема. Отличными источниками всех минералов являются крупы, ржаной и отрубной хлеб. Гречневая крупа содержит много железа. В качестве дополнительного источника железа во время заболевания и в период выздоровления можно ввести в рацион гранаты. Калием богаты овощи (особенно картофель) и фрукты. Классический источник кальция - молочные продукты. Так что каши, молоко,



На страничку "Друга дома" в Интернете (ее адрес: "Ligo" <ligo@land.ru> приходит много вопросов о проблемах здоровья. Сегодня на них отвечает врач одной из московских клиник Андрей САСИН.

Как нужно питаться при гастрите?  
Алексей.

- Это прежде всего мягкая, не горячая пища, например, каши, овощные пюре, протертые супы, мясо, рыба только в отварном виде, не кислые кисели, отвары (компоты) из фруктов. А вообще при гастрите из рациона следует исключить все острое, жареное, копченое, маринованное, грубую пищу и, разумеется, алкоголь. Также лучше "завязать" и с курением. Физические нагрузки - умеренные, особенно при обострениях: велосипед, прогулки - пожалуйста, а штангу толкать не стоит. Вообще при гастрите застойный девиз - умеренность: не "злоупотребляйте" и не переусажайте.

Что такое пивные дрожжи и как их употреблять?  
Олег Ж.

- Пивные дрожжи - продукт, содержащий витамины группы В. Конечно, вреда (если у вас нет на них аллергии) от употребления не будет никакого, но и пользы, если доктор не прописал, тоже. При необходимости врач скажет, как употреблять, а если не скажет - не беда: дозировка

НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...



...летом, да и то допус-  
тимо на короткий срок. Зи-  
мой рекомендуется ежед-  
невно потреблять не менее  
10 г животного жира плюс  
20 г растительного масла.

Теперь поговорим про  
углеводы. Углеводы должны



поступать и быстроусвояемые  
(сахара), и медленноусвояемые  
(крахмал), и балластные (клет-  
чатка для нормального пищева-  
рения). Углеводы так же, как  
белки и жиры, необходимы для  
синтеза новых клеток и присут-  
ствуют во всех биологических  
жидкостях: крови, лимфе, моче,  
секретах желез, межклеточной  
жидкости. А медиаторы иммун-  
ного ответа перемещаются по  
организму именно с биологи-  
ческими жидкостями. Да и сами  
медиаторы - это очень разно-  
образные молекулы углевод-  
ной, белковой и липидной при-  
роды, поэтому для их синтеза  
необходимо нормальное бес-  
перебойное обеспечение орга-  
низма белками, жирами и угле-  
водами.

Если вы поборник раздель-  
ного питания - все равно можно  
создать иммуностимулирующий  
рацион - просто будете есть  
мясные и крупяные продукты в  
разное время.

Для нормального состояния  
иммунной системы нужно еже-  
дневное снабжение организма  
полным набором необходимых  
витаминов. Такой набор содер-  
жится в сбалансированном

шиповник и ставший ныне  
популярным в России гибис-  
кус (синонимы: каркаде, су-  
данская роза), цитрусовые и  
киви, быстрозамороженные  
летние ягоды.

Для иммунитета необхо-  
димы жирорастворимые ви-  
тамины А и Е и достаточное  
количество жира для их усво-  
ения. С едой вполне можно  
получить половину дневной  
дозы этих витаминов. Вита-  
мин Е содержится в расти-  
тельных маслах и маргари-  
нах. Витамин А много в пе-  
чени и жирных сортах рыб.

Родственники витамина А - ка-  
ротиноиды (включая самый из-  
вестный - бета-каротин) - явля-  
ются самыми сильными антиок-  
сидантами и стимуляторами им-  
мунитета. Каротиноидами бога-  
ты все интенсивно окрашенные  
желтые, красные, оранжевые и  
темно-зеленые овощи и фрук-  
ты.

Сейчас много пишут о био-  
флавоноидах - витаминах груп-  
пы Р - которые также выполняют  
в организме роль антиоксидан-  
тов и стимуляторов иммунитета.  
Их много содержится во фрук-  
тах, особенно фиолетового от-  
тенка (черника, черная сморо-  
дина, красный виноград), кожуре  
цитрусовых, зеленом чае и  
красном столовом вине, кото-  
рое врачи прошлых лет пропи-  
сывали в качестве лекарствен-  
ного средства. Для иммунитета  
нужны витамины группы В, осо-  
бенно В<sub>6</sub>. С ними нет проблем -  
эти витамины содержатся в обо-  
лочке риса и других злаковых,  
отрубном хлебе, дрожжах, пе-  
чени. Проблемы с их количе-  
ством и сочетанием. Ведь им-  
мунную систему нельзя "под-  
стегнуть" каким-либо одним ви-  
тамином - они не работают по-

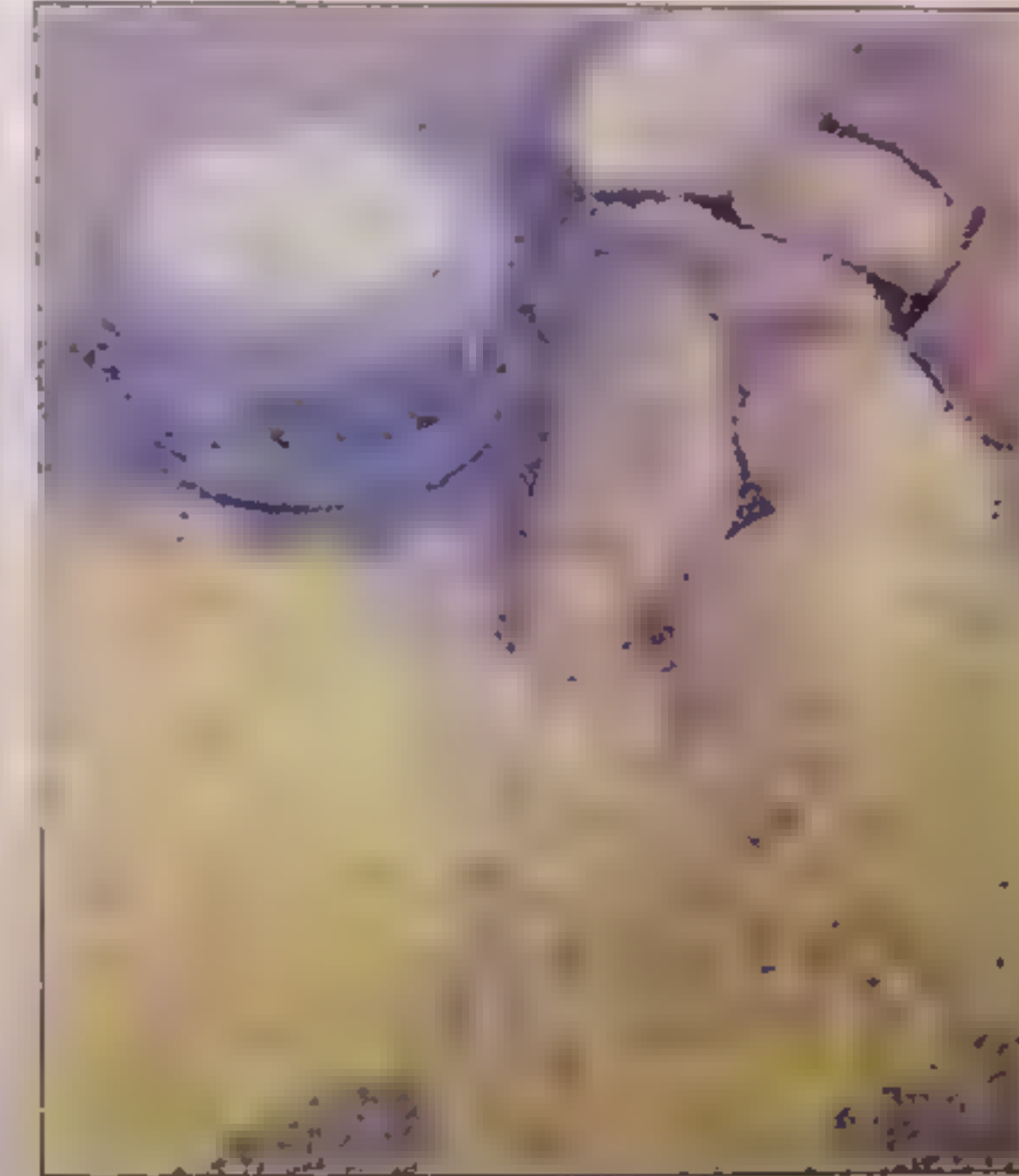
много железа. В качестве до-  
полнительного источника желе-  
за во время заболевания и в  
период выздоровления можно  
ввести в рацион гранаты. Кали-  
ем богаты овощи (особенно кар-  
тофель) и фрукты. Классический  
источник кальция - молочные  
продукты. Так что каши, молоко,  
картофель, овощные блюда и  
компоты из сухофруктов - отлич-  
ное питание для иммунной сис-  
темы.

Минимальная калорийность  
зимнего рациона при нашем  
суровом российском климате  
должна быть не ниже 2000 ккал  
в день, даже в южных регионах  
России. Это минимальный зим-  
ний ежедневный калораж для  
женщин среднего возраста, ко-  
торые сильно озабочены своей  
фигурой и ведут неактивный фи-  
зический образ жизни. Для бо-  
лее активных женщин, мужчин,  
подростков, учащейся молоде-  
жи зимний рацион должен быть  
богаче. Иначе понизится сопро-  
тивляемость болезням.

А вот разгрузочные дни ни-  
сколько не вредят иммунитету.  
Один разгрузочный день в не-  
делю (даже только на воде) - это  
очищение организма, которое  
благоприятно сказывается на им-  
мунитете. При остром заболева-  
нии с высокой температурой  
рекомендуют "голодные" дни с  
кислым питьем: чтобы организм  
имел возможность отозвать все  
силы от пищеварения и бросить  
на укрепление иммунной сис-  
темы.

Нельзя сильно сокращать  
рацион, но нельзя и переедать.  
Следует помнить, что большое  
количество белков создает про-  
блемы их переваривания и вы-  
ведения продуктов распада, пе-  
регружает желудочно-кишечный  
тракт и почки, избыток жиров  
подавляет иммунитет, а излиш-  
ки сахаров - прямой путь к ожи-  
рению, которое является еще  
большим врагом иммунитета,  
чем чрезмерная худоба.

**Ольга ЗАЙКИНА,**  
кандидат  
биологических наук,  
ведущий научный  
сотрудник  
Института иммунологии  
МЗ РФ.



дукт, содержащий витамины  
группы В. Конечно, вреда (если  
у вас нет на них аллергии) от  
употребления не будет ника-  
кого, но и пользы, если доктор  
не прописал, тоже. При необ-  
ходимости врач скажет, как их  
употреблять, а если не скажет  
- не беда: дозировка указана  
на упаковке.

*Мне 25 лет. У меня боль-  
шие воспаленные железы.  
Как их лечить в домашних  
условиях, а то в таком воз-  
расте их не удаляют?*  
**Александр МАКАРОВ.**

- Железы удаляют в любом  
возрасте. Конечно, не по жела-  
нию больного, а по показаниям  
врача-оториноларинголога. А  
подлечить их в домашних усло-  
виях, конечно, можно. Помочь  
могут простейшие процедуры:  
полоскание содой, солью, фу-  
рацилином, календулой, отвара-  
ми ромашки, шалфея, зверо-  
боя. Из медикаментозных  
средств применяйте фаринго-  
септ, ментоло- и эвкалиптосо-  
державшие препараты. Более  
серьезное лечение, например,  
антибактериальные препараты  
и антисептические средства,  
должен назначать врач. Хоро-  
ший эффект дает регулярное  
смазывание желез протарголом,  
люголем, коларголом, пропо-  
лисом или иными аналогичны-  
ми препаратами.

*Ощутил ноющую боль в  
левом боку. В прошлом году  
обратился к врачу по анало-  
гичному поводу. Сказали,  
что произошло переключе-  
ние жировой подвески, за-  
ставили неделю поголодать  
и выписали. В этом году го-  
лодание не помогает.*  
**Сергей.**

Вам необходимо срочно об-  
ратиться к врачу. Боль в боку  
может быть вызвана и панкреа-  
титом, и язвенной болезнью, и  
некоторыми другими достаточ-  
но опасными заболеваниями,  
которые запускать, а больше того  
- лечить самостоятельно нельзя.





## ПОМОЙ - И ИДИ



*"Забудьте о моде, погните только о себе!" - под таким девизом творят парикмахеры и стилисты в этом сезоне. Определенных, конкретных направлений и причесок, шаблонов, которым все должны подражать и следовать, сейчас просто не существует. Мы вступили в новое тысячелетие, и впереди нас ждут прически и цвета, которые работают на благо волос, а не во вред им. Прически, которые подстраиваются под женщин, а не наоборот. И актуальные модели причесок, предложенные в этом сезоне, замешаны скорее на индивидуальности каждой отдельной женщины, нежели на каком-то модном направлении или течении.*

Что это означает? Кудрявым волосам должно быть позволено завиваться, прямым - оставаться блестящими и гладкими. Химии полностью выйдут из моды, становятся едва ли не пережитком прошлого. Обесцвечивание волос и завивка на бигуди превратятся в совершенное табу для модных дам. В прошлом вам всегда хотелось того, чего у вас нет. Именно поэтому окрашивание и химическая завивка приобрели такую популярность, но в будущем женщины должны научиться ценить природную, естественную красоту своих волос.

В полном соответствии с этим направлением создавались и коллекции одежды, представленные на подиумах. Модельеры вернулись к природе, к натуральным тканям и естественным цветам, к одежде, носить которую приятно, легко и удобно. Простые крои, земные цвета, мягкие материалы. Чтобы смотреться гармонично с подобной одеждой, прически тоже должны быть простыми и легкими. И именно поэтому нынешней зимой вам не придется ломать голову над тем, какую прическу соорудить на голове. Приложите минимум усилий и получите несколько простых советов, как не только получить желаемый результат, но и сохранить здоровье и красоту волос.

Благодаря преобладающим в них четким, прямым линиям волосы становятся объемными и подвижными, легкими и блестящими. Они уже не топорщатся во все стороны и не лежат хаотично, напротив, они послушны и благодаря рукам мастера приобретают направление. Главное достоинство модной стрижки - "помой и иди", что как нельзя лучше подходит современным, вечно спешащим куда-то женщинам. Никаких искусственных начесов, навивок, подкруток и зачесов. Наконец-то можно будет без особого труда в домашних условиях воспроизвести ту самую прическу, с которой вы покинули парикмахерский салон.

В этом сезоне женщины получили полную свободу. Модными стали волосы любой длины, начиная от самых длинных и заканчивая ультракороткими, так что нашей главной задачей становится поиск оптимальной длины, которая наилучшим образом подходит и подчеркивает овал лица. Если у вас широкий лоб, можете отрастить волосы или сохранить имеющуюся длину, если у вас круглое лицо, вам лучше остановить

передними прядями, которые можно заправлять за уши. В целом же сегодня модно то, что вам идет и что вам самим нравится.

Имея то, что вам дала природа, улучшите это при помощи достижений современной косметической индустрии. Рыжие волосы могут стать еще более медными или огненными, брюнеткам можно предложить насыщенные шоколадные оттенки, блондинкам следует подчеркнуть густоту и глубину цвета - меньше тяжелого тонирования, больше мягких, теплых оттенков в медовых тонах. Придерживаясь естественного цвета волос, вы сэкономите силы и средства на поддержании яркости нового оттенка, не говоря уже об отрастающих концах. И конечно же нельзя не упомянуть о том, что чем меньше вы воздействуете на волосы химическими средствами, тем более здоровыми и красивыми они будут.

Придерживаясь теории "меньше - лучше", парикмахеры советуют сократить использование средств для укладки. Если же вы не можете отказаться от них полностью, то лучше перейти к более легким форму-

пользоваться легкими средствами, которые не нужно смывать, - они придают волосам блеск, предотвращают сухость. Выберите те, которые наилучшим образом подходят вашим волосам (если ваши волосы вьются, дополните набор бальзамом, предотвращающим появление колтунов, а если они прямые - то придающим объем муссом). Не секрет, что женщины зачастую просто "приклеивают" волосы при помощи всевозможных ге-

лей и лаков, не подозревая, что для достижения необходимого эффекта достаточно одной капли. Разотрите ее между ладонями и равномерно распределите по волосам. Помните, что ключевыми словами в этом сезоне являются "волосы, к которым хочется прикоснуться" - подвижные, блестящие и естественные, а не липкие и недвижные, словно парик.

Есть ли лучший способ придать законченность естественной "зимней" прическе, чем использовать заколки, зажимы и завязки из природных материалов? Вербки и нити из натуральных волокон, вплетенные в волосы, очень актуальны. Самыми красивыми и модными считают заколки и зажимы, изготовленные из дерева, ракушек и бусин. Все, что "от земли", интересно и актуально. Модными стали и длинные шпильки из кости и дерева, больше напоминающие китайские палочки для еды, которыми в этом сезоне закрепляют пучки или просто втыкают у основания так называемых конских хвостов. Вечернюю же прическу рекомендуется украсить цветными перышками - это эффектно и в то же время элегантно и легко.





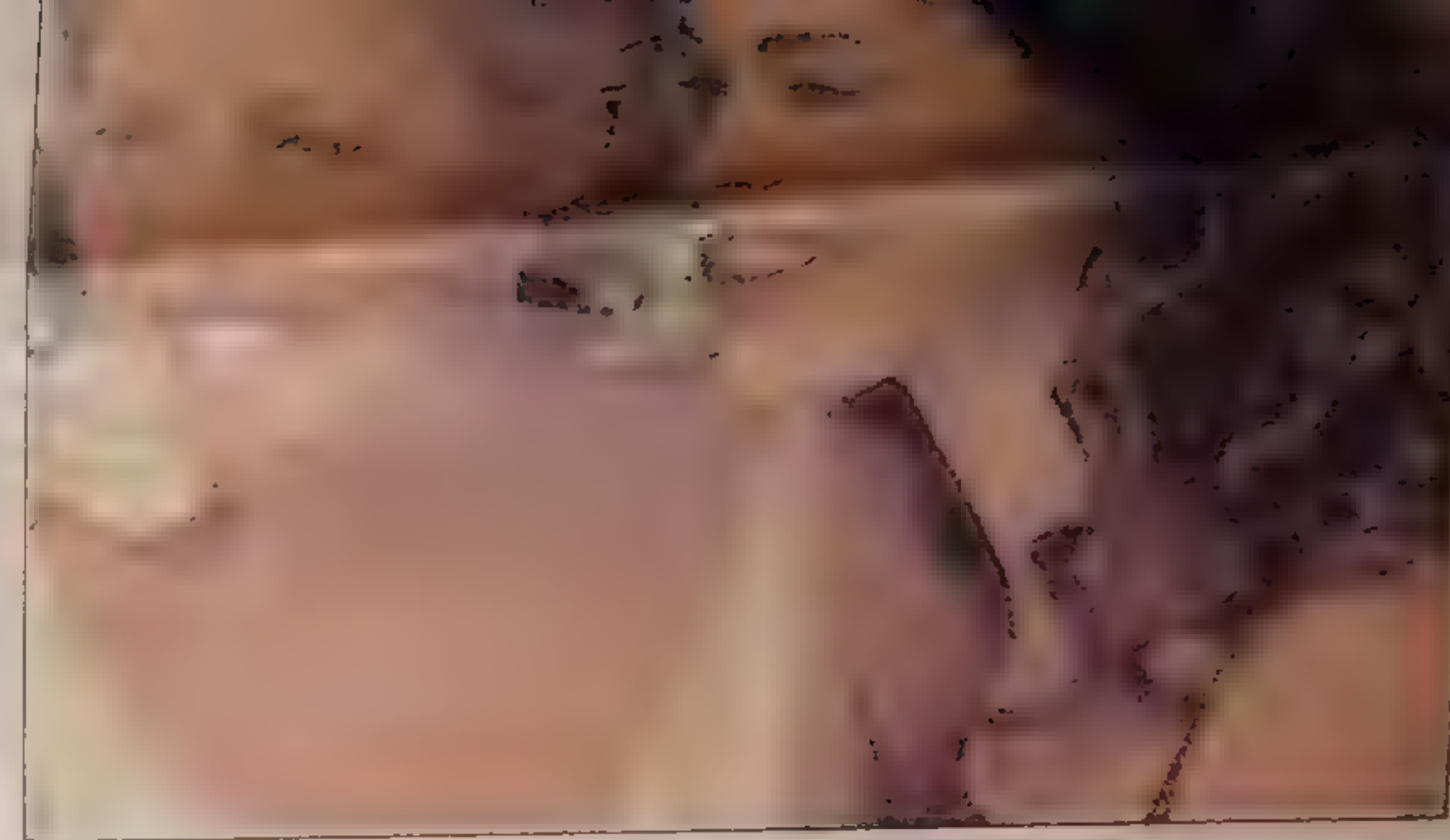
именно поэтому нынешней зимой вам не придется ломать голову над тем, какую прическу соорудить на голове. Приложив минимум усилий и запомним несколько простых советов, вы не только получите превосходный результат, но и вернете волосам здоровье и красоту. Вот те самые идеи, которые вам помогут сдвинуться с места.

В этом сезоне стрижки становятся более простыми, в них уже не наблюдается былой многослойности и замысловатос-

тими стали волосы любой длины, начиная от самых длинных и заканчивая ультракороткими, так что нашей главной задачей становится поиск оптимальной длины, которая наилучшим образом подходит и подчеркивает овал лица. Если у вас широкий лоб, можете отрастить волосы или сохранить имеющуюся длину, если у вас круглое лицо, вам лучше остановить выбор на обрамляющем каре средней длины с четкими линиями, если у вас мелкие черты лица, то вам подойдет короткая стрижка с чуть удлиненными

концами нового оттенка, не говоря уже об отрастающих концах. И конечно же нельзя не упомянуть о том, что чем меньше вы воздействуете на волосы химическими средствами, тем более здоровыми и красивыми они будут.

Придерживаясь теории "меньше - лучше", парикмахеры советуют сократить использование средств для укладки. Если же вы не можете отказаться от них полностью, то лучше перейти к более легким формулам. Помните, что тяжелые кондиционеры тянут волосы вниз, делают их менее подвижными, менее пушистыми. Лучше



## БРОВИ СОБОЛИНЫЕ

**Профессионалы утверждают, что самой важной частью женского лица являются брови, и с этим вряд ли можно спорить. Когда брови ухоженные, аккуратные, когда им придана правильная форма, они делают глаза выразительнее, овал лица - совершеннее и вообще меняют весь ваш внешний облик. Однако придать хорошую форму бровям не так-то просто, это требует определенного опыта. Визажисты решили облегчить женщинам эту задачу и дали несколько простых и важных "профессиональных" советов.**

Причешите брови снизу вверх. Аккуратно подровняйте ножницами слишком длинные волоски, выходящие за естественную линию бровей. Будьте осторожны: если подрежете волоски слишком коротко, на бровях могут образоваться "плешины", которые очень нескоро зарастут.

Внимательно изучите форму брови. Согласно общепринятым канонам брови должны начинаться над внутренним уголком глаза, заканчиваться над внешним уголком, а наивысшая точка их изгиба должна располагаться над радужной оболочкой. Многие женщины чересчур укорачивают брови, убирая слишком много волосков с внешнего конца. Это зрительно поднимает брови вверх и делает лицо злым.

Подготовьте кожу. Смочите ватный тампон в спиртовом растворе (можно использовать одеколон) и обработайте им брови и зону вокруг них.

Держите карандаш на одной линии с внешним краем радужной оболочки, отметьте место, где должна находиться естественная высшая точка изгиба брови. От этой точки и до внешнего уголка глаза бровь должна идти вниз прямой или слегка изогнутой линией, в зависимости от эффекта, которого вы хотите достичь.

Держа щипчики под углом 45 градусов к лицу, удалите все лишние волоски под линией бровей. Специалисты советуют выщипывать по направлению роста волос, в противном случае волоски будут рваться посередине, и удалить их будет уже не так просто. Выщипывая, придерживайтесь естественной формы бровей, а не последних веяний моды. Помните о том, что очень трудно отрастить брови так, чтобы вернуть им первичную форму после того, как все волоски выщипаны в попытке соответствовать модному образу.

Легкими, быстрыми штрихами заполните светлые места между волосками заново отточенным карандашом для бровей. Темные тени подчеркнут форму бровей, сделают их более выразительными и отчетливыми, более того, они прекрасно подходят для создания совершенно естественного эффекта. Используя специальную щеточку, нанесите тени на брови в направлении вверх и вбок. Если вы новичок в этом деле, оттеночная тушь или гель для бровей поможет вам аккуратно подкрасить брови и одновременно причесать их. Аккуратно покройте брови одним слоем туши в направлении вверх и вбок, легким движением, без нажима проведите по волоскам бумажной салфеткой, снимая избытки туши. Вы готовы.

Теперь, когда самая главная часть работы позади, обсудим наиболее часто встречающиеся проблемы, связанные с бровями.

**Проблема 1.** Когда чересчур много выщипано. Это бывает очень часто, но, к сожалению, исправление требует времени. Не трогайте брови по меньшей мере месяц, волоскам надо дать время вырасти, прежде чем вы повторно возьметесь за щипчики. Пока же заполните пустые участки тенями, цвет которых полностью совпадает с цветом ваших бровей или на один тон темнее. Насыщенность теней конечно же не сравнится с эффектом карандаша, однако в этом и заключается весь смысл: когда с бровями возникают проблемы, не стоит привлекать к ним слишком много внимания.

**Проблема 2.** Редкие внешние концы. Чтобы ее решить, необходимо сбалансировать внешние и внутренние концы бровей. Начиная от высшей точки изгиба и заканчивая внешним концом брови, заполните места, где волоски слишком редкие, цветом при помощи темных теней или карандаша для бровей.

**Проблема 3.** Слишком короткие брови. Брови, заканчивающиеся сразу после высшей точки изгиба, зрительно уменьшают глаза, причем значительно. Начиная от высшей точки, маленькими легкими штришками дорисуйте внешний конец брови в соответствии с ее формой и формой глазницы. Помните, что

пользоваться нужно именно карандашом того же цвета и тона, что и ваши брови, в противном случае эффект будет ненатуральным.

**Проблема 4.** Отсутствие четкой формы. Так бывает в тех случаях, когда в процессе выщипывания вы сделали ошибку и продолжаете удалять волоски, пытаясь эту ошибку исправить. Чтобы сгладить дефект, приложите к брови трафарет, выровняйте концы. Аккуратно заполните трафарет тенями для бровей, уберите его и удалите все лишнее для новой формы бровей волоски.

**Проблема 5.** Слишком долго не выщипывали. Когда брови становятся чересчур густыми и неаккуратными, возникает соблазн просто взять и выщипать все лишнее без разбора. Но спешить не следует. Причешите брови, подровняйте слишком длинные волоски ножницами, еще раз расчешите. После этого должна обозначиться их природная форма. Теперь аккуратно удалите лишние волоски под бровью и за пределами ее естественной формы.

Помните, что аккуратные ухоженные брови - основа холеного, красивого лица.

Полосу подготовила  
Ирина ВЛАДИМИРОВА,  
визажист.





# ВЕЩИ, БЕЗ КОТОРЫХ НЕ ОБОЙТИСЬ

*Зима в разгаре, вырывается из-под холодных днй. Что же волнует в этот период женщин? Конечно же - шир карман. Как сделать так, чтобы, не выходя из бюджета, выглядеть модно и стильно и при этом еще и чувствовать себя комфортно и уютно? Садимся на изогнутых? Нет, конечно! Все просто. Нужно всего лишь пополнить свой гардероб "обязательными" для этого сезона вещами. И вот почему.*

ния аксессуаров и маленьких, но ярких деталей повседневного костюма. Несмотря на распространенное мнение о том, что мех идет не всем, можно с уверенностью сказать, что меховой пояс или воротничок может без тени сомнения позволить себе каждая женщина.

**Вязаная роскошь.** Так же как и мех, вязаные вещи в этом сезоне везде и повсюду. Более того, самыми модными считаются те вещи, которые выглядят так, словно их связали дома вручную: крупная вязка, толстая пряжа, немного неаккуратные края, слишком заметное сшивание деталей. Кашемир конечно же популярен, как всегда, но актуальными считаются и мохер, и ангора, и толстая шерсть с люрексом.

Двойки, свитера, водолазки, кофты, кардиганы - теперь их носят не только дома и на даче, но и в офисе и в гостях.

Когда-то простая, незатейливая, повседневная одежда превратилась во вполне официальную и даже добралась не

**Юбка до колена.** Где должна заканчиваться современная модная юбка? В области колена, можно чуть выше, можно чуть ниже, но обязательно где-то в этом районе. Самый актуальный силуэт юбки вновь на редкость женственен и элегантен. Прямая или плиссированная, шерстяная или трикотажная, однотонная или разноцветная - юбка до колена даст возможность показать ноги, туфли, на которые мы тратим столько денег, и в то же время при-



пиджак с прямой твидовой юбкой - вот идеальные варианты для современной женщины.

**Обувь.** Естественно, ботинки и сапоги, которые теперь уже не меняют при входе в офис или в театр на "сменную обувь", а носят в точности так же, как туфли. Главным же требованием, предъявляемым к модной обуви в этом сезоне, остается цвет - она должна быть черной, а в остальном выбор зависит исключительно от вас. Надо признаться, для этой зимы дизайнеры предложили жен-

что касается тканей, то здесь все зависит исключительно от ваших пристрастий: можно остановить выбор на шотландской клетке, твиде, шерстяном трикотаже, велюре и даже джинсе. Хороши юбки до колен и тем, что к ним подходит практически любая обувь, но если вы хотите полностью соответ-



**Брюки-сигаретки.** Удлиняющий ноги, невероятно привлека-



**Брюки-сигаретки.** Удлиняющий ноги, невероятно привлекательный, соблазнительный силуэт вновь ставших модными прямых брюк - просто подарок для женщин. Когда-то забытый фасон сегодня выглядит свежо и интересно. В отличие от популярных в прошлом сезоне широких, почти что "шароварных" брюк - эти брюки еще долго не выйдут из моды, к тому же они стройнят и идут практически всем. Наденьте их с полуботинками на высоком каблуке (если у вас широкие бедра и полноватые ноги, обувь лучше выбирать с тупым носком), тонкой вязаной водолазкой яркого цвета, например, красной или бордовой, и вы готовы к визиту в офис, походу в ресторан и поездке в гости.

**Немного меха.** Искусственный или натуральный - это зависит исключительно от ваших возможностей и пожеланий, но мех в этом сезоне является неотъемлемой частью гардероба каждой следящей за модой женщины. Интересно и то, что в этом сезоне мех используется не только для верхней одежды, но и для созда-

даче, но и в офисе и в гостях. Когда-то простая, незатейливая, повседневная одежда превратилась во вполне официальную и даже добрала не

достававшего ей шика, так что вне зависимости от возраста и рода занятий вы не можете ошибиться, добавив в свой гардероб несколько вязаных вещей. Они идут практически всем, удобны, согревают даже в самые сильные морозы, и их можно удачно сочетать практически с любыми юбками, брюками, шортами и даже костюмами.

даст благородство и шарм даже самому простому комплекту. Более того, средняя длина юбки идет практически всем женщинам вне зависимости от комплекции и возраста, она удобна и поэтому пригодна для офиса, и в то же время элегантна и нарядна и потому прекрасно подходит для торжественных случаев. Конечно, самыми актуальными для юбок остаются прямой силуэт и силуэт-трапеция,

что касается тканей, то здесь все зависит исключительно от ваших пристрастий: можно остановить выбор на шотландской клетке, твиде, шерстяном трикотаже, велюре и даже джинсе. Хороши юбки до колен и тем, что к ним подходит практически любая обувь, но если вы хотите полностью соответствовать последним веяниям моды, подберите к такой юбке мягкий облегающий свитер с большим воротом и удлиненными рукавами и сапоги до колена с низким каблуком или на танкетке.

**Кожа.** Кожаные вещи в этом сезоне - необходимость для гардероба каждой женщины, которая интересуется модой и хочет ей следовать. Начиная от ультраженственных, но при этом удобных, практичных и многофункциональных удлиненных кожаных брюк и заканчивая кожными водолазками, жилетами, пиджаками и юбками, дизайнеры постарались удовлетворить запросы всех женщин без исключения, подготовив десятки вариантов кожаной одежды.

Кожа может быть яркой и не очень, матовой и блестящей, покрытой вышивкой или аппликациями, гладкой и с тиснениями. Единственное, что хочется посоветовать, - это не увлекаться, то есть не облачаться в кожу с ног до головы. Кожаные брюки с ярким мягким свитером или короткий кожаный

официальный "офисный" вариант обуви", а носят в точности так же, как туфли. Главным же требованием, предъявляемым к модной обуви в этом сезоне, остается цвет - она должна быть черной, а в остальном выбор зависит исключительно от вас. Надо признаться, для этой зимы дизайнеры предложили жен-

щинам настоящее изобилие модной обуви, представив на подиумах сапоги, ботинки или полусапожки - без каблуков и на тонких шпильках,

из кожи и меха, замши и бархата, с закругленными, острыми и квадратными носками, до колена и до пол-икры, под коббойские сапоги и под унты. Нужно только выбрать, что больше вам подходит. Да, и еще одна хорошая новость: сегодня ботинки и сапоги можно носить с любой одеждой, так что проблема соответствия просто не встает, равно как и проблема с бюджетом, поскольку, чтобы выглядеть модно и вечером, и днем, и в гостях, и на работе, достаточно всего одной пары обуви.

Наталья ЕГОРУШКИНА,  
стилист.



# ЛОСКУТЫЙ ЖИЛЕТ



Мы уже писали о простых приемах лоскутной техники. Теперь попробуйте освоить скоростные методы сборки полотен.

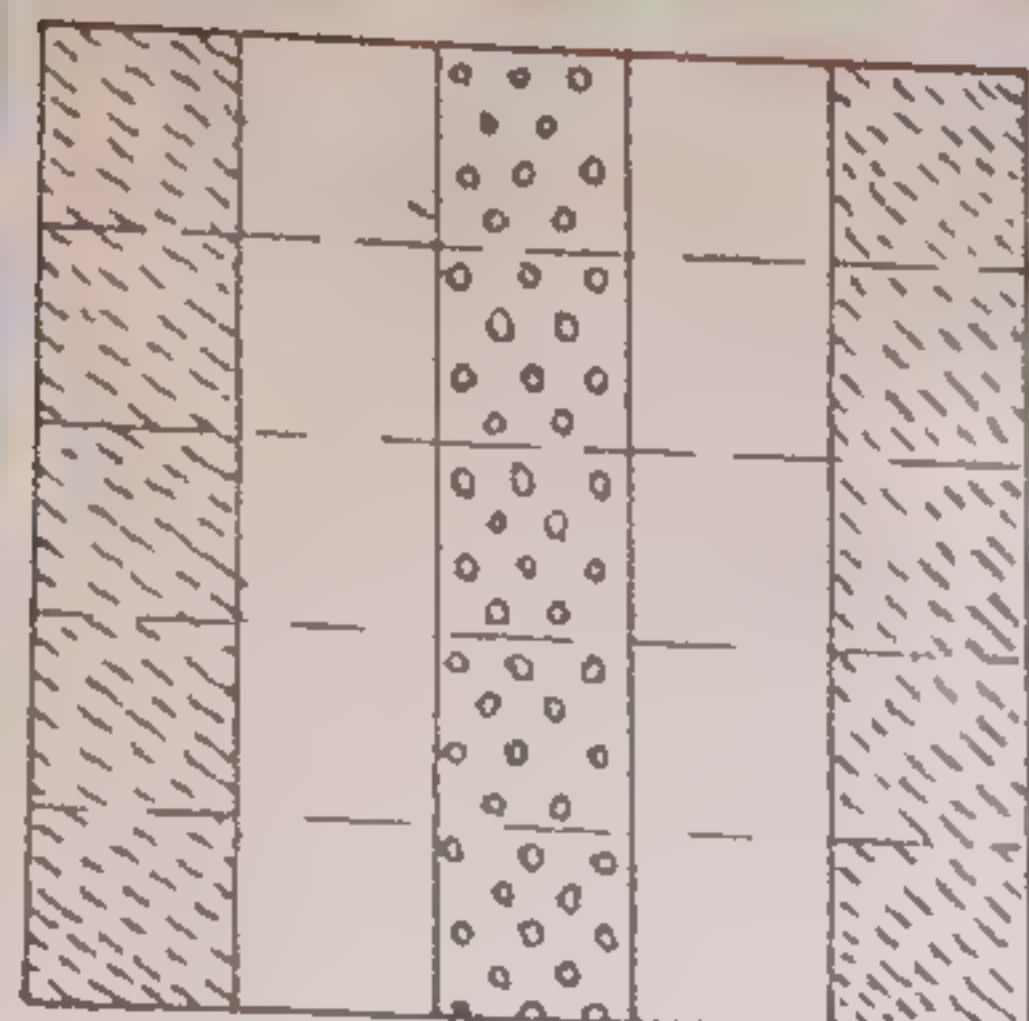


Рис. 1

режете из них длинные ленты одинаковой ширины, а затем сошьете их между собой по длинным сторонам. Для жилета ширина полос может быть от 4 до 8 см. Все швы разутюжьте и по изнанке полученного полотнища сделайте разметку. Она заключается в том, что

вам необходимо перпендикулярно швам расчертить параллельные линии. Расстояние между ними равно ширине лент до сборки, то есть размер квадрата с припусками на швы.

По расчерченным линиям полотно нужно разрезать (рис. 1). Полученные отрезки раскладываются в различных вариантах на столе.

Например, вы сдвигаете каждый ряд на один квадрат вниз и получаете рисунок из квадратов, которые образуют цепочку ромбов каждого цвета (рис. 2, образец 1). Таким образом легко выполнить отделочную полосу для одежды или каймы. Подберите подходящие по цвету 3-5 тканей (нечетное количество) - в центре самый сочный цвет. Сшивайте их, затем разрежьте по-

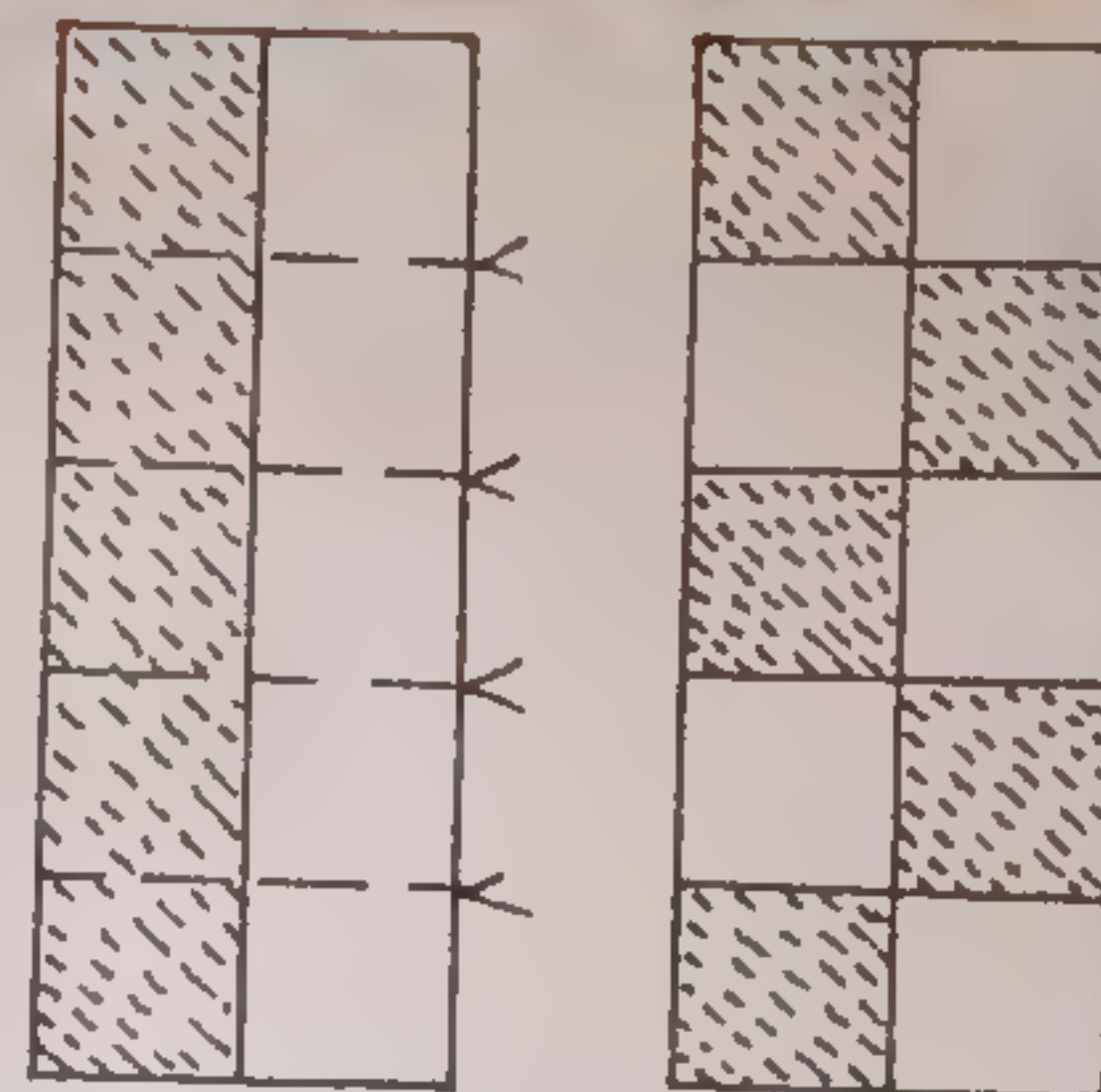


Рис. 4

другой вниз, общий рисунок меняется (рис. 3, образец 2).

Также интересен вариант, когда нечетные ряды переворачиваются в противоположном направлении (рис. 4, образец 3).

Сместив отрезки на половину сто-

Обр. 3



46-48 (рис. 6). Для удобства выкройку спинки лучше вырезать целиком.

Из сшитых лент нарежьте отрезки, как описано в начале текста. Разложите их на выкройке и выберите наиболее интересный вариант компоновки. Они могут располагаться в любом направлении - вертикально, горизонтально или под углом. Детали выкройки вырежьте из бязи, прибавив со всех сторон 1,5 см.

Подколите один ряд, например, по центру спинки, на него лицевой стороной второй, прошейте сразу три слоя - основу из бязи и два ряда из квадратов.

Удалите булавки, откиньте верхний ряд и хорошо прогладьте. Точно так же пришивайте следующий ряд с другой стороны от первого. Таким образом заполните всю спинку и две полочки.

Очертите контуры выкроек на подготовленных деталях, прибавив по сантиметру по плечевым и

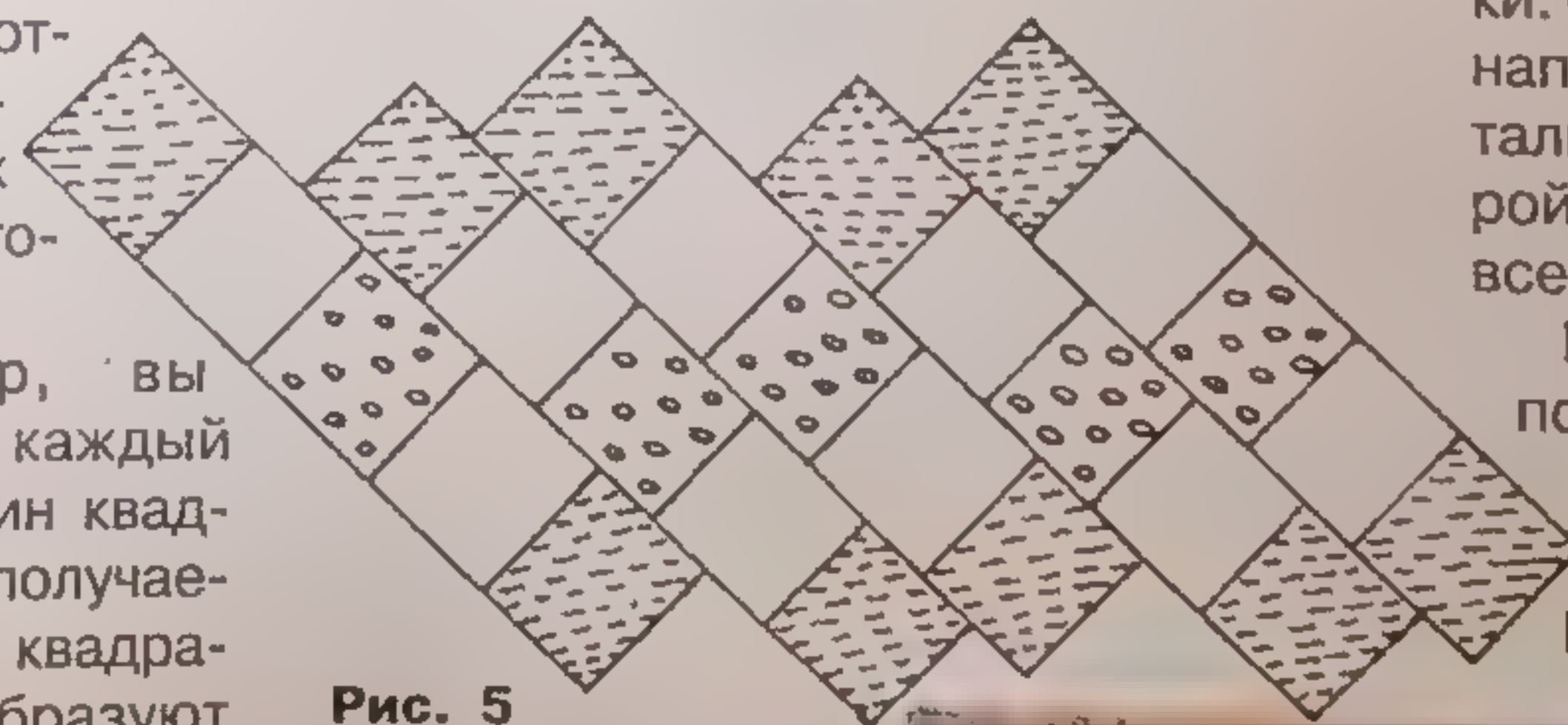


Рис. 5

роны квадрата, имеем ступенчатый рисунок. Он обладает преимуществом перед остальными вариантами, потому что не требует точной стыковки швов при сборке (рис. 5, образец 4).

Чтобы собрать большое полотно с богатым орна-



них выкладывается узор из-делия. Такой прием очень ускоряет работу и позволяет создавать эффектные цветовые сочетания. Его используют при наличии достаточного количества тканей - от метра и больше. Все зависит от размеров запланированного изделия. Например, отделка на кармане будет небольшого размера и ткани потребуется немного, а для покрывала придется заготовить очень длинные ленты тканей нескольких расцветок. По ширине ленты используют одинаковые или разные, чередуйте светлые и темные расцветки, растяжку цвета - от светлого к темному. Всевозможные комбинации помогут вам создать оригинальное произведение. Изделия, выполненные скоростными методами, как правило, простегиваются или фиксируются на основе.

Очень быстро и легко собираются полотна из квадратов, если вы, подобрав подходящие по цвету ткани, на-

рис. 2, образец 1). Таким образом легко выполнить отделочную полосу для одежды или каймы. Подберите подходящие по цвету 3-5 тканей (нечетное количество) - в центре самый сочный цвет. Сшивайте их, затем разрежьте поперек швов, сдвиньте и опять сшейте. Верхние и нижние выступы срежьте. В другом случае отрезки

перемещаются - один вверх,



Обр. 2

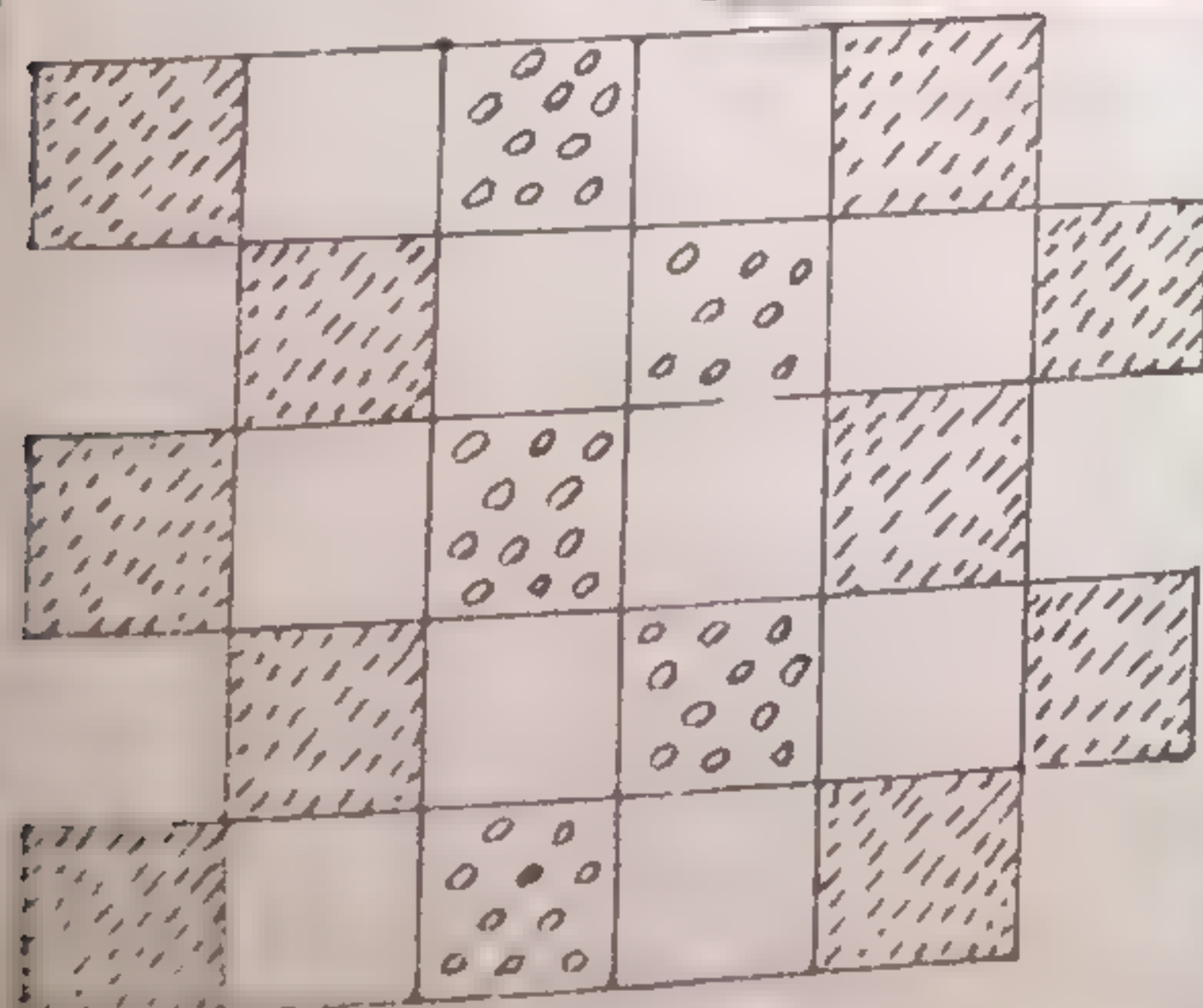


Рис. 3

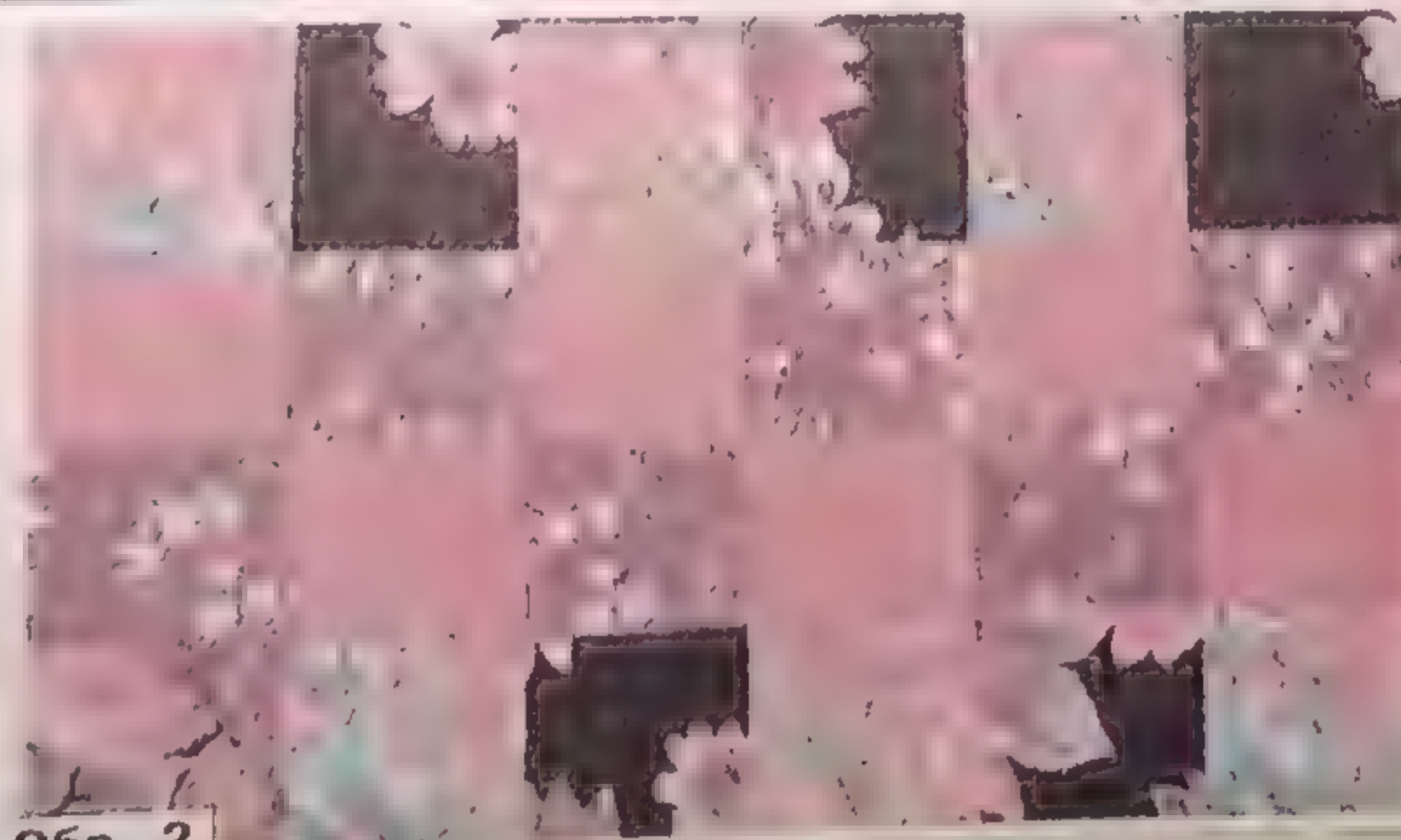


Рис. 5

роны квадрата, имеем ступенчатый рисунок. Он обладает преимуществом перед остальными вариантами, потому что не требует точной стыковки швов при сборке (рис. 5, образец 4).

Чтобы собрать большое полотно с богатым орнаментом, серьезно подойдите к подбору тканей, их может быть большое количество.

Если вы хотите сшить жилет, вам понадобится хлопчатобумажная ткань пяти расцветок. А также 60 см белой или не-отбеленной бязи для основы, 60 см ткани для подкладки, 3 м 60 см - косой бейки.

Увеличьте выкройку жилета на большом листе бумаги или на миллиметровой. Ее размер

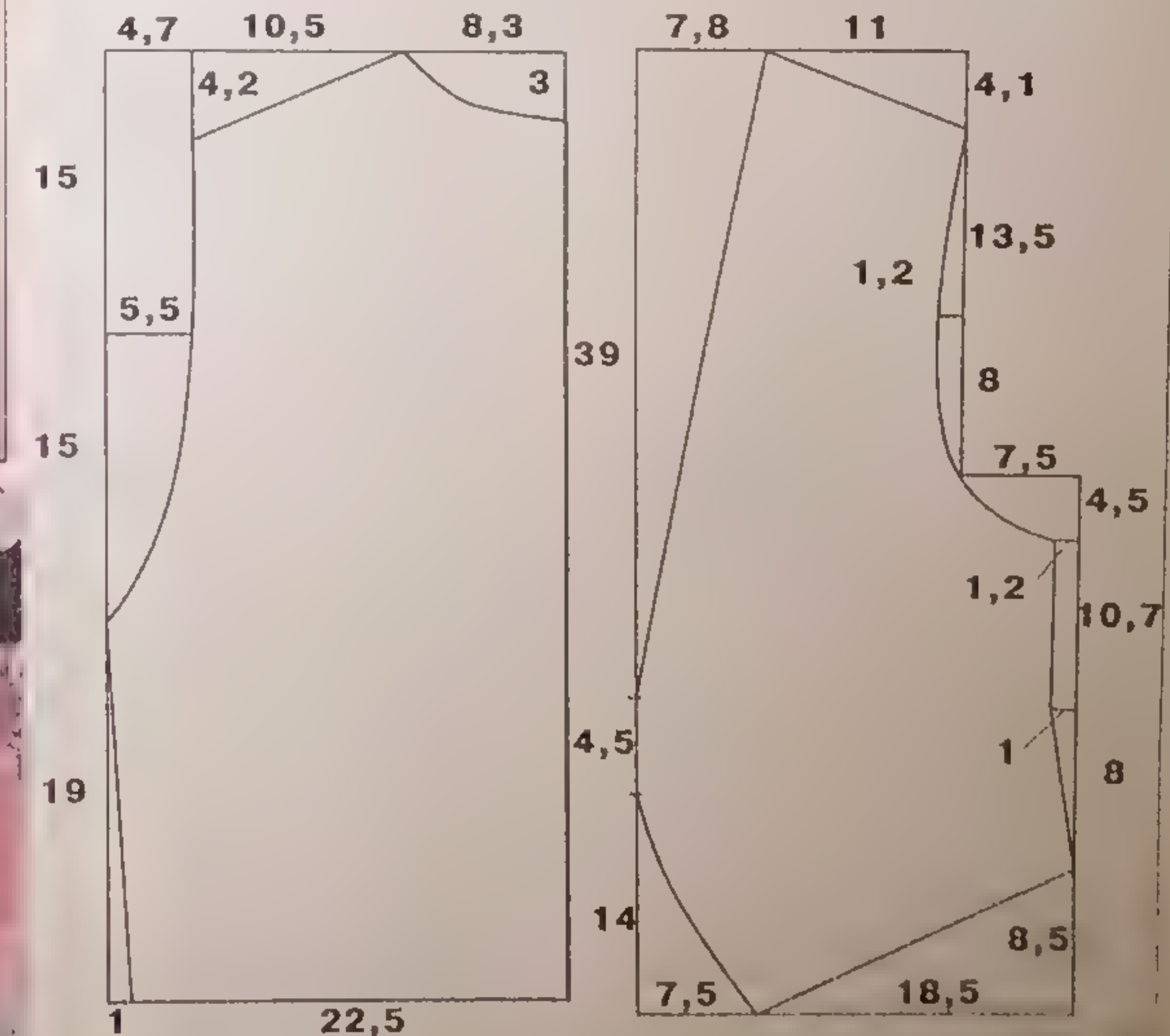


Рис. 6

те верхний ряд и хорошо прогладьте. Точно так же пришивайте следующий ряд с другой стороны от первого. Таким образом заполните всю спинку и две полочки.

Очертите контуры выкройки на подготовленных деталях, прибавив по сантиметру по плечевым и боковым швам. Вырежьте и сшейте заготовки, швы разутюжьте.

Из подкладочной ткани выкройте и сшейте внутреннюю часть жилета. Совместите обе детали изнанками друг к другу, сколите булавками по периметру или прометайте.

Пришейте косую бейку, начиная от угла внизу полочки до другого угла по нижней линии, а затем по верхней. В заключение пришейте косую бейку по срезам пройм.

Лариса БАНАКИНА.

Обр. 4





## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

# КИТАЙСКИЙ ОБЕД

Мне очень нравится китайская кухня. Во-первых, это деликатесы в нашем повседневном рационе, а во-вторых - экономия семейного бюджета, ведь из небольшого кусочка мяса и овощей можно приготовить обед на всю семью. К тому же у китайской кухни есть еще одно достоинство - приготовление блюд происходит очень быстро.

Вот несколько моих любимых рецептов, каждый из них рассчитан на четырех парци.

### КИТАЙСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ

Для теста вам понадобится 2 стакана пшеничной муки, вода. Для фарша - 500 г свинины, 400 г свежей капусты, 100 г зеленого лука, чайная ложка растительного масла, соль по вкусу.

Муку просейте и насыпьте на стол горкой. Сделайте в муке углубление и понемногу вливайте в него холодную воду. Замесите довольно крутое тесто, накройте его салфеткой и оставьте на 20-30 минут.

Тем временем приготовьте фарш: свинину пропустите через мясорубку, капусту мелко порубите, зеленый лук порежьте. Добавьте соль, растительное масло, одну-две ложки холодной воды.

Тесто раскатайте, сделайте ровный рулет диаметром 2 см, разрежьте его на небольшие кусочки, каждый из которых раскатайте в виде тонкой лепешки. На лепешки по-

ных блинчиках, сверните их в рулетики и разрежьте на кусочки величиной 3 см. Кусочки рулета по одному шумовкой опускайте во фритюр и обжарьте в течение 2 минут. А при желании можно сварить их на пару.

### ГОВЯДИНА, ЖАРЕННАЯ В КЛЯРЕ

Вам понадобятся 500 г говяжьей вырезки, 50 г муки, 2 яичных белка. Для соуса - столовая ложка крахмала, столовая ложка уксуса, 2 столовые ложки сахара, головка чеснока, 50 г жира.

Мясо нарежьте поперек волокон соломкой, слегка посолите, дайте постоять. Приготовьте клар: взбейте белки и, помешивая, всыпьте муку. Хорошо размешайте.

Кусочки вырезки обмакните в клар и обжарьте во фритюре до образования золотистой корочки.

Подготовьте в отдельной посуде соус: смешайте уксус, сахар, толченый чеснок, крах-

мальные кусочки, яйца взбейте. Кусочки рыбы обваляйте в муке, смочите в яйце, обваляйте в хлебных кусочках и обжарьте во фритюре, не доводя масло до кипения.

### КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ ПО-КИТАЙСКИ

Возьмите 500 г курицы, 4 яйца, 10 г водки, 40 г крахмала, 30 г зеленого лука.

Куриное филе пропустите через мясорубку, добавьте водку, соль, яичные белки. Все тщательно перемешайте.

Из полученного фарша сформируйте шарики и по одному опускайте их во фритюр и держите, пока они не всплывут.

На сковороду с небольшим количеством масла влейте 20 г бульона, водку, соль, доведите до кипения, снимите пену и влейте тонкой струйкой крахмал, разведенный холодной водой. Дайте загустеть, добавьте ложку топленого куриного жира и снимите с огня. В полученный соус положите котлеты, перемешайте и сверху посыпьте зеленым луком.

### САЛАТ "ПОМПАДУР"

Для приготовления этого салата вам потребуется: 2 средние луковицы, 2-3 яблока, 4 яйца, 140 г твердого сыра, майонез, лимонный сок.

Лук нарежьте кольцами, обдайте кипятком, остудите. Сваренные вкрутую яйца нарежьте тонкими кружочками. Яблоки очистите от кожуры, натрите на крупной терке и сбрызните лимонным соком для того, чтобы не потемнели. Подготовленные продукты послойно сложите в плоскую салатницу. Первый слой - лук, затем майонез, затем яблоки, опять майонез, потом кружочки яиц, на них майонез, сверху слой сыра, натертого на крупной терке, и опять немного майонеза.

Чеснок можно добавить в сырную массу. А если вы не любите острое, то просто натрите тарелку чесноком.

### "АРГОНАВТЫ"

Для этого блюда вам понадобятся 500 г говядины, 5 картофелин, 1 луковица, 200 г майонеза, 100 г сыра, чайная ложка соли, перец, лавровый лист, специи по вкусу.

Мясо, картофель, лук порежьте мелкими кубиками. Дно глубокой сковороды смажьте растительным маслом. Сначала выложите мясо, затем лук, потом картофель. И снова повторите слои в том же порядке. Сыр натрите на крупной терке, посыпьте им верхний слой и залейте майонезом.

## "ПОМПАДУР" И "АРГОНАВТЫ"

### ФОРШМАК ИЗ СЕЛЬДИ И КАРТОФЕЛЯ

Вам потребуется 400 г очищенного отварного картофеля, 50 г хлеба без корочек, замоченного в молоке, 100 г сельди, 100 г репчатого лука.

Все пропустите через мясорубку. В полученную массу добавьте 20 г подсолнечного масла, зелень петрушки и хорошо перемешайте. Готовую массу поставьте в холодильник, при-

Поставьте в духовку и запекайте примерно часа полтора до образования румяной корочки.

### РЫБА С ЯБЛОКАМИ И ЛУКОМ

Для приготовления этого блюда вам потребуется 150 г морской рыбы, 100 г яблок, 20 г лука, 10 г белого вина, немного бульона, 50 г майонеза, перец, соль по вкусу.



тельное масло, одну-две ложки холодной воды. Тесто раскатайте, сделайте ровный рулет диаметром 2 см, разрежьте его на небольшие кусочки, каждый из которых раскатайте в виде тонкой лепешки. На лепешки положите фарш и защипите края таким образом, чтобы между начинкой и краем оставалось свободное пространство.

Отварите в кипящей воде до готовности и подавайте с уксусом, горчицей, кетчупом.

### ЯИЧНЫЕ БЛИНЧИКИ С МЯСНОЙ НАЧИНКОЙ

Возьмите 4 яйца, 200 г фарша (лучше состоящего из равных частей говядины и свинины), одну луковицу, соль и перец по вкусу.

Яйца взбейте и испеките три блинчика-омлета. Лук пропустите через мясорубку, смешайте его с мясным фаршем, добавьте соль, перец.

Приготовленный фарш тонким слоем разложите на яич-

шивая, всыпьте муку. Хорошо размешайте.

Кусочки вырезки обмакните в кляр и обжарьте во фритюре до образования золотистой корочки.

Подготовьте в отдельной посуде соус: смешайте уксус, сахар, толченый чеснок, крахмал, разведенный в 50 г холодной воды.

На разогретую сковороду с небольшим количеством жира выложите кусочки мяса, залейте их соусом, аккуратно перемешайте и через минуту-две снимите с огня.

### КАРП ПО-КИТАЙСКИ

Вам потребуется: один крупный карп, 200 г несладкого белого хлеба, 3 яйца, 100 г муки, 10 г водки, 10 г лука, имбирь, соль и перец по вкусу.

Приготовьте рыбное филе, нарежьте его на кусочки 4х6 см, замаринуйте кусочки рыбы в смеси водки, соли, перца, мелко порезанного лука, имбиря.

Хлеб нарежьте на очень ма-

ленькой стружкой, обжарьте в масле, влейте тонкой стружкой крахмал, разведенный холодной водой. Дайте загустеть, добавьте ложку топленого куриного жира и снимите с огня. В полученный соус положите котлеты, перемешайте и сверху посыпьте зеленым луком.

### ЛЕПЕШКИ С ЯЙЦОМ

Возьмите 500 г муки, 5 яиц, 25 г соли, 150 г зеленого лука, 250 г воды.

Яйца взбейте, добавьте нарезанный лук, перемешайте. Муку просейте, заварите кипящей водой, замесите тесто. Когда оно остынет, скатайте его в колбаску и нарежьте на небольшие кусочки (их должно получиться штук 20). Сделайте из них лепешки. Одну лепешку смажьте взбитым яйцом с луком, накройте другой и обжаривайте в горячем масле с двух сторон.

**Екатерина МАРКОВА.**  
г. Старый Оскол  
Белгородской области.

Вам потребуется 400 г отваренного отварного картофеля, 50 г хлеба без корочек, замоченного в молоке, 100 г сельди, 100 г репчатого лука.

Все пропустите через мясорубку. В полученную массу добавьте 20 г подсолнечного масла, зелень петрушки и хорошо перемешайте. Готовую массу выложите в селедочницу, придав форму рыбы. Смажьте майонезом и посыпьте рубленым яйцом.

### ЗАКУСКА "ТРАПЕЗА"

Возьмите 100 г ветчины, 50 г сыра типа "Чедер", зубчик чеснока, 100 г майонеза, одно яйцо.

Ветчину нарежьте тонкими широкими ломтиками. Сыр и вареное яйцо натрите на мелкой терке, соедините и заправьте майонезом. Получившуюся массу выложите на кусочки ветчины и сверните рулетики. Каждый рулетик украсьте майонезом и зеленью, насадите на шпажку и уложите на мелкую тарелочку.

рочки.

### РЫБА С ЯБЛОКАМИ И ЛУКОМ

Для приготовления этого блюда вам потребуется 150 г морской рыбы, 100 г яблок, 20 г лука, 10 г белого вина, немного бульона, 50 г майонеза, перец, соль по вкусу.

Очищенные яблоки и лук нарежьте ломтиками и положите в смазанную жиром сковороду. На них выложите кусочки рыбы, посыпанные солью и перцем. Залейте небольшим количеством бульона, добавьте белое вино и тушите на медленном огне, время от времени поливая соком.

Готовую рыбу выложите на блюдо. Оставшийся сок выпарите наполовину объема, заправьте майонезом - получится вкусный соус. Полейте им рыбу и украсьте ее зеленью.

**Наталья ПРОКОПОВА.**  
Волгоград.

### ПОКА СОБИРАЮТСЯ ГОСТИ...

На поддон, смазанный растительным маслом, выложите кусочки свинины, толщиной примерно 1 см, посолите, поперчите. На мясо положите слой репчатого лука, порезанного колечками. Третий слой - порезанный кружочками картофель. А сверху положите мелко нашинкованную капусту. Залейте все майонезом и поставьте в духовку на средний огонь (градусов 150). Томиться оно должно часа 2,5-3.

Благодаря тому что мясо готовится на таком огне, не нужно каждые 15 минут подбегать к плите и смотреть, не пригорело ли там что-нибудь. И вы можете спокойно приводить себя в порядок и накрывать стол к приходу гостей.

Готовое блюдо нарезается лопаточкой.

**Надежда КАТАЕВА.**  
Киров.

*Хотела бы рассказать о приготовлении своих любимых блюд, которым меня в свое время научила бабушка.*

### КОЛОБОЧКИ

Замесите тесто как на пельмени, в него добавьте мясной фарш. Впрочем, если мясного нет, то подойдет любой. Сформируйте жгутики, нарежьте их на небольшие кусочки, придайте форму шариков. Отварите до готовности.

Лук порежьте крупными кольцами, обжарьте в масле. В ту же сковороду положите колобочки. Когда они обжарятся, вместе с луком выложите в глубокую тарелку, полейте маслом и посыпьте зеленью. Очень питательно и быстро.

## БАБУШКИНЫ КОЛОБОЧКИ

### ГРУЗИНЧИКИ

Приготовьте фарш, замесите тесто как на пельмени. Раскатайте тонкий пласт, выложите на него фарш, размажьте ложкой так, чтобы слой фарша был очень тонким. Скатайте рулет. Порежьте его на кусочки шириной примерно 2,5 см. Срезы обваляйте в муке и обжарьте с обеих сторон на сковороде в жиру.

Возьмите жаровню, на дно положите лист капусты, затем слой моркови, порезанной кольцами, слой грузинчиков, слой капусты или картошки, опять грузинчики, затем - слой моркови. Залейте водой так, чтобы она покрывала массу примерно на 1,5 см. И тушите на медленном огне минут 25-30.

### РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ

Приготовьте 400 г рыбного фарша, полстакана отварного риса, головку лука, 2 столовые ложки растопленного сливочного масла или маргарина, одну морковь, 2 столовые ложки сухарей, 2 столовые ложки растительного масла, соль, молотый перец по вкусу.

Фарш вместе с обжаренным луком и морковью пропустите через мясорубку, добавьте рис, перец, соль и все перемешайте. Затем сделайте котлеты, запанируйте в сухарях и жарьте в растительном масле до готовности.

Подавать котлеты лучше с жареным картофелем или кар-

тофельным пюре, полив котлеты сметанным соусом.

### КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЯЙЦОМ

Картофель отварите в подсоленной воде, охладите, очистите и нарежьте кружочками. Отварите яйца вкрутую, очистите и также нарежьте кружочками. На противень выложите половину картофеля, смажьте его сметаной, сверху выложите слой яиц, а на них опять слой картофеля. Смажьте сметаной и посыпьте тертым сыром и запекайте в жаровочном шкафу.

**Зоя МОРОЗОВА.**  
пос. Юргамыш  
Курганской области.



## СОЛЕНАЯ СМЕСЬ

Листья свеклы пропустите через мясорубку вместе с чесноком. (На 5 стаканов измельченных листьев потребуется 2 головки чеснока.) Добавьте 2 столовые ложки соли и перемешайте. Смесью выложите в стеклянные банки, закройте полиэтиленовыми крышками. Используйте для вкусовой заправки и при приготовлении борщей.

## СВЕКОЛЬНАЯ ИКРА С ГРИБАМИ

Вам потребуется: 600 г свеклы, 40 г сушеных грибов, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, соль, черный молотый перец, столовый уксус по вкусу.

# СВЕКОЛЬНЫЕ ЗАКУСКИ

Свеклу отварите, охладите, очистите, мелко порубите, обжарьте в растительном масле, лук очень мелко порежьте, обжарьте до золотистого цвета. Свеклу, подготовленные грибы, лук соедините, приправьте солью, перцем, уксусом, перемешайте.

## ЗАВАРНАЯ КАПУСТА СО СВЕКЛОЙ

Вам потребуется: кочан капусты, 1 л воды, 100 г свеклы, 100 г ржаного хлеба, 50 г красного перца, 50 г соли, 10 г семян укропа, 10 г чеснока, 2 яйца. Капусту разрежьте на 4-6 частей, положите в керамическую посуду, добавьте чеснок, нарезанную

## САЛАТ ИЗ ЯБЛОК, СВЕКЛЫ И ОРЕХОВ

Отварную свеклу нарежьте кубиками, яблоко натрите на крупной терке, посыпьте сахаром, заправьте сметаной. Можно добавить в салат измельченные и слегка поджаренные ядра любых орехов.

Яблоки и свеклу нужно взять в равных количествах, орехи, сметану и сахар - по вкусу.

## САЛАТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И СВЕКЛЫ

Возьмите 100 г чернослива, свеклу, 80 г сметаны. Отварную свеклу натрите на крупной терке, добавьте предварительно промытый, распаренный, очищенный от косточек и мелко нарезанный чернослив. Зап-

равьте сметаной или майонезом.

## САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ

Вам потребуется: 2 свеклы, 2 яблока, 20 г изюма, 10 г сахара, 3 столовые ложки сметаны, пол-лимона, соль.

Яблоки и печеную свеклу нашинкуйте, добавьте изюм, посыпьте сахаром, слегка посолите, сбрызните лимонным соком, добавьте половину необходимого количества сметаны. Все перемешайте, уложите в салатник и полейте оставшейся сметаной.

Есть еще один вариант салата из свеклы и яблок. Для него возьмите 2 яблока, 2 свеклы, 4 дольки чеснока, 4 столовые лож-

# КОСМИЧЕСКИЙ БАНКЕТ

*Ресторан "Космос", расположенный в одноименной московской гостинице, полюбился москвичам и гостям столицы благодаря множеству разнообразных и оригинальных блюд. К тому же все они весьма необычно оформлены.*

## ТОРТИС ЗАКУСКА "ЗНОБИНА ТОЛДЕНЬ"

Для ее приготовления потребуется: репчатый лук двух цветов, петрушка, тимьян, эстрагон, сладкий перец, тыква, хлебные крошки, масло и сыр.

Для гарнира подойдут консервиро-

ванные фасоль, капуста кольраби, морковь, лимон, зелень.

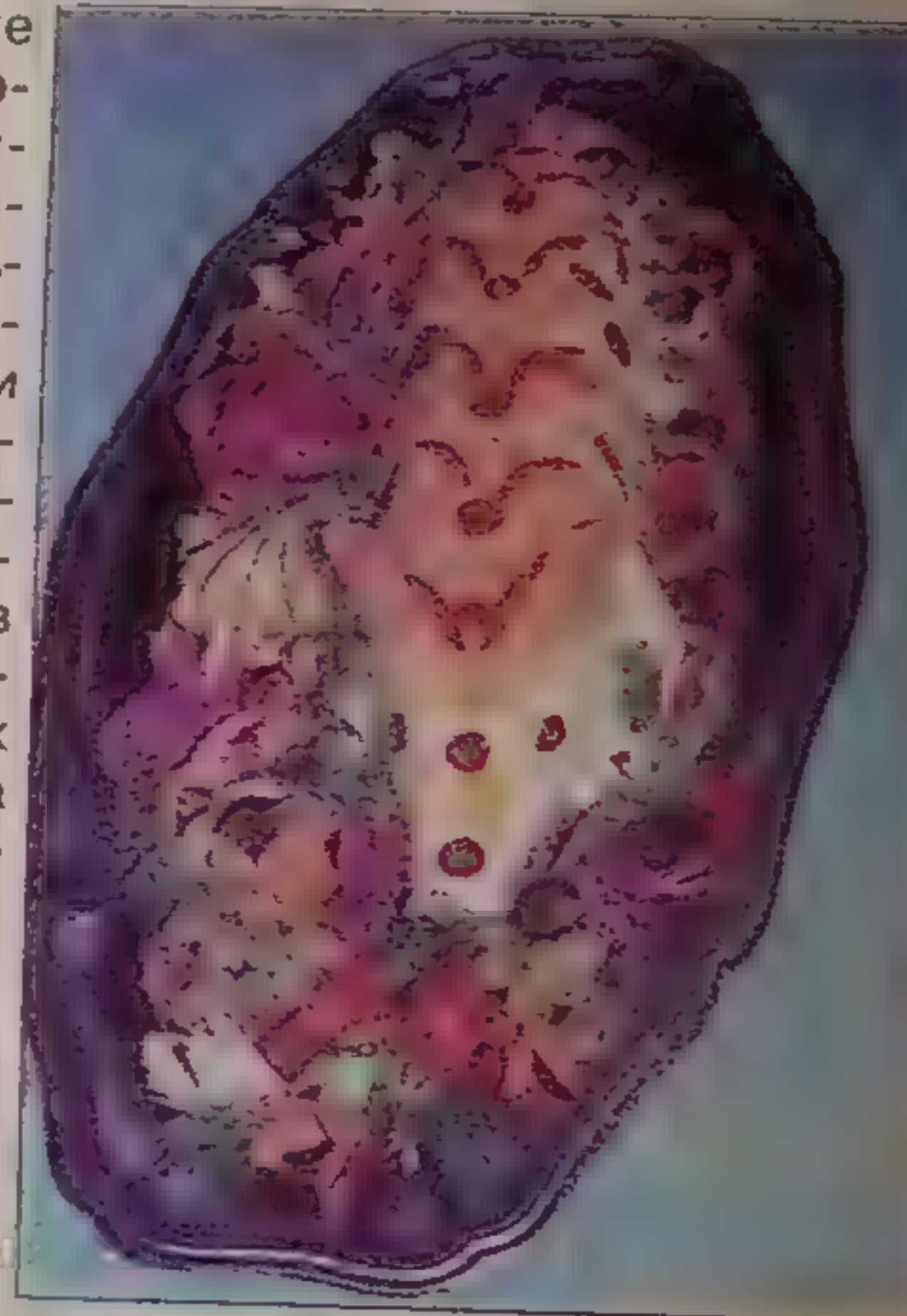
Лук ошпарьте, выньте середину, оставив два слоя. Приготовьте фарш. Для этого тыкву и свежий перец мелко порубите и слегка припустите. Вынутую сердцевину лука мелко нарежьте, смешайте с хлебными крошками, мелко рубленой зеленью, припущенными тыквой и перцем. Добавьте специи. Получившимся фаршем начините подготовленные луковицы. Затем посыпьте их тертым сыром, сбрызните сливочным маслом, лимонным соком и запеките.

Подавайте с гарниром и зеленью.

## РОТ ИЗ ОБИЛИЯ

## ЗАМЫЗНОЙ ПОРОСЕНОК

Возьмите отварные говядину, свинину и курицу. Приготовьте фарш, добавьте специи по вкусу. Готовым фаршем заполните форму в виде поросенка. Слепок выложите на блюдо и залейте майонезом. Получившегося поросенка украсьте овощами и фруктами.



## СВИНИНА НА РЕБРЫШКАХ



Для приготовления этого блюда вам потребуется: корейка, топленое масло, три рулета из свинины с фаршем - соответственно из индейки и сыра, чеснок.



100 г ржаного хлеба, 50 г красного перца, 50 г соли, 10 г семян укропа, 10 г чеснока, 2 лавровых листа.

Кочан капусты разрежьте на 4-8 частей, положите в керамическую посуду, добавьте укроп, чеснок, нарезанную свеклу, красный стручковый перец, лавровый лист и залейте кипящим рассолом. Сверху положите деревянный круг, на него - гнет. Когда рассол остынет, в капусту положите черный хлеб и поставьте на 3 дня в теплое место.

добавьте половину необходимого количества сметаны. Все перемешайте, уложите в салатник и полейте оставшейся сметаной.

Есть еще один вариант салата из свеклы и яблок. Для него возьмите 2 яблока, 2 свеклы, 4 дольки чеснока, 4 столовые ложки майонеза, соль по вкусу.

Смешайте натертые на крупной терке яблоки, сырую свеклу, посолите, добавьте измельченный чеснок, заправьте майонезом.

**Светлана СУХАНОВА.**  
Оренбург.

## САЛАТ С НОЖКАМИ

### МАРИНОВАННАЯ КУРИЦА

Возьмите жирную курицу средней величины. Для мариныда вам потребуется 2 стакана воды, 2 стакана сухого белого вина, пол чайной ложки лимонной кислоты, 2 чайные ложки соли, столовая ложка сахара, несколько горошин душистого перца.

Курицу разрубите пополам, затем залейте ее холодным маринадом и подержите в нем 2 дня. Затем обсушите курицу полотенцем и жарьте ее в духовке до золотисто-коричневого цвета, добавив немного мариныда. Остывшую курицу разделите на порционные кусочки, выложите в тарелку, украсьте зеленью лука.

### САЛАТ ПОД ЧЕСНОЧНЫМ СОУСОМ

Две-четыре свиные ножки промойте, хорошенько зачистите, залейте 1,5-2 л холодной воды и поставьте на сильный огонь. Как только бульон закипит, добавьте соль, 1-2 нарезанные моркови, 2-3 корешка петрушки и варите до тех пор, пока мясо не начнет отделяться от кости. Готовые ножки выньте из бульона, охладите, отделите мясо от костей. Затем мясо на-

режьте полосками и сложите в салатницу. 5-6 зубчиков чеснока разотрите и залейте тремя ложками уксуса и 3-4 ложками растительного масла. Полученной смесью залейте мясо. Морковь, вынутую из бульона, нарежьте кружочками и украсьте салат.

### СЛОЕНАЯ ЗАПЕКАНКА

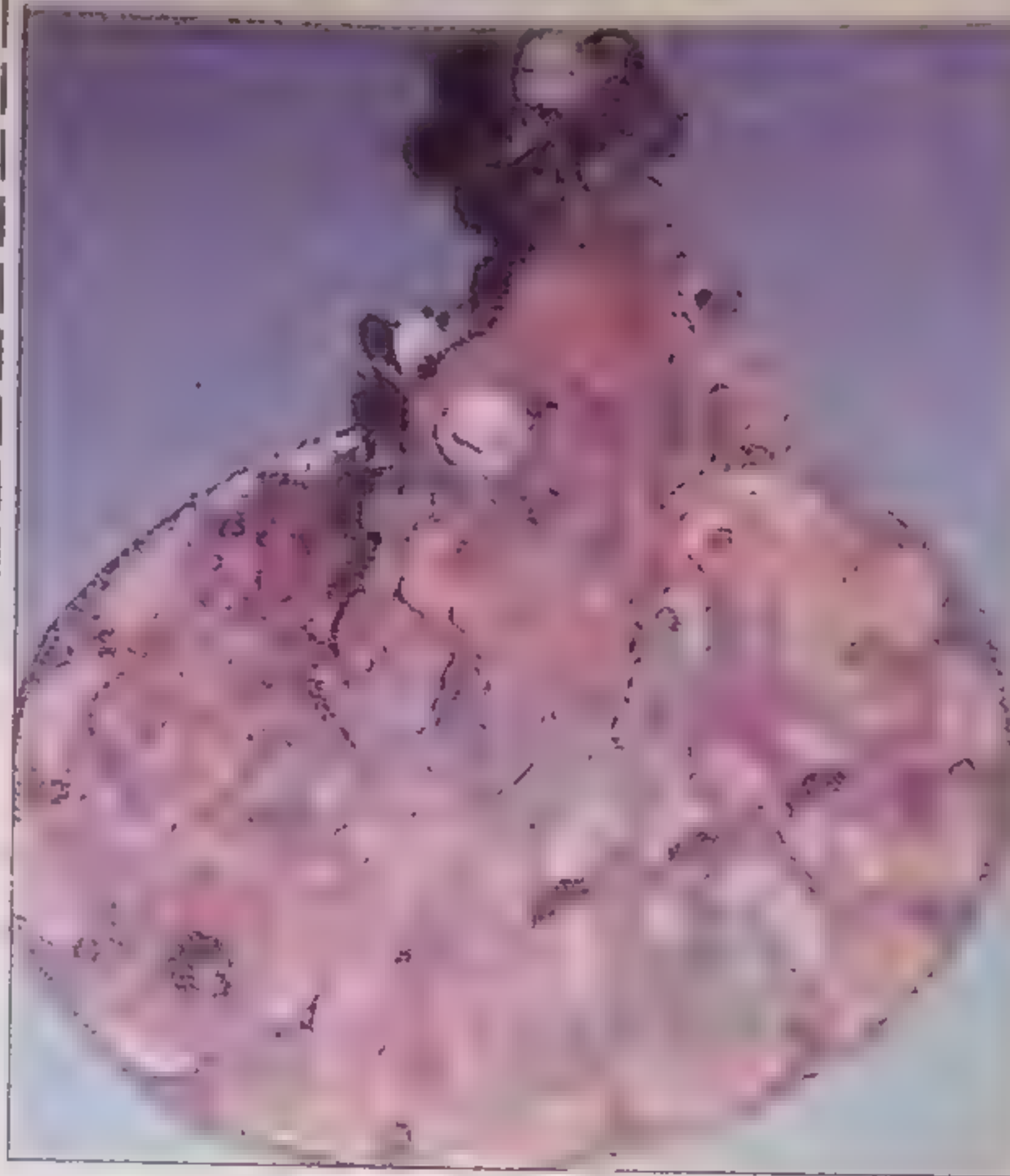
Для приготовления этого блюда вам потребуется рис, квашеная капуста, рубленое мясо, репчатый лук, чеснок, растительное масло, сметана, черный молотый перец, соль.

Рис отварите 15 минут в подсоленной воде и откиньте на дуршлаг. Репчатый лук и чеснок нарежьте и обжарьте в растительном масле. Добавьте рубленое мясо и хорошо прожарьте. Поперчите, посолите. В форму положите слой квашеной капусты, на нее слой риса, поверх риса - рубленое мясо, сверху еще слой квашеной капусты, закройте крышкой и поставьте в духовку.

Запекайте при температуре 225 градусов примерно полчаса. Полейте верх запеканки сметаной и запекайте еще в течение 25 минут.

**Елена КУЗНЕЦОВА.**  
пос. Ольховатка  
Воронежской области.

сыпьте их тертым сыром, сбрызните сливочным маслом, лимонным соком и запекайте. Подавайте с гарниром и зеленью.



Из обычного дрожжевого теста выпекается рог. Вокруг него выложите мясные изделия различных видов - ветчину, карбонат, колбасу. Украсьте блюдо фруктами и овощами.

## БАНАНОВЫЙ ДОМИК

Для того чтобы сделать этот торт-игрушку, вам потребуется 0,5 кг обычного печенья, стакан молока, пачка творога, пачка сливочного масла, стакан сахара, один крупный банан, изюм, ванильный сахар.

Творог, сахар, масло взбейте миксером, добавьте промытый изюм, ванильный сахар. Печенье, смоченное в молоке, выложите на полиэтиленовый пакет так, чтобы получился квадрат 3х3. На него выложите половину крема, сверху положите второй слой печенья и вторую половину крема, потом - третий слой печенья. Затем на среднюю полосу печенья положите очищенный банан. Крайние полосы печенья, потянув за края пакета, сомкните над бананом в виде крыши и поставьте торт в холодильник. Через два часа торт-игрушка будет готов. Детям он очень нравится.

**Татьяна ВОЛКОВА.**  
с. Прикумское Ставропольского края.



Для приготовления этого блюда вам потребуется: корейка, топленое масло, три рулета из свинины с фаршем - соответственно из индейки и сыра, чернослива, кураги. Для гарнира подойдут консервированная фасоль или кукуруза, морковь, корншоны, маринованные чеснок и лук, зелень.

Свиную корейку вместе с реберными костями поджарьте на подогретой сковороде и доведите до готовности в духовке. Охладите, срежьте мякоть и порежьте поперек волокон тонкими ломтиками.

Затем приготовьте рулеты. Для этого подготовленным фаршем заполните "мешочки" из свинины и отварите. Готовые рулеты остудите и нарежьте ломтиками.

Реберные кости выложите на блюдо, на них положите ломтики свинины, по бокам - рулеты и оформите гарниром.



ФАРШИРОВАННАЯ ТЫКВА

Этот смешной зверек на снимке всего-навсего фаршированная тыква. Начинку для него можно сделать любую - это может быть мясной или овощной фарш. Голова выполняется из редьки, а в качестве гарнира подойдут ягоды и фрукты.







# АРОМАТ СВЕЖЕГО ХЛЕБА

Совсем нелегко сделать так, чтобы каждое утро вас будил запах свежеиспеченного хлеба, достаточно купить электрическую хлебопечку. Эта умная машинка сама делает тесто, дает ему отстояться и подойти, формирует и печет хлеб. Единственное, что остается сделать, — отсоединить замешатель форму для выпечки нужное количество продуктов, нажать на кнопку "Старт", а потом — вынуть готовый каравай.

Некоторые фирмы устраивают демонстрации, на которых показывают, как нужно пользоваться их хлебопечками. На них опытные специалисты рассказывают о секретах рецептуры, о правильном выборе продуктов, демонстрируют возможности моделей.

Однако и без их подсказки можно научиться печь превосходный хлеб с помощью этой техники. Особенно если в инструкции есть хороший набор рецептов, причем важно, чтобы документация соответствовала купленному прибору. Ведь это программируемое чудо не заправишь на глазок, тут нужно строго соблюдать установленные меры продуктов.

В этом убедились эксперты журнала "Спрос" при испытаниях хлебопечек. К большинству моделей прилагался список рецептов. Был такой и у **Clatronic**. Но все попытки что-либо испечь, используя их, закончились крахом — хлеб получался ниже всякой критики, только продукты зря переводили. Лишь краткий список рецептов, приведенный в инструкции по эксплуатации, позволил провести испытания этой модели.

Пришлось обратиться за объяснениями в представительство фирмы **Clatronic**. Оказалось, что модель **BBA-2451** рассчитана в основном на работу с...

светлый, средний или темный.

Для каждой программы есть свои рецепты, они напечатаны в прилагаемой инструкции. После закладки продуктов достаточно выбрать нужную программу на панели управления — и хлебопечка примет за дело. В зависимости от рецепта и веса каравай она потратит на выпечку от 3,5



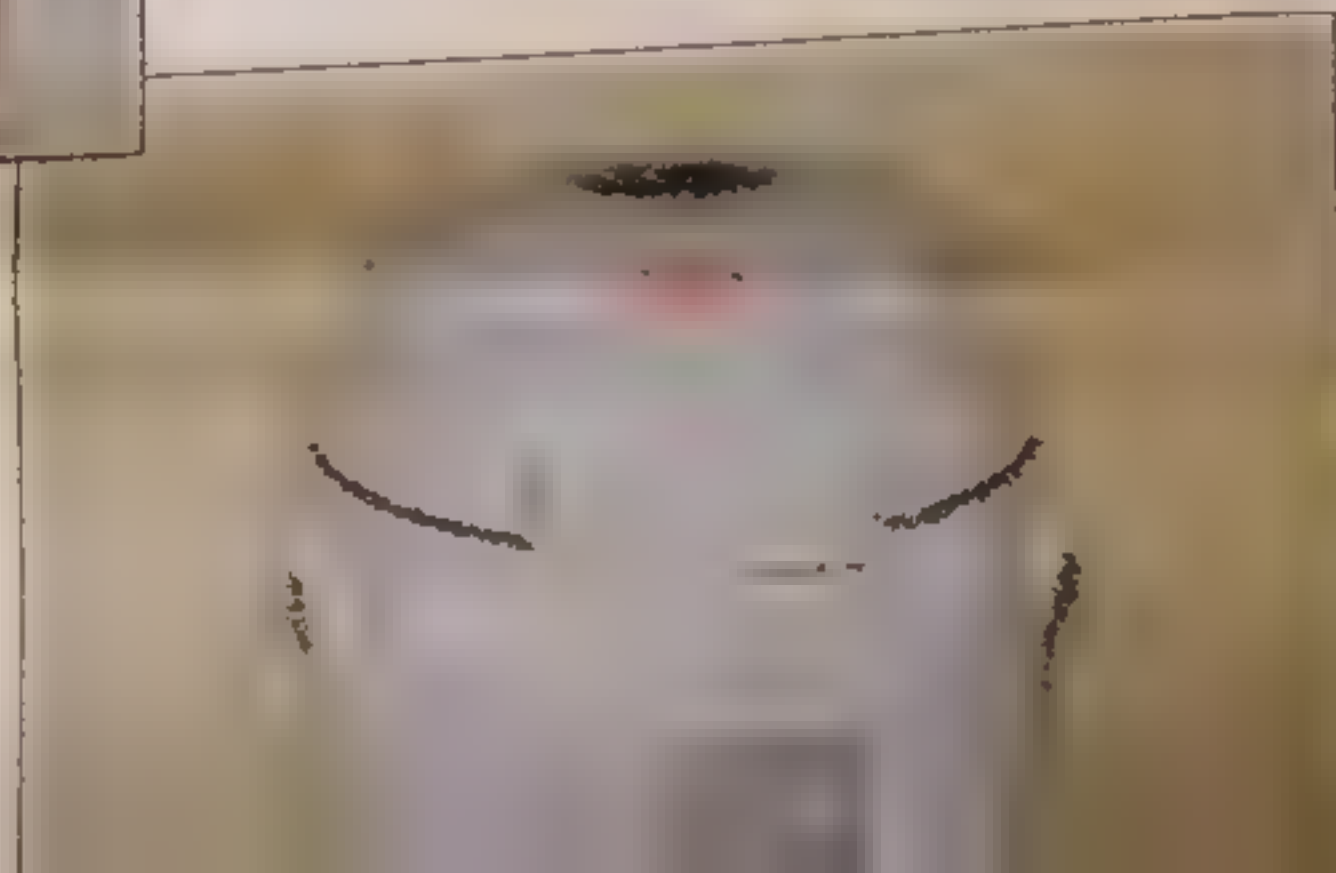
до 6 часов. Общее время высвечивается на дисплее панели управления и по мере развития процесса постепенно убывает. Когда хлеб готов, звучит сигнал: пора вынимать. Впрочем после этого еще некоторое время в



рое вы получите готовый хлеб. Например, засыпав продукты в форму в девять вечера и установив таймер на 10 часов, вы проснетесь в 7 утра от запаха свежеиспеченного хлеба.

Если ингредиенты хлеба закладываются в хлебопечку с вечера, лучше добавлять не свежее, а сухое молоко, свежее может прокиснуть.

Качество выпечки во многом зависит от точности рецептуры



оказалась у модели **Melissa** (2 часа 40 минут), а наиболее продолжительная — у **Hitachi** (4.10) и **Panasonic** (4). Но при выпечке "быстрее" — не значит "лучше". Хлеб у торопыги **Melissa** получился неважный: мякиш грубоват, корка бледная с небольшим провалом. Еще хуже справилась с задачей **Clatronic** и совсем плохо — **Shivaki**: корка темная, с небольшими пузырями, мякиш грубый, непропеченный, со следами непромеса. А **Panasonic**, не торопясь, выпекла очень хороший хлеб с ровной светло-желтой корочкой, мягким и упругим мякишем. С хорошим результатом потрудились также **Hitachi** и **LG**.

Впрочем, если ждать невмочь, то можно воспользоваться программой "Ускоренная выпечка" — она есть у всех хлебопечек. В самом деле, не всегда получается терпеть несколько часов, когда в доме нет хлеба. В таком случае включаем нужную программу, и она уменьшает время для подъема теста и выпечки, в остальном делает все то же, что и в основном режиме. В итоге, например, в **Panasonic** весь цикл занимает уже не 4 часа, а без малого два. Правда, и тут спешка выпечке идет не на пользу. **Melissa**, например, просто оскалдилась. У нее и по основной программе хлеб получился неважный, а по ускоренной — и того хуже: с бледной бугристой коркой, с подрывами у основания и очень плотным, заминающимся, неразрыхленным мякишем. Впрочем, хлеб на скорую руку не у всех вышел удачным. **Severin** и **LG**, например, не порадовали гурманов. Зато **Hitachi** испекла красивый каравай — ровный, гладкий, с эластичным мякишем средней пористости. Не

тате знаменитая корочка получается не хрустящей, а мягкой и плотной. Недаром в моделях **Hitachi**, **Severin** и **Shivaki** можно приготовить лишь тесто для французского батона. А выпекать его рекомендуют в старой доброй духовке.

Кстати, в хлебопечках можно замешивать любое тесто — для этого есть специальный режим. При этом не нужно возиться с опарой, следить, чтобы она хорошо подошла, вымешивать. Все это сделает машина, орудуя специальной лопаткой в форме для выпечки — они у всех хлебопечек с антипригарным покрытием, что намного облегчает выемку готовых продуктов и очистку формы. Сборник рецептов подскажет, как приготовить тесто для булочек и пиццы, кренделей и рогаликов, рулетов и круассанов.

Испытанные хлебопечки в целом все хорошо справляются с замешиванием. Лучше других — **Hitachi** и **Panasonic**, похуже — **Melissa** и **Clatronic**, хотя у последней аж две лопатки для вымешивания.

В хлебопечке можно выпечь бисквиты и кексы. Правда, в таком случае нужно сначала приготовить смесь, а затем залить ее в форму. После выбора соответствующей программы машина испечет желанный кондитерский деликатес.

Особенно легко сварить в хлебопечке... варенье или джем. Достаточно сложить в форму вымытые ягоды, сливы, абрикосы или яблоки и засыпать сахаром. Через час варенье будет готово. Только не забудьте сразу вынуть форму-ведерко, иначе джем превратится в карамель.

Специальная программа "Выпечка с изюмом"...



цептов, приведенный в инструкции по эксплуатации, по-  
молит провести испытания этой модели.

Пришлось обратиться за объяснениями в представительство фирмы **Clatronic**. Оказалось, что модель **BBA-2451** рассчитана в основном на работу с готовыми смесями для выпечки. А приложенные к ней рецепты предназначены для другой модели. Представители фирмы заверили, что в настоящее время поставки данной модели в Россию прекращены.

Принцип действия у всех моделей одинаков. В их электронную память заложено несколько программ по выпечке разных сортов хлеба: пшеничного, ржаного, из муки грубого помола и так далее. Каждая автоматически устанавливает время, необходимое для вымешивания ингредиентов, оптимальную температуру для дрожжей, время для выхода газов и подъема теста, а также время выпечки и остывания. Дополнить программу можно, лишь указав желаемый цвет хлебной корочки:

до 6 часов. Общее время высвечивается на дисплее панели управления и по мере развития процесса постепенно убывает. Когда хлеб готов, звучит сигнал: пора вынимать. Впрочем после этого еще некоторое время в хлебопечке будет автоматически поддерживаться тепло, чтобы не отсырела корочка в закрытой форме. Так что караулить этот момент необязательно.

И вообще к этой умной машине не нужно приспосабливаться, она сама подстроится под ваш режим. Ведь хлеб нам требуется, как правило, в совершенно определенное время, а вот запустить процесс его готовки ровно за 3 или 6 часов удастся далеко не всегда. И не нужно. Во всех моделях предусмотрен так называемый отложенный старт. С помощью таймера, рассчитанного максимум на 13 часов (у **Shivaki** на 10 часов), можно установить время, через кото-

зависит от точности рецептуры



и тех программ, которые заложены в электронные "мозги" хлебопечки. При сравнении базовых программ "Выпечка белого хлеба", которые есть у всех моделей, эксперты убедились, что необходимые продукты - мука, сухие растворимые дрожжи, сухое молоко, масло, соль, сахар и вода - различаются только по количеству.

Самая быстрая программа

неважный, а по ускоренной того хуже: с бледной бугристой коркой, с подрывами у основания и очень плотным, заминающимся, неразрыхленным мякишем. Впрочем, хлеб на скорую руку не у всех вышел удачным. **Severin** и **LG**, например, не порадовали гурманов. Зато **Hitachi** испекла красивый каравай - ровный, гладкий, с эластичным мякишем средней пористости. Не отстали от нее **Panasonic** и **Shivaki**.

Если вы любите воздушный, пористый хлеб, известный под названием французского, то имейте в виду, что в большинстве моделей есть программа по выпечке такого хлеба. Но не обольщайтесь, добиться приличного результата будет непросто. Дело в том, что в основном это та же программа, по которой пекут обычный белый хлеб, только ингредиенты предварительно подгреваются, а время подъема теста удлиняется. Однако в хлебопечке тесто подходит и выпекается в закрытой форме, и образующимся при ферментации воздушным пузырькам не хватает места для развития. В резуль-

особенно легко сварить в хлебопечке... варенье или джем. Достаточно сложить в форму вымытые ягоды, сливы, абрикосы или яблоки и засыпать сахаром. Через час варенье будет готово. Только не забудьте сразу вынуть форму-ведерко, иначе джем превратится в карамель.

Специальная программа "Выпечка с изюмом" позволит добавить "изюминку" в будущее кулинарное чудо. Не стоит сразу закладывать дополнительные продукты, ведь они могут размокнуть или раскрошиться. Ближе к концу замешивания теста хлебопечка сама звуковым сигналом сообщит о том, что пора засыпать изюм или орехи, шоколад или корицу, зелень, фрукты, сыр или копченый бекон.

В хлебопечках нужно использовать свежие дрожжи быстрого подъема или сухие активные дрожжи. Своеобразный аромат или текстуру хлебу придаст добавление муки грубого помола, пшеничных отрубей, ржаной или ячменной муки.

Недавно мой телефон спарили, причем мне об этом ничего не сообщили, а я это заметил совершенно случайно. Когда я пришел на телефонный узел, мне объяснили, что возникла острая необходимость установить телефон очередникам. В результате они не нашли ничего лучшего, как поделить мой номер с другим владельцем, - якобы они имели на это право. И ссылались при этом на Правила оказания услуг телефонной связи.

**Геннадий Г-КО.**  
**Краснодар.**

В соответствии с Правилами оказания услуг телефонной связи работники телефонного узла, напротив, не только должны были поставить вас в известность о переводе телефона на спаренный режим, но и получить на то ваше согласие. Кроме того, порядок и условия

предоставления услуг всегда фиксируются в договоре. Если в нем не предусмотрено спаривание, то их действия - прямое нарушение ваших прав.

Я обратился на свой телефонный узел с просьбой пересчитать плату за телефон, поскольку стал военнослужащим и получил право оплачивать услуги связи по половинному тарифу. Но мне ответили, что ничем помочь не могут: бюджетные средства на это не выделяются. Что делать?

**Игорь ГОЛОВНЯ.**  
**Томск.**

Закон РФ "О статусе военнослужащих" дает право на эту льготу. Его нормы имеют прямое действие и не требуют дополнительных разъяснений для их выполнения. Поэтому отсутствие бюджетного финансирования не

может быть основанием для отказа в реализации права на льготу. Вы можете обратиться в суд с иском о признании действий связистов незаконными.

С маленьким ребенком моя дочь собралась к мужу в Красноярск. Предварительно послала ему телеграмму. Поезд пришел точно по расписанию, но зятя на перроне не было. Не описать, сколько мытарств испытали дочь и внучка, добываясь с вещами в холод до... запертой квартиры. Ведь, как оказалось, телеграммы зятя не получил. Ее принесли только на другой день. Можно ли хоть как-то наказать за это нерадивых почтовых работников?

**Татьяна ВИНОГРАДОВА.**  
**Новосибирск.**

В Правилах предоставления услуг телеграфной связи от 28

августа 1997 года четко указаны сроки доставки телеграмм, причем самый длительный (в пределах России) - 10 часов. За просрочку доставки телеграммы связисты должны выплатить неустойку в размере 3 процентов от стоимости услуги за каждый час.

#### Сроки доставки телеграмм

В пределах Российской Федерации:

- срочная - не более 5 часов;
  - обыкновенная - не более 10.
- В пределах одного города:
- срочная - не более 3 часов;
  - обыкновенная - не более 6 часов.

Международные телеграммы:

- в страны Европы - не более 12 часов;
- в страны Америки, Азии, Африки, Австралии и Океании - не более суток.

**К** Инфоцентр вышлет налог. платежом инструкции. Содержат планы действий, фин. показатели, советы, адреса, телефоны. Одобрено региональным Союзом предпринимателей 28.07.2000 г.

#### КАК ОТКРЫТЬ СВОЕ ДЕЛО

1. **Одному** (43 варианта, из них 15 - без начальных затрат, доход 2-50 тыс. р. в мес.) - ц. 85 р.
  2. **Семье, коллективу** (50 вариантов, 2 - без нач. затрат, 10-250 тыс. р. в мес.) - ц. 106 р.
  3. **Как стать региональным представителем** (150 предложений крупных фирм) - ц. 96 р.
  4. **С чего начать** (регистрация, лицензия, кредит, аренда, налоги, секреты успеха) - ц. 75 р.
- Заказ на открытие:** 607220. Арзамас, ул. Парковая, 5, ИЦ "Алмаз". **Др. 4**  
Почт. расходы (кроме "авиа") включены в цену.  
Свид. о рег. № 7544 от 01.10.96 г.







## ЖИЗНЬ ПО ИНТУИЦИИ

**Интуиция - одно из самых загадочных свойств человеческой натуры. Как только не объясняли, для чего она дана человеку. Ученый и автор серии книг, посвященных интуиции, Юрий ИВАНОВ считает, что интуиция - это компас, возможность слышать и распознавать ритмы Вселенной и, что немаловажно, своего организма.**

- Любая аритмия, - объясняет Юрий Николаевич свои догадки, - это не только причина расстройства здоровья, но и сила, пытающаяся вытолкнуть человека из неблагоприятно складывающейся ритмологической обстановки. Но люди, как правило, не понимают, как и на какие ритмы и сигналы организма им реагировать. А потому предпочитают вообще не обращать на них внимания - так проще.

Человеческий организм - это сложный самоорганизующийся сгусток волновых процессов, и его работа жестко зависит от внешних ритмологических условий. Неблагоприятные ритмы могут отрицательно влиять на слаженную работу организма: сбить его с нормального цикла, надолго вывести из равновесия, создать условия для работы на износ. А слушать эти ритмы во многом подвластно лишь человеческой интуиции.

Посмотрите, интуиция является неотъемлемой частью каждого из нас - с нею мы рождаемся, живем и умираем. Окружающий мир изменяется с каждым мгновением, и мы обязаны это учитывать, чтобы жить. Но для учета всех происходящих изменений обычных органов явно не хватает. Вот и приходит на помощь таинствен-

пытаемся отгородиться. Мы отмахиваемся от своего внутреннего голоса, как от назойливой мухи, и пытаемся положиться исключительно на логику.

**- Да, но многие люди просто не умеют слышать голос своей интуиции.**

- Ответ на это может быть только один: необходимо каждому человеку учиться понимать и чувствовать природу вообще, и в том числе свою собственную.

**- Но слушать свои чувства - это очень сложно, особенно если к этому нет привычки.**

- Прежде всего необходимо научиться не обманывать самого себя. Нужно стремиться разобратся в происходящем и правильно его понять. Не стоит менять себя, это мало кому удавалось, но надо стремиться найти себя истинного. Изучая свои сильные и слабые стороны, старайтесь использовать их себе на благо.

**- Юрий Николаевич, одно дело - слышать свой внутренний голос, а другое - переводить его на понятный язык и отличать собственные чувства от приходящих извне ощущений. Как проводить это своеобразное чувственное сканирование и расшифровывать его символику?**

- Главное, чтобы вы начали это делать постоянно. Навык и умение придут сами собой. А начать можно с мелочей. Вы замечали, что появление нового человека в коллективе всегда

сопровождается неким дискомфортом. То ли придется он по душе, то ли нет. И вы узнаете об этом, еще не поговорив с ним и пары минут, по своим ощущениям, приятным или не приятным. Дело в том, что люди общаются между собой не только на физическом, но и на чувственном уровне. Если у вас в процессе общения возникло чувство комфорта, значит, это ваш человек, и общение с ним для вас благоговорно. Возникающая несовместимость проявляется через ухудшение самочувствия - упадок сил, неожиданную усталость, понижение жизненного тонуса. От мало приятного вам общения можно и заболеть.

Интуиция заранее подсказывает об опасности общения с явно неподходящим для вас человеком именно таким способом, чтобы вам заметнее было: вдруг голова заболела, невыносимо захотелось выйти из комнаты, где было тепло, и пойти на улицу, на мороз и холод! И так во всем. Учитесь слушать голос своей интуиции. Тогда вы уберетесь от многих ошибок, бед и проблем.

Мой долгий опыт подтверждает уникальную способность каждого человека без исключения чувствовать изменения вокруг себя: только что было все хорошо - и вдруг защемило сердце. Сразу прислушайтесь к себе, оцените обстановку вокруг: что изменилось? Интуиция - универсальный индикатор - ука-

зывает нам верный путь, помогает правильно действовать.

В тех или иных ситуациях, якобы неожиданно сваливающихся на голову, можно очень точно определить, насколько выбранный путь соответствует пути правильному. Заметьте, чем сильнее несоответствие, тем агрессивнее реакция интуиции. Такая реакция может проявиться чередой невезений, негативом близких людей, а дальше - и несчастными случаями, беспричинными болезнями. Оцените свою жизнь сейчас! Прислушайтесь к своему внутреннему голосу: так ли вы живете? Комфортно ли вам существовать как бы внутри себя?

Учитесь замечать даже малозаметные реакции организма на то или иное событие. А также на ваше отношение к этому событию. По таким реакциям можно достаточно точно судить о правильности своих действий. Едва человек начинает обращать постоянное внимание на малейшие движения своей души (порой всерьез кажется, что интуиция - это и есть душа), он начинает видеть доселе невидимые связи.

Как только вы дали согласие на какую-либо встречу, сразу к оценке ситуации подключается интуиция. Если предстоящая встреча нежелательна, то интуиция пытается это подсказать, а если человек не слышит, то вдруг начинают происходить события, препятствующие встрече. Не

исключено, что накануне произойдет что-то, что резко поменяет ваши планы. Не переживайте, все правильно, интуиция знает лучше!

Даже плохое настроение с утра - неспроста. Это своего рода попытка диалога с вами на уровне чувств, некая подсказка. Вот и нужно учиться этому языку своей интуиции: сначала принимая неверные решения, но внимательно прислушиваясь к ее реакциям.

Иногда душа человека забывает о собственном предназначении и становится обычным исполнителем запросов тела. Но бывают удивительные моменты прозрения, как бы пробуждение ото сна. И тогда мы начинаем слышать очень явственно голос своей интуиции. Окружающий мир через интуицию подсказывает человеку, что он недостаточно использует свой внутренний потенциал, что совершил ошибку, что нужно поискать более адекватное решение.

Активный путь по восстановлению гармонии и в теле, и в душе, и в отношениях с людьми всегда предполагает серьезную работу над собой, и здесь без интуиции вообще не обойтись. Этому искусству нужно учиться, если мы действительно желаем быть здоровыми и удачливыми. Иногда достаточно в буквальном смысле сменить гнев на милость, прибыльную работу на любимую, совершить искренний благородный поступок - и гармония чудесным образом восстанавливается.

**Беседу велла  
Татьяна АБРАМОВА.**



чувств явно не хватает. Вот и приходится на помощь таинственное "нечто", от чего мы часто

умение придут сами собой. А начать можно с мелочей. Вы замечали, что появление нового человека в коллективе всегда

хорошо - и вдруг защемило сердце. Сразу прислушайтесь к себе, оцените обстановку вокруг: что изменилось? Интуиция - универсальный индикатор - ука-

встреча нежелательна, то интуиция пытается это подсказать, а если человек не слышит, то вдруг начинают происходить события, препятствующие встрече. Не

гармония чудесным образом восстанавливается.

Беседу вел  
Татьяна АБРАМОВА.

# ПОЧЕРК С ХАРАКТЕРОМ

Первые попытки описать характер человека по почерку предпринимались еще в XII веке, когда итальянец Бальдо написал трактат на эту тему. Основные принципы, заложенные этим профессором Болонского университета, позже разрабатывали другие ученые, в том числе и психографы.

Почерки могут служить более или менее типичными образцами индивидуальности человека, например: почерк с наклоном влево - упрямство, сдержанность, осторожность, слабая воля, нерешительность. Высокие буквы - аристократизм. Ветвистые буквы - смелость. Слитные буквы - мечтательность. Крупный почерк - откровенность. Наклонный вправо - увлекающаяся натура и живость ума. Угловатые буквы - эгоизм. Закругленные буквы - доброта. Бледные буквы - слабость воли. Сжатый почерк - скупость. Твердый почерк - сила воли, энергия. Опускающиеся строчки - пессимизм, недостаток энергии. Размашистый почерк - расточительность. Поднимающиеся строчки - энергия, сила воли, самолюбие, оптимизм. Раздельные буквы - рассудительность; мелкие - эгоизм, замкнутость; ровные - спокойствие; жирные - порочность; сплетенные - дипломатичность; отчетливые - эгоцентризм.

Почерк, наклон которого вправо равен 45 или 55 градусам, характерен для людей, не допускающих по отношению к

себе никакого давления. Почерк вертикальный - для людей, умеющих владеть собой, сдержанных. Почерк с наклоном влево иногда до 125 градусов говорит об умении в совершенстве владеть собой. Если почерк испещрен петлями, полукругами, дугами, это означает самонадеянность, беспечность. Если в почерке буквы изолированы, это значит, что им владеет поэтическая натура, непрактичная. Если же буквы частью изолированы, частью связаны, это признаки двойственности натуры.

Подпись без вычурностей указывает на рассудительность и смелость. Подпись с витиеватым росчерком - на сумасбродство натуры, горячность и недалекость. Паутинообразный росчерк характеризует ловкость в делах, замкнутость. В виде штопора - наблюдательность, хитрость. Зигзагообразный - энергия. В виде черты - живость натуры. Отсутствие росчерка - ум, наблюдательность, самостоятельность.

В наши дни за рубежом все чаще и чаще используют знания графологов в практической деятельности. Например, при приеме на работу анали-

зируется текст, написанный соискателем, и по нему делается вывод о характере человека. Утверждают, что американские графологи добились 95 процентов правильного определения характера по почерку. Все больше бельгийских фирм требуют от кандидатов на ответственные должности писать соответствующие заявления от руки. Это не мода и не прихоть. По почерку специалисты-графологи устанавливают, обладает ли претендент помимо знаний и опыта теми качествами, которые необходимы для выполнения данной работы.

**Узнайте по почерку**  
Воспользуйтесь предлагаемым тестом, и может быть, вы узнаете других и себя по почерку.

**Размер букв**

1. Очень маленькие - 3 балла.

2. Просто маленькие - 7.  
3. Средние - 17.  
4. Крупные - 20.

**Наклон букв**

1. Левый наклон - 2 балла.  
2. Легкий наклон влево - 5.  
3. Правый наклон - 14.  
4. Резкий наклон вправо - 6.

**Направление почерка**

1. Строчки ползут вверх - 16 баллов.  
2. Строчки прямые - 12.  
3. Строчки ползут вниз - 1.

**Размашистость и сила написания**

1. Легкая - 8 баллов.  
2. Средняя - 13.  
3. Очень сильная - 21.

**Характер написания слов**

1. Склонность к соедине-



нию букв и слогов - 11 баллов.

2. Склонность к отделению букв друг от друга - 18.

3. Смешанный стиль - 15.

**Общая оценка**

1. Почерк старательный, буквы выведены аккуратно - 13 баллов.

2. Почерк неровный, некоторые слова читаются с трудом - 9.

3. Почерк небрежный, неразборчивый, буквы написаны кое-как - 4.

**В результате:**

**38-61 балл** - такой почерк наблюдается у людей со слабым здоровьем, пожилых.

**62-63 балла** - так пишут люди робкие, пассивные, флегматичные.

**64-75 баллов** - этот почерк обычно у людей нерешительных, мягких, кротких, с утонченными манерами. Они часто немного наивны, но не лишены чувства собственного достоинства.

**76-87 баллов** - почерк людей прямодушных и откровенных, общительных и впечатлительных.

**88-98 баллов** - люди с таким почерком честны и добропорядочны, имеют сильную, устойчивую психику, они инициативны, решительны и смелы.

**99-109 баллов** - это индивидуалисты. Они вспыльчивы, обладают быстрым и острым умом, отличаются независимостью в суждениях и поступках и в то же время обидчивы и нередко трудны в общении. Это люди одаренные, склонные к творчеству.

**110-121 балл** - почерк людей без чувства ответственности, заносчивых.

Анатолий САФОНОВ.







хоть одному человеку! Ну хоть на ушко! Хоть кусочек этой тайны приоткрыть! Щечок Тайна, уроки делать не дает, читать мешает, от телевизора - и то отвлекает. И решила Танюша своей Тайной со Светкой Мыльниковой поделиться. Подошла к телефону, набрала Светкин номер. И пока гудки в трубке гудели, щекотная Тайна так в Танюше и прыгала, так и клекотала.

- Да! - ответила Светка на том конце провода.

- Знаешь, Светка, - сказала Танюша, - мне ужасно нравится...

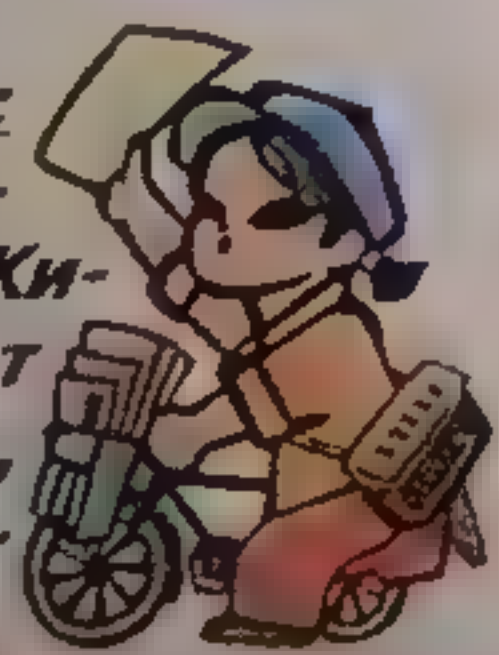
И тут прямо над Танюшиной головой из стены появилось Огромное Коричневое Ухо! Оно наклонилось над Танюшей, чтобы щекотную Тайну подслушать! Танюша испугалась и замолчала.

- Что тебе нравится? - сердито спросила Светка. - Она в

## Напишите мне письмо

Меня зовут Наташа. Мне 13 лет, учусь в 8-м классе. Люблю группы: "Руки вверх", "Демо", "Вирус". Хожу в модельное агентство. По гороскопу я Близнец. Очень люблю писать письма. Хочу переписываться с мальчишками и девчонками любого возраста. Пишите мне! Жду с нетерпением.

Мой адрес: 446430, Самарская область, г. Кинель, ул. 50 лет Октября, д. 108, кв. 61. МОШКИНОЙ Наталье.



жет, и не было его? Может, показалось?

нос у нее был длинный и острый, как птичий клюв.

Стала Иоланта Сергеевна с Танюшей по-английски разговаривать. И спрашивает вдруг: Do you love Nikita Strelnikov?

Что по-русски означает: "Любишь ли ты, Танюша, мальчика Никиту Стрельникова?"



Огляделась Танюша - Уха Коричневого нету пока.

- Yes, I do, - отвечает.

Это по-русски значит: "Да, я очень-очень-очень люблю Никиту, потому что он самый лучший мальчик на всем свете! И самый красивый!"

- А вы откуда знаете? - прошептала Танюша по-русски.

- Я все знаю, - таинственно ответила Иоланта Сергеевна. - Я ясновидящая.

И опять на английский перешла.

А на следующий день Никита к Танюше подошел и говорит:

- Давай в парк сходим, на каруселях покатаемся. Я с тобой дружить хочу.

Танюша от счастья чуть не упала.

Вот и все. А Ухо Коричневое, волосатое, больше не приходило.

Потому что и Тайны больше не стало.

Вот ведь счастье, что Ухо это дурацкое по-английски не понимает! А иначе неизвестно что и было бы!

Татьяна РИК.

деле это жестокий, морально изуродованный, часто психически неустойчивый человек. "Суровые тюремные университеты" сильно меняют людей, преимущественно в худшую сторону, и общаться с таким - все равно что носить в кармане гранату с выдернутой чекой и думать: авось не рванет.

Но, допустим, все в порядке, с фотографии смотрит на тебя симпатичный юноша с вполне благополучным прошлым. Учесть следует вот что: если человек в 19 лет ищет подругу по переписке, скорее всего, у него есть проблемы в отношениях с девушками. Само по себе это не так уж и страшно - может, он просто скромный или его не привлекают современные шумные девицы. А может, у него просто есть какой-

живопись, а сам Ван Гог с Ван Даммом путает, не спеши уличать его в безграмотности - это всегда успеется, зато на первом свидании ты позволишь ему блеснуть эрудицией. Таким образом вопрос беседы на первом свидании будет решен. Единственная тема, которой не стоит касаться в первой беседе, - почему молодой человек знакомится с девушкой с помощью писем. Как я уже говорила, у него могут быть проблемы с противоположным полом, и услышав такой вопрос, он, скорее всего, замкнется, и разговора не получится.

Маша ШИЛОВА, эксперт Центра психологических исследований "Гименей плюс".

## Напишите мне письмо!

Привет всем! нас зовут Коля (19 лет) и Саша (15 лет). Мы любим слушать хорошую музыку, интересуемся, что нового появилось на рынке компьютерных технологий. Пишите все, кому не лень держать ручку в руках и кто хочет найти двух верных друзей. Ответим всем, на сто процентов.

Наш адрес: 368300, Дагестан, г. Каспийск, ул. Хизроева, д. 15, кв. 29. БЕРЕЗНИКОВСКИМ Коле и Саше.



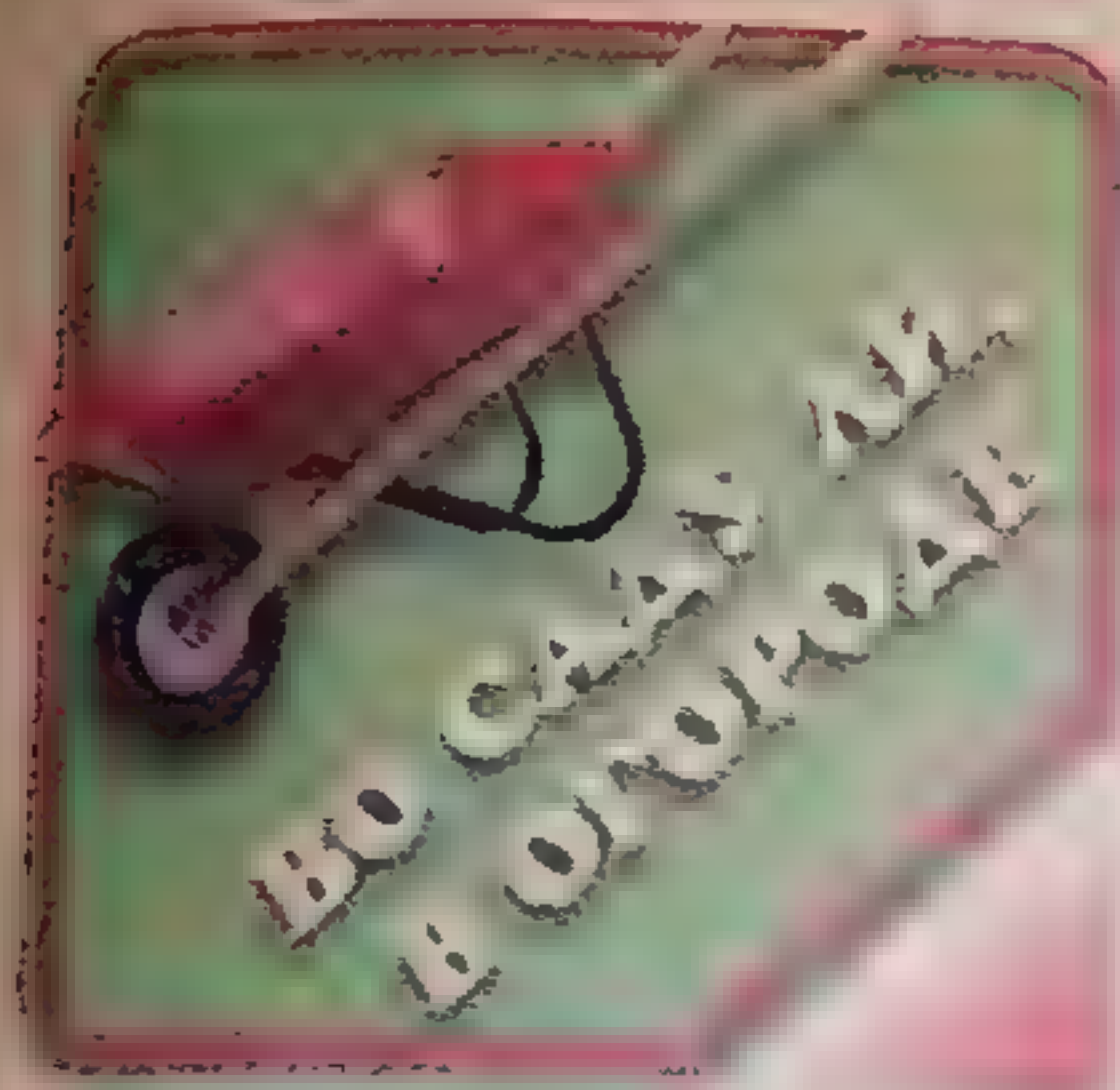
## СТАРЫЕ КОНЬКИ ПРИГОДЯТСЯ

На даче, на чердаке, я нашел две пары старых коньков. На ноги они уже не надеваются - ботинки ссохлись, и я вот что придумал: открутил коньки от ботинок, сколотил из досок 850x100x15 см щит 850x60 см и приделал снизу четыре конька. Такая доска на коньках летает с ледяных гор гораздо лучше, чем "ледянка" из магазина. Надеюсь, что кому-то из ребят моя идея понравится.



Олег РАТНИКОВ, 13 лет. Волгоград.





Под именем "голубика высокая" в России и соседних постсоветских государствах часто объединяют два североамериканских вида - голубику щитковую и голубику Эши ("кроличий глаз"). Оба вида - высокие кустарники: дикорастущая голубика щитковая достигает роста 2-4 м, а "кроличий глаз" - 3-6 м. Сразу предупредим читателя: пытаться выращивать "кроличий глаз" в средней по-

лосе России бесполезно, он не зимостоек. Поэтому не покупайте саженцы сортов Дилайт, Вудард, Клаймекс, Тифблю (все они относятся к "кроличьему глазу").

Голубика щитковая вполне перспективна для выращивания на юге средней полосы (южнее Москвы). Здесь можно сажать такие крупноплодные и урожайные десертные сорта, как среднеспелые Блюкроп и Брюлей и, по предварительным данным, позднеспелый Эллиот. Из технических сортов хорошей зимостойкостью и урожайностью от-

личается позднеспелый Джерси. Его ягоды могут висеть на кусте до ноября, почти не повреждаясь заморозками.

В средней полосе России лучшие ре-

и Нортскай не бывают выше 60-80 см.

Полувысокие сорта более зимостойки, чем голубика щитковая. Даже наиболее зимостойкие из сортов голубики щитковой - они названы выше - переносят морозы лишь до -34 градусов. При более низкой температуре у них подмерзают цветковые почки и однолетний прирост. При затяжных морозах и сильном ветре губительной может оказаться и более высокая температура. Правда, восстановительная способность у голубики щитковой высокая. А вот полувысокие сорта Веймут, Блюэтта и Нортблю во Владимирской области нормально цвели и пло-

ся голубика растет лучше, чем на чистом торфе. На глинистой или тяжелосуглинистой почве (а также на почве с нейтральной или щелочной реакцией любого механического состава) лучше всего выкопать траншею для нескольких кустов или ямы для отдельных кустов и заполнить их смесью указанного выше или близкого состава. Диаметр посадочных ям или ширина траншеи не менее 60-70 см, глубина 40-50 см.

На песчаных и супесчаных почвах заменять грунт не надо, но нужно внести торф из расчета 2-3 ведра на куст голубики. На торфяных почвах, наоборот, желательно добавить песка. На

вносят полное минеральное удобрение. И азот, и калий под голубику желательно применять в форме сульфатов. Две трети дозы полного минерального удобрения вносят в начале роста побегов весной, а оставшуюся треть - во второй половине июня. Другой способ внесения минеральных удобрений состоит в том, что фосфор и калий смешивают с мульчирующим материалом, который подсыпают осенью. А подкормку азотом в форме раствора мочевины проводят в конце мая - начале июня. Осенью кусты голубики присыпают слоем мульчи в 5-10 см. Мульчой могут служить торф,

## РАСТЕТ ГОЛУБИКА ВЫСОКАЯ



любой почве не повредит внесение 4-5 кг на квадратный метр перепревшего навоза. При этом не следует забывать, что свежий навоз для голубики - смертельный яд.

Схема посадки для голубики высокой: 2-2,5 м между рядами и 1-1,2 м между растениями в ряду. Полувысокие сорта можно сажать и несколько гуще. Минеральные удобрения до посадки голубики обычно не вносят.

Сажать голубику в средней полосе России нужно весной, до распускания почек. Осенняя посадка возможна только в условиях мягкого климата. Если не планируется мульчирование, то растения при посадке следует заглубить на 5-10 см по сравне-

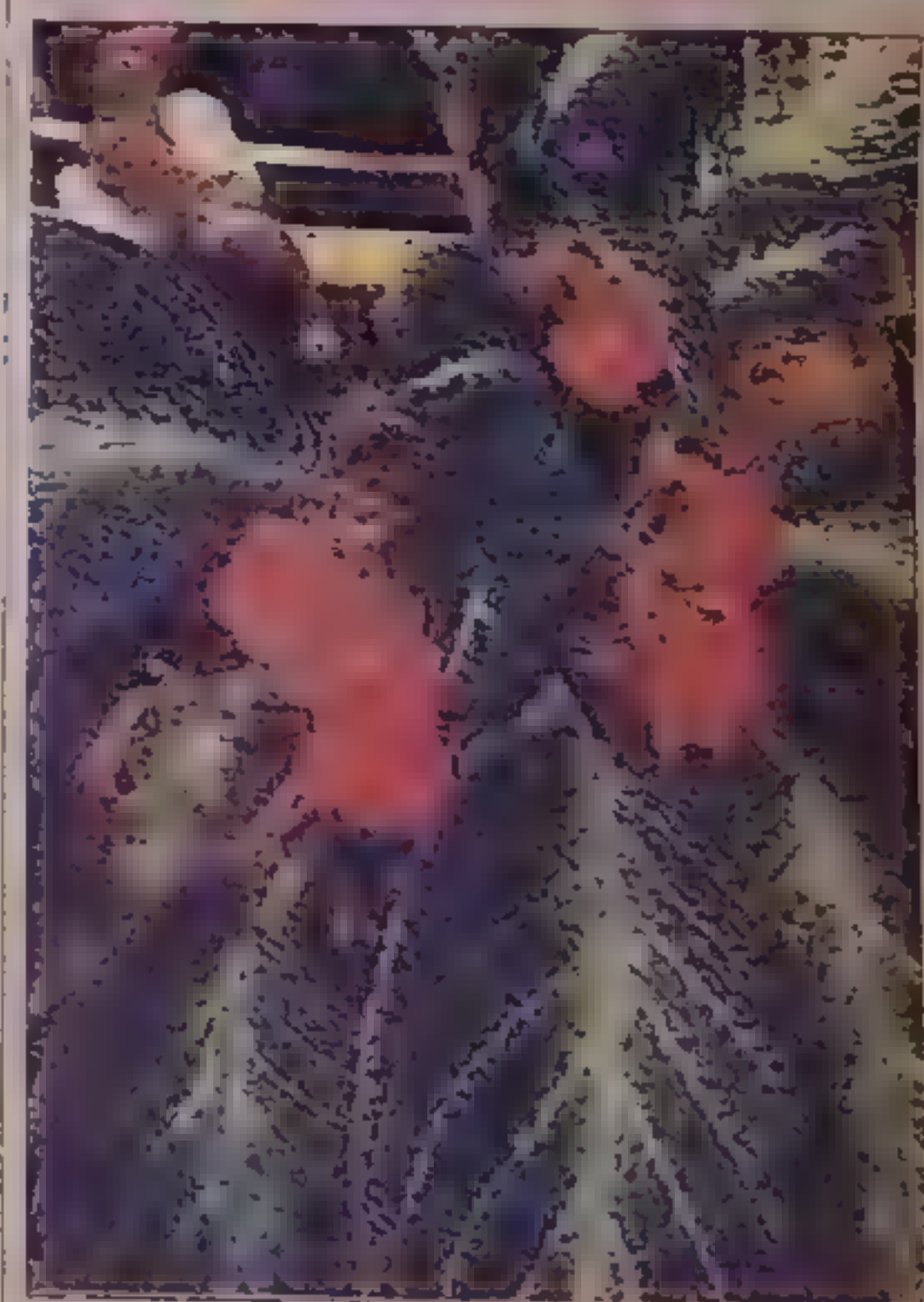
опилки хвойных пород, хвойный опад или травяная резка. Это одновременно и органическое удобрение, и защита от сорняков, и способ повысить зимостойкость растений. Иногда мульчирование проводят ежегодно, чаще - раз в 2-3 года.

У молодых и недавно вступивших в плодоношение растений голубики проводят только санитарную обрезку и иногда удаляют мелкие загущающие веточки. Но через 8-10 лет после вступления в плодоношение кусты нуждаются в омолаживающей обрезке. При этом старые и слабые ветви удаляют, а остальные срезают на высоте не более 30 см от поверхности почвы. Восстановление куста происходит быстро.

При закладке насаждений 2-летними саженцами голубика вступает в плодоношение на 3-4-й год. При правильной аг-

## СЕСТРА ФИАЛКИ

У хорошо всем известной комнатной фиалки есть очень симпатичная родственница - эписция. В переводе с греческого название этого растения означает "растущая в тени".



У эписции очень интересные листья - в зависимости от сорта они украшены серебристым, бронзовым или золотистым рисунком. Цветы у этого растения небольшие, но ярко окрашенные. Период цветения эписций такой же, как у фиалок, - весна и осень. Впрочем, при дополнительной подсветке растения могут цвести почти круглый год.

Эписции - это небольшие травянистые кустики. У них есть одна любопытная особенность. На взрослых растениях образуются пасынки, концы которых формируют



из технических сортов хорошей зимостойкостью и урожайностью отличается позднеспелый Джерси. Его ягоды могут висеть на кусте до ноября, почти не повреждаясь заморозками.

На севере средней полосы (севернее Москвы) лучшие результаты дают сорта, происходящие от межвидовых скрещиваний голубики щитковой с голубикой узколистной - низкорослой и зимостойкой обитательницей канадской тайги. Если у перечисленных выше сортов голубики щитковой высота растения 1,5-2,5 м, то у гибридных сортов она меньше. Поэтому в Северной Америке их называют полувисокими. Самые рослые из них достигают в высоту 1,3-1,5 м (Веймут, Патриот), еще ниже сорта Блюэтта, Нортленд, Нортблю, а сорта Норткантри

доносили после зимних морозов до -36,5 градуса. Еще одно достоинство полувисокосых сортов: для них характерен ранний или среднеранний срок созревания - со 2-й, чаще - 3-й декады июля по середину августа.

Итак, вы выбрали подходящие сорта, но учтите, что из-за низкой самоплодности голубики нужно обязательно сажать 2-3 разных сорта этой культуры. Как же вырастить голубику?

Голубика высокая резко отличается от традиционных для России ягодных культур своими требованиями к почве. Она растет на кислых (рН от 4,0 до 5,2) легких почвах, богатых органическими веществами. В природе этим условиям соответствуют только торфяные почвы. Однако установлено, что на некоторых искусственных почвосме-

серальных удобрениях до посадки голубики обычно не вносят.

Сажать голубику в средней полосе России нужно весной, до распускания почек. Осенняя посадка возможна только в условиях мягкого климата. Если не планируется мульчирование, то растения при посадке следует заглубить на 5-10 см по сравнению с тем, как они сидели в питомнике. Если мульчирование будет проведено уже в первый год, то заглублять саженцы не надо.

Уход за голубикой состоит из полива, подкормок, мульчирования и обрезки. Без орошения голубика может обойтись лишь в том случае, когда грунтовые воды стоят в 40-60 см от поверхности. Если они расположены глубже, то полив в жаркую и засушливую погоду должен быть обильным и регулярным.

Под голубику чаще всего

кусты нуждаются в омолаживающей обрезке. При этом старые и слабые ветви удаляют, а остальные срезают на высоте не более 30 см от поверхности почвы. Восстановление куста происходит быстро.

При закладке насаждений 2-летними саженцами голубика вступает в плодоношение на 3-4-й год. При правильной агротехнике может давать урожай в течение 30-50 лет. Урожайность, по наблюдениям, в России - 1,5-3 кг ягод с куста. Созревание ягод у голубики недружное, их снимают за 3-5 сборов. Ягоды десертных сортов едят в свежем виде, а технических сортов перерабатывают так же, как нашу дикорастущую чернику.

**Иван СМЕРНОВ,**  
кандидат  
сельскохозяйственных наук.

ярко окрашенные. Период цветения эписций такой же, как у фиалок, - весна и осень. Впрочем, при дополнительной подсветке растения могут цвести почти круглый год.

Эписции - это небольшие травянистые кустики. У них есть одна любопытная особенность. На взрослых растениях образуются побеги, на концах которых формируются небольшие розетки листьев. Совсем как у хлорофитума или клубники. При помощи этих "усов" эписцию можно легко размножить. Впрочем, остаются в силе и традиционные способы размножения: листовыми или обычными черенками.

При выращивании эписций следует помнить, что эти растения не выносят прямых солнечных лучей. Поэтому летом окна нужно притенять марлей или переставлять горшки с цветами в глубь комнаты. Зимой позаботьтесь о том, чтобы температура не опускалась ниже 18-20 градусов. Эписции достаточно теплолюбивы. Кроме того, как и многие другие тропические растения, они любят влажный воздух. Поэтому несколько раз в неделю эписции полезно опрыскивать теплой кипяченой водой.

## ФИКУС НЕ ЛЮБИТ ТАБАЧНОГО ДЫМА

*Не так давно почти в каждом доме можно было увидеть фикус каучуконосный, представляющий собой дерево с массой крупных овальных кожистых блестящих листьев темного зеленого цвета. В наши дни его вытесняют гораздо более декоративные формы.*

Особой популярностью пользуется фикус Бенджамина. Он гораздо больше похож на дерево и более изящен, чем фикус каучуконосный.

В комнате фикус любит солнце, частые опрыскивания, подкормки и свежий воздух. Больше всего фикус боится переувлажнения почвы. Взрослые растения могут жить в комнатных условиях много лет, прекрасно развиваясь, увеличиваясь в размере и сохраняя массу листьев.

Фикус - быстрорастущее растение, требующее много питательных веществ. С марта по октябрь подкармливайте его полным минеральным удобрением.

Наиболее подходящая температура для развития фикуса зимой - 12-13 градусов, хотя он выдерживает и 22-24 градуса.

Листья время от времени протирайте слегка влажной тряпкой с верхней и нижней стороны, чтобы удалить пыль.

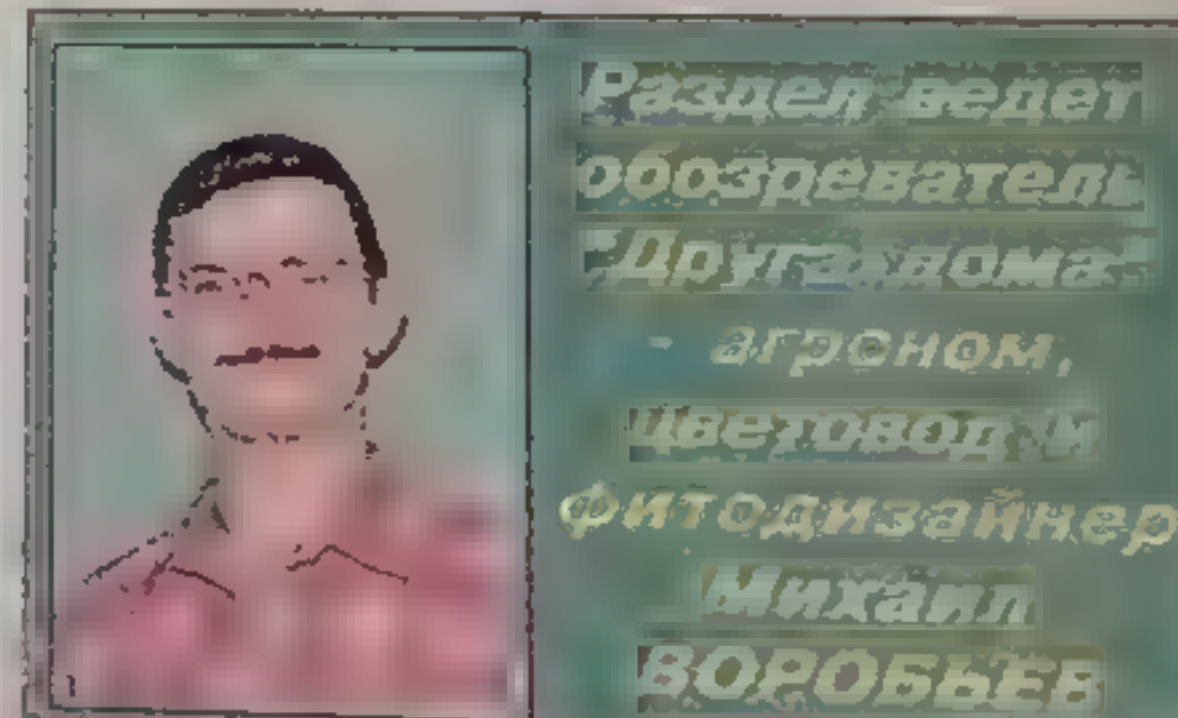
Фикус Бенджамина нуждается в регулярной обрезке. Он легко переносит стрижку, и благодаря мелкой листве из него можно попробовать сделать зеленую скульптуру. Вертикальные побеги у фикуса Бенджамина слабые и быстро принимают горизонтальное направление.

Для удержания куста в вертикальном положении подставьте опорный колышек либо высадите в один горшок сразу несколько растений.

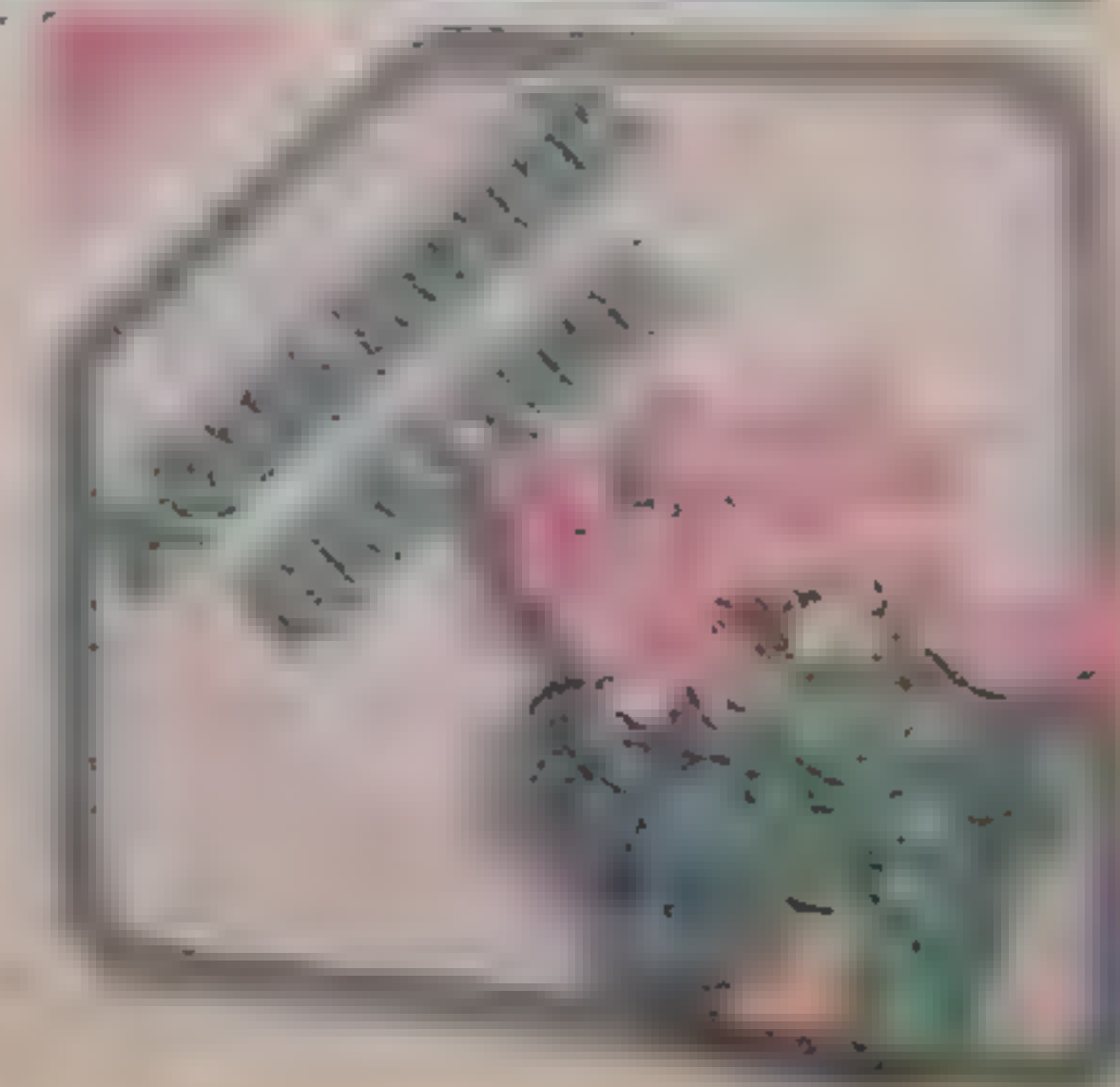
Фикус не следует пересаживать в очень просторные горшки или кадки, так как новая земля в них нередко успевает закиснуть раньше, чем в нее проникнут корни. Диаметр нового горшка должен быть не более чем на 1-2 см больше диаметра старого.

При изменении привычных условий содержания фикус Бенджамина может сбрасывать листья. Наиболее вероятными причинами такого явления могут быть сквозняки, переувлажнение или пересушка почвы, близость батареи центрального отопления. А от табачного дыма фикус может и вовсе погибнуть.

**Анна ЯНИНА, фитодизайнер.**



Раздел ведет  
рецензент  
Друга дома  
- агроном,  
цветовод и  
фитодизайнер  
**Михаил  
ВОРОБЬЕВ**







## СТРОИМ БАНЮ

Продолжаем рассказывать, как соорудить ее своими руками



Бетон - это затвердевшая каменная масса, состоящая из цемента, песка, иногда с гравием или щебнем, и воды. От точности пропорций этих составляющих зависят прочность и долговечность бетона. В бетоне связующим элементом является цемент. Цементов много, их десятки названий. Основным видом является портландцемент марок М400, М500 и М600. Цифра марки - это прочность цементного кубика 100х100х100 мм, то есть нагрузка в килограммах на кубический сантиметр, который кубик выдерживает после 28 дней застывания. В продаже встречаются цементы марок М300 и даже М200. Это шлакопортландцементы с примесью сланцевой



Не следует также утешать себя рассуждениями: "Я сейчас делаю как попало, потому что мне некогда. Но это - временно. А потом я соберусь - и сделаю хорошо и красиво". Практически времени на то, чтобы сделать плохо или хорошо, тратится одинаково. Однако появляются кривые дома, плохие дороги, и мы имеем "Москвичи", а немцы - "Мерседесы". Еще Ильф и Петров писали: нет ничего постоянного временных сооружений. Так что меняйте свою психологию.

Пока у нас в опалубках встает бетон (набирает прочность), давайте посчитаем количество необходимого материала на строительство бани.

Возьмем высоту бани до потолка 2 м. Ширина доски - 130 мм.  $2000 \text{ мм} : 130 \text{ мм} = 14$  досок. У нас 2 длинные стены по 6 м, две короткие по 3 м и

Терпеть не могу алюминиевые дверные ручки, оккупировавшие всю нашу страну, вечно разболтанные, клацающие и раздражающие своим видом.

Алюминиевые ручки выбросил сразу. Заменял их на... деревянные. Правда, потрудиться пришлось, но зато уже 10 лет они меня радуют, а не раздражают. Конечно, сам это сделает не каждый, да и дубовый материал на улице не валяется, и все же идею - дарю.

Сама ручка вырезается из дубовой доски толщиной 20 мм. Основание тоже из дуба - 300х60х10. Соединяется на клей и длинный шуруп. Сечение ручки - эллипс 20х25. Высота ручки 65 мм вверх и 58 мм вниз. Длина - 210 мм.

Много работы распилом и шкуркой, ну а потом лачком надо покрыть.

Один знаменитый дизайнер сказал, что ручка должна быть такой, чтобы за нее хотелось взяться. Моя - такая, к тому же она еще и теплая.

Георгий РЮРИКОВ. Санкт-Петербург.

ТЕПЛАЯ  
РУЧКА

## ДЛЯ ВТОРОГО ТЕЛЕФОНА

Как правильно провести телефонный провод, чтобы установить второй телефон?

Иван ЗАЙЦЕВ.  
Вологда.

Для того чтобы установить второй - параллельный - аппарат, понадобится лишь несколько метров провода и отвертка. В качестве удлиителя подойдет обычная "лапша" - двужильный плоский провод. Можно воспользоваться и специальным телефонным кабелем с тремя жилами. А уж если хотите совсем "по фирме" - заготовьте еще и винило-

"рукав") с помощью хомутиков, которые нарезаются из жести, или гвоздей-скобочек (рисунок 2). Протянуть провод в "рукав" несложно, потребуется только длинная медная проволока. Проволока просовывается через "винилку". На конце ее делается петля (крючок), которой зацепляют конец провода. Потянув за проволоку, мы легко протянем провод в "рукав" (рисунок 3).

Электрические соединения вполне можно делать

Рисунок 1



кубик выдержи-  
вает после 28 дней  
застывания. В прода-  
же встречаются це-  
менты марок М300 и  
даже М200. Это шла-  
копортландцементы с  
примесью сланцевой  
золы шлаков и шла-  
мов. Добавки не-  
сколько снижают ка-  
чество цемента, но одновре-  
менно снижают и его сто-  
имость.

При длительном хранении  
даже в сухом месте прочность  
цемента снижается: за 6 меся-  
цев - на 25 процентов, за год -  
на 35-40 процентов, а за два  
года - примерно на 50-60 про-  
центов.

Следует помнить, что це-  
мент очень гигроскопичен, то  
есть впитывает влагу откуда  
только возможно - даже из  
воздуха во время дождя или  
росы. Бумажная упаковка, осо-  
бенно открытая, не является  
надежной защитой. В случае  
длительного хранения (зимой)  
мешок с цементом очень по-  
лезно поместить в полиэтиле-  
новый пакет и туго завязать.

Следующим составляющим  
бетона является песок. Он дол-  
жен быть чистым, крупным (ди-  
аметр песчинок 1 и более мм),  
без примеси гумуса (плодо-  
родный слой) и глины. В песок  
можно добавить гравий или  
щебень, если самые крупные  
куски будут не более грецко-  
го ореха. При необходимости  
щебень или гравий надо про-  
сеять через сетку и промыть  
водой.

Третья составляющая бето-  
на - вода. Прежде всего не  
каждая вода годится. Нельзя  
использовать для бетона воду  
кислую, болотную, сточную и  
загрязненную минеральными  
маслами. Все это резко ухуд-  
шает качество бетона. Показа-  
тель тут один: если вода годит-  
ся для питья - она годится и для  
бетона. Теперь о количестве



воды. Ее должно быть в идеале  
ровно столько, сколько требу-  
ется цементу, чтобы полностью  
прореагировать, но не более  
того. Лишняя вода потом испа-  
рится, оставив в бетоне пусто-  
ты. Наилучший способ добав-  
лять воду - это поливать раствор  
очень осторожно, понемножку,  
водой из садовой лейки.

Раствор обычно готовят в  
какой-то емкости с низкими  
бортами, например в корыте,  
или на бойке - листе железа или  
фанеры. Смесь готовится сле-  
дующим образом: сначала на-  
сыпают отмеренное количе-  
ство песка (по объему), добав-  
ляют сухой цемент и переме-  
шивают смесь до получения  
однородной по цвету массы.  
Затем добавляют необходимое  
количество щебня (гравия) и в  
сухом виде снова 2-3 раза пе-  
ремешивают. В полученную  
смесь добавляют воду так, как  
сказано ранее.

У кого есть дрель с низкими  
оборотами (300-500 об/мин) и  
мощностью от 1,2 квт, хорошо  
бы купить специальную насад-  
ку-миксер. Она хорошо видна  
на фотографии. Пять лопат пес-  
ка и полторы лопаты цемента  
вместе с водой миксер пере-  
мешивает до густоты сметаны  
за 45-50 секунд. Щебень до-  
бавляется позже и перемеши-  
вается лопатой.

Обращаю внимание читате-  
лей на следующее правило. Не  
все хорошо, что быстро. Не нуж-  
но спешить. Везде, где встает  
выбор: скорость или качество,  
нужно решительно избирать  
второе.

Пока у нас в опалубках  
встает бетон (набирает проч-  
ность), давайте посчитаем ко-  
личество необходимого ма-  
териала на строительство ба-  
ни.

Возьмем высоту бани до  
потолка 2 м. Ширина доски -  
130 мм.  $2000 \text{ мм} : 130 \text{ мм} = 14$   
досок. У нас 2 длинные стены  
по 6 м, две короткие по 3 м и  
две перегородки по 4 м.  
 $14 + 14 + 14 + 14 = 56$  штук. А  
сколько это кубов? Считаем  
объем одной доски в мм.  
 $50 \times 130 \times 6000 = 0,039 \text{ м}^3$ . Далее  
 $1 \text{ м}^3 : 0,039 = 25,6$  штук досок в  
одном кубометре. 56 досок де-  
лим на 25, получаем 2,3 м<sup>3</sup>.  
Если пересчитаете на ширину  
доски 100 мм или 150 мм, все  
равно получите 2,3 м<sup>3</sup>. Анало-  
гично считаются весь обрез-  
ной материал, доски, брус  
и т.д.

При подсчете необрезного  
материала ширина берется от  
вершинного конца, то есть наи-  
более узкого. Теперь ни на  
какой пилораме или на рынке  
вас не обсчитают.

Свежераспиленные доски  
лучше покупать зимой или ран-  
ней весной, пока дерево не  
набрало соков. Сырую древе-  
сину надо просушить хотя бы  
2-3 месяца. Для этого доски  
нужно уложить в штабель че-  
рез прокладки или сложить тре-  
угольником.

Из наших публикаций вы,  
вероятно, поняли, что мы стро-  
им баню нетрадиционным спо-  
собом. Основной сруб делает-  
ся из доски-пятидесятки, при-  
том без всякой конопатки. Спе-  
циалисты-теплотехники посчи-  
тали, что предлагаемая конст-  
рукция в 2-2,5 раза теплее  
рубленной и значительно тех-  
нологичнее.

В следующей статье мы по-  
говорим о конструкции стен,  
крыши, карнизов. В общем,  
будем строить дальше.

Юрий ВЛАСОВ.

парат, понадобится лишь не-  
сколько метров провода и от-  
вертка. В качестве удлините-  
ля подойдет обычная "лап-  
ша" - двужильный плоский  
провод. Можно воспользо-  
ваться и специальным теле-  
фонным кабелем с тремя жил-  
ками. А уж если хотите со-  
всем "по фирме" - заго-  
товьте еще и винило-

ют конец провода. Потянув  
за проволоку, мы легко про-  
тянем провод в "рукав" (ри-  
сунок 3).

Электрические соедине-  
ния вполне можно делать

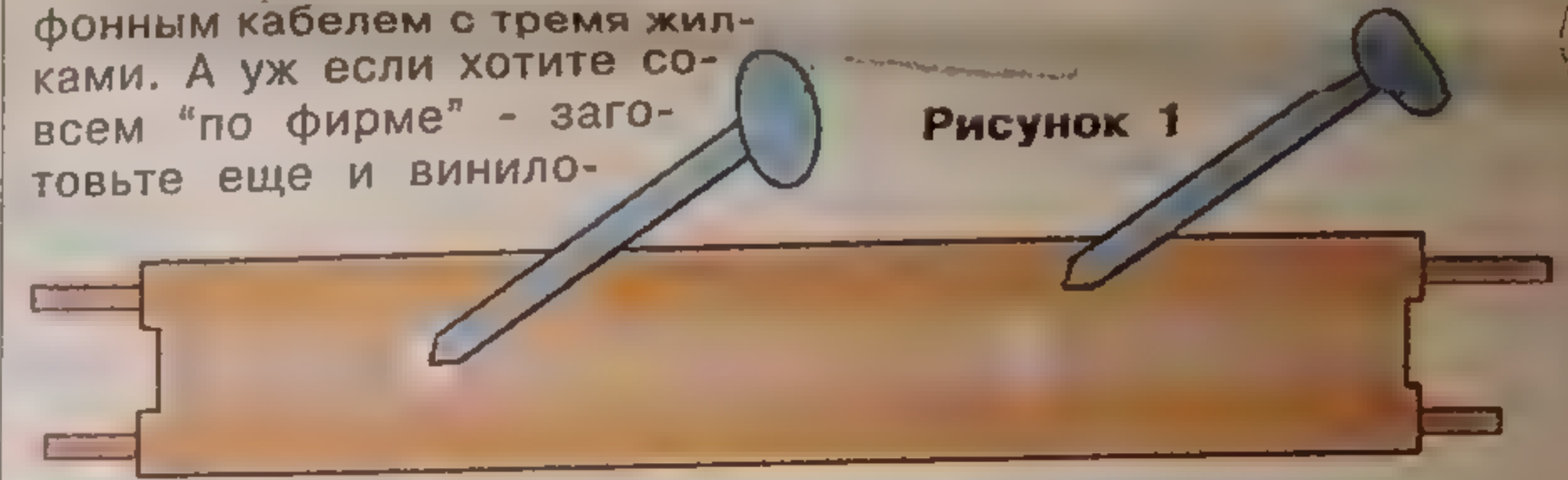


Рисунок 1

вую трубочку под цвет обо-  
ев, в которую протягивается  
провод.

Провод пускать лучше  
по плинтусу, в обход  
всех дверных коробок,  
- так он будет менее  
заметен. Если надо  
протянуть его из ком-  
наты в комнату - от-  
верстие сверлите в

методом "научного тыка" -  
ничего не сгорит, не сло-  
мается, не пугайтесь. Ког-

да вы вскроете базо-  
вую телефонную ро-  
зетку, зачищенные  
концы провода надо  
присоединить к тем  
же винтам, к кото-  
рым присоединены  
клеммы первого теле-  
фонного аппарата. За-  
тем ставите розетку па-  
раллельного аппарата,

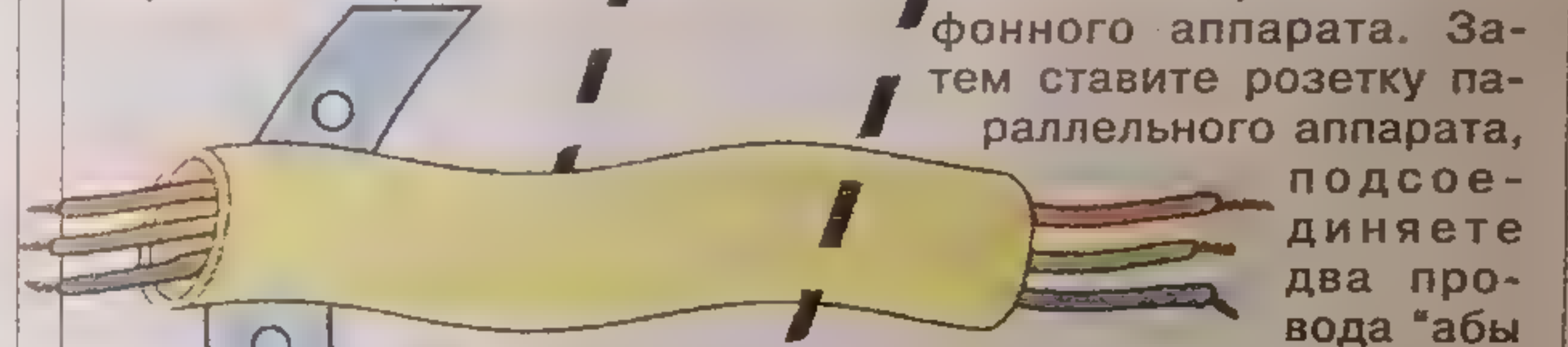


Рисунок 2

дверной коробке  
у самого пола. Крепится провод-  
"лапша" непосредственно к  
стене маленькими (1x10 мм)  
гвоздиками или шурупчика-  
ми (рисунок 1), круглый про-  
вод (протянутый в виниловый

подсое-  
диняете  
два про-  
вода "абы  
как" и включаете второй  
телефон. Если он зарабо-  
тал - отлично, вы угадали.  
Если молчит - дел на пол-  
минуты. Просто поменяйте  
провода местами.

Только учтите, что, если  
поднять трубку параллель-  
ного телефона, будет слыш-  
но все, что говорят по дру-  
гому аппарату. Так что не  
удивляйтесь, если все, о  
чем вы беседовали шепотом  
на кухне при закрытой  
двери, станет известно на-  
ходящейся в комнате теще.

Алексей ТУМАНОВ.

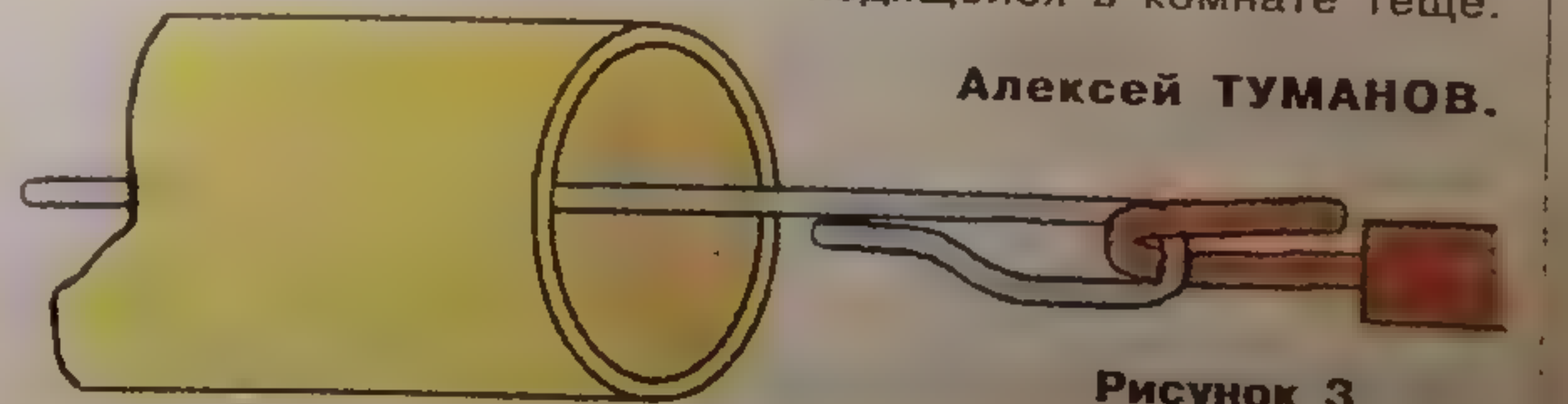


Рисунок 3





У нас сегодня первые "звездные" гости в новом году, в новом веке. Так что внимание им особенное. Тем более что пришли они не с пустыми руками, а со своими рецептами и советами.

## Вячеслав МАЛЕЖИК: Была б закуска...

- Я знаю рецепт замечательной закуски. К тому же готовится она очень просто. Называется баклажаны с чесноком. Тонко нарезанные полосками баклажаны натираете чесноком и бросаете

## Владимир ЛЕВКИН: Кофе с солью



- Я очень люблю кофе, чай не пью вообще. Раньше пил преимущественно молотый кофе, но сейчас, к сожалению, готовить его нет времени. Правда, я до сих пор помню один секрет очень вкусного черного кофе. Узнал я его у своих друзей и был очень удивлен. Готовится обыкновенный черный кофе, но весь секрет заключается в том, что перед готовностью, прямо в момент закипания, в него надо кинуть щепотку не сахара, а соли. И удивительно то, что получается он почему-то сладким. Я был очень насторожен, когда мне предложили впервые попробовать, но оказалось очень вкусно.

## Ирина ОТИЕВА: Универсальная фасоль

- Я всегда готовлю наши традиционные кавказские блюда. Наиболее прост для объяснения рецепт лобио. Кстати, аналогично готовится суп из фасоли, который я просто обо-

жаю, так что я вам расскажу целых два рецепта.

Надо взять красную фасоль, причем обязательно крупную. На три-четыре часа опустите ее в холодную воду, пока она не набухнет. После этого фасоль положите в кастрюлю и варите, пока не станет мягкой. Основа готова.

Для супа обжариваете лук, добавляете соль, обязательно восточные специи вроде хмели-сунели, а в лук при жарке обязательно надо добавить немного муки. После этого можно добавить уксус, но не обычный, а обязательно винный. Если есть сушеная слива (на рынке она продается под названием "грузинский лаваш") - это такая кислая штука, то лучше вме-

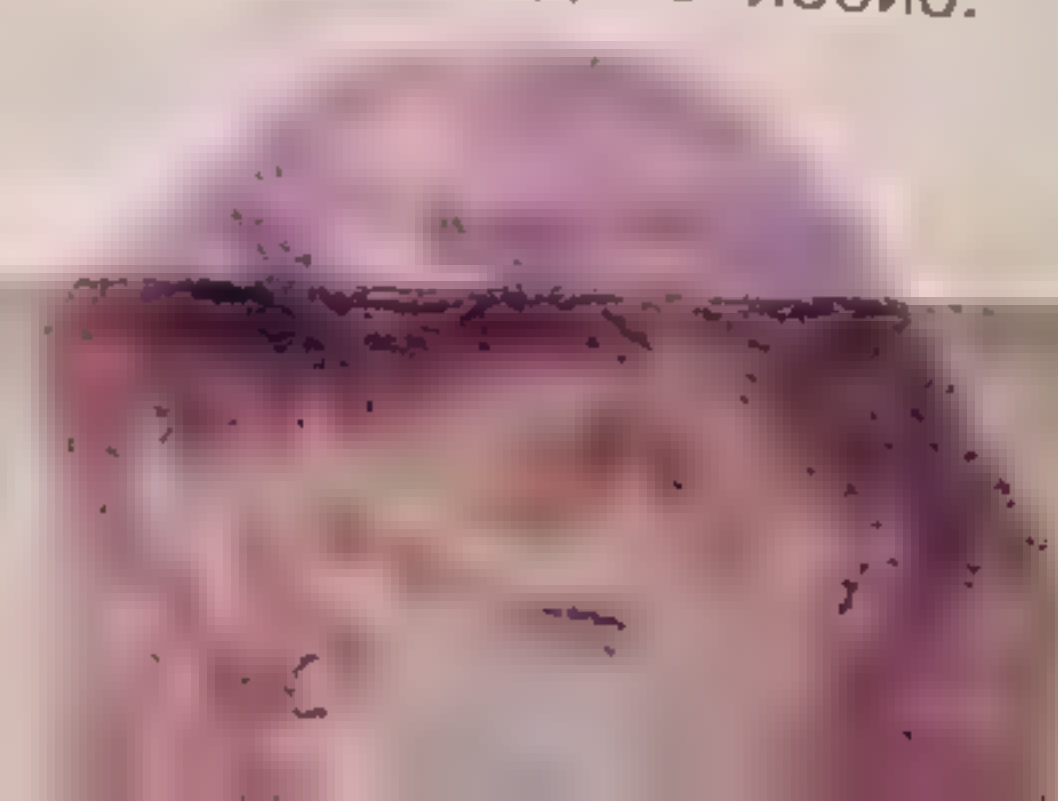
е, вкус получается идеальный. Если нет сливы, то для кислоты можно добавить барбарис. Это выливается в суп, и потом (что самое главное) это все должно быть сдобрено большим количеством зелени - кинзы, укропа и петрушки. Когда суп готов, я люблю добавить уже в тарелку мелко нарезанный чеснок.

А если вы не любитель супов, то вареную фасоль надо откинуть на дуршлаг, размельчить в комбайне. Потом размельчаются грецкие орехи, чеснок, обязательно добавляются уксус, перец, соль и специи, кстати, очень неплохо в эти вещи идет карри. Все перемешивается, бульончиком немножко разводится - и в холодильник. И получится очень вкусное холодное лобио.



## Мария ШУКШИНА: На кабачковой волне

- У меня все волнами, раньше я любила готовить, теперь нет. Но, несмотря на стойкое отвращение к кухне, очень люблю летом, когда есть свежие кабачки и перец, готовить их фаршированными именно бараньим фаршем. Для этого отвариваю рис, смешиваю с бараньим фаршем, туда добавляю чеснок, лук, перец, соль, потом в кипящем масле обжариваю либо кабачок, либо перец (середину предварительно вырезаю). Начиняю фаршем, выкладываю в кастрюлю и туда же забрасываю свежие помидоры. То есть я не добавляю ни воды, ничего другого - только помидоры и минут сорок тушу в них овощи. Получается очень вкусная подливка из помидоров, к тому же кабачки и

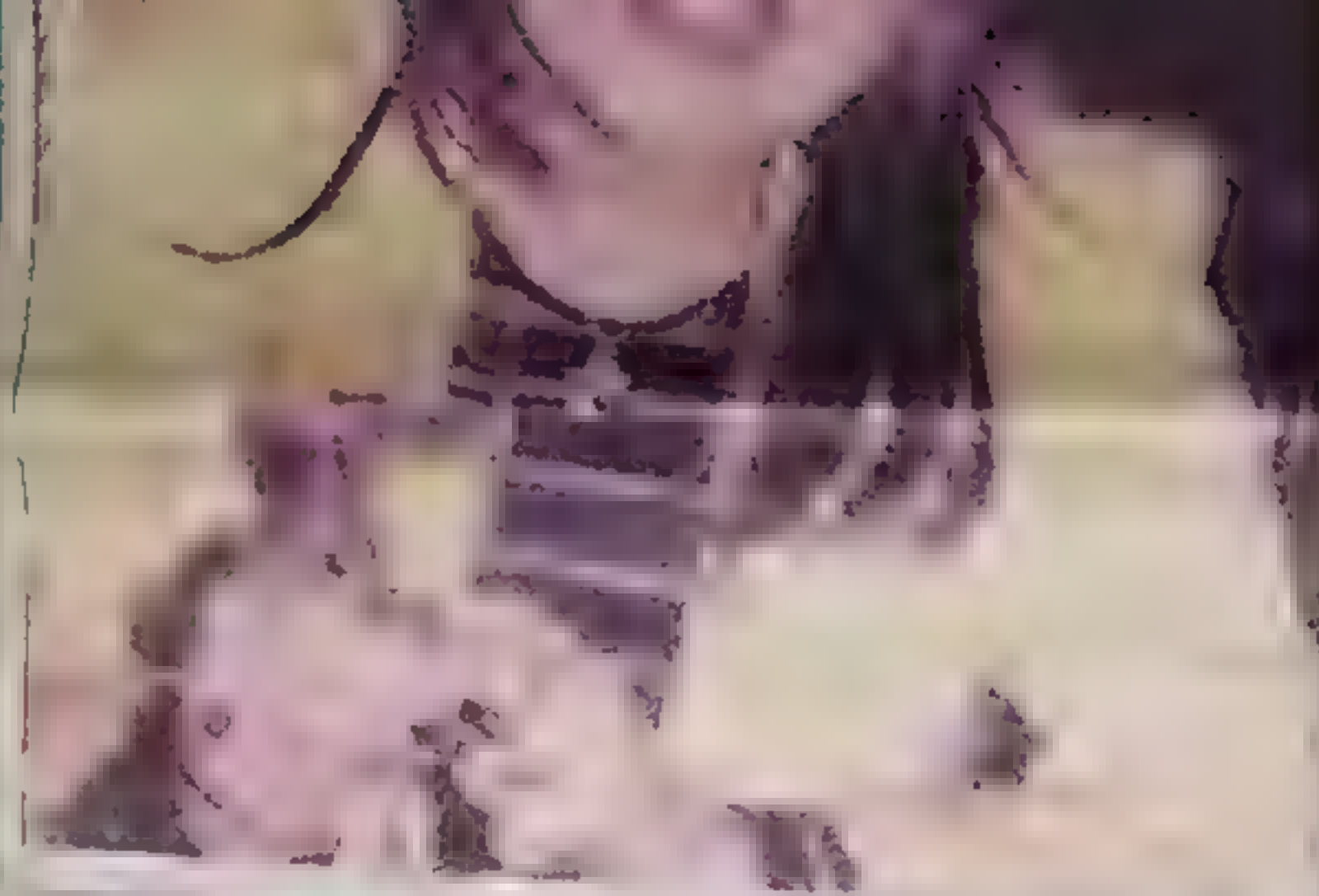




Готовится она очень просто. Называется баклажаны с чесноком. Тонко нарезанные полосками баклажаны натираете чесноком и бросаете



на сковородку, очень быстро обжариваете (меньше минуты), чтобы чуть подрумянились, и подаете с майонезом (можно полить сверху, можно подать отдельно) - получается замечательная закуска.



затем жарке обязательно надо добавить немного муки. После этого можно добавить уксус, но не обычный, а обязательно винный. Если есть сушеная слива (на рынке она продается под названием "грузинский лаваш") - это такая кислая штука, то лучше вместо уксуса добавить

немножко разводится - и в холодильник. И получится очень вкусное холодное лобио.

перец, соль, потом в кипящем масле обжариваю либо кабачок, либо перец (середину предварительно вырезаю). Начиняю фаршем, выкладываю в кастрюлю и туда же забрасываю свежие помидоры. То есть я не добавляю ни воды, ничего другого - только помидоры и минут сорок тушу в них овощи. Получается очень вкусная подливка из помидоров, к тому же кабачки или перец пропитываются этими помидорами.

## Анна ВЕСЕЛ:

### Коронное печенье

- Мое коронное лакомство - овсяное печенье. Когда приезжают в гости близкие люди, то к чаю я готовлю именно его. Это вообще единственное блюдо, которое я готовлю с удовольствием, потому что готовить не люблю. Мне повезло, мой муж потрясающе готовит, причем самые разные блюда, поэтому к кухне я даже не подхожу. Иногда могу помочь что-то порезать, почистить, но основную работу выполняет он. И вот единственное печенье, которое я делаю сама.

Берете по 250 г муки, сахара, овсяных хлопьев, сливочного масла, 2 яйца, одну-две столовые ложки меда, 150-200 г грецких орехов, пол чайной ложки лимонной кислоты или цедру одного лимона. И половину чайной ложки соды. Все это надо перемешать именно руками, потому что через них передается энергия. Получается плотное тесто. Духовку разогрейте до 220 градусов. Массу выложите на смазанный противень ложкой (как бы плюхаете тесто на противень) и выпекаете 15-20 минут. На вид у вас получится обычное коричневое овсяное печенье.

Вместо орехов и кислоты можно добавить корицу, ванилин, изюм, в общем, по вкусу - то, что вам больше нравится. Кстати, это печенье можно убрать в какую-то посуду, и оно будет довольно долго храниться, не теряя своих свойств.

Полосу подготовила  
Татьяна ЛАРИНА.



## Александра Артюш

- У меня лицо не любит крема, не знаю, почему именно, видимо, причина чисто психологическая - мне не нравится ощущение жирности на коже, будто пленка какая-то. Может быть, это фобия, но я вообще не пользуюсь кремом. Но что-

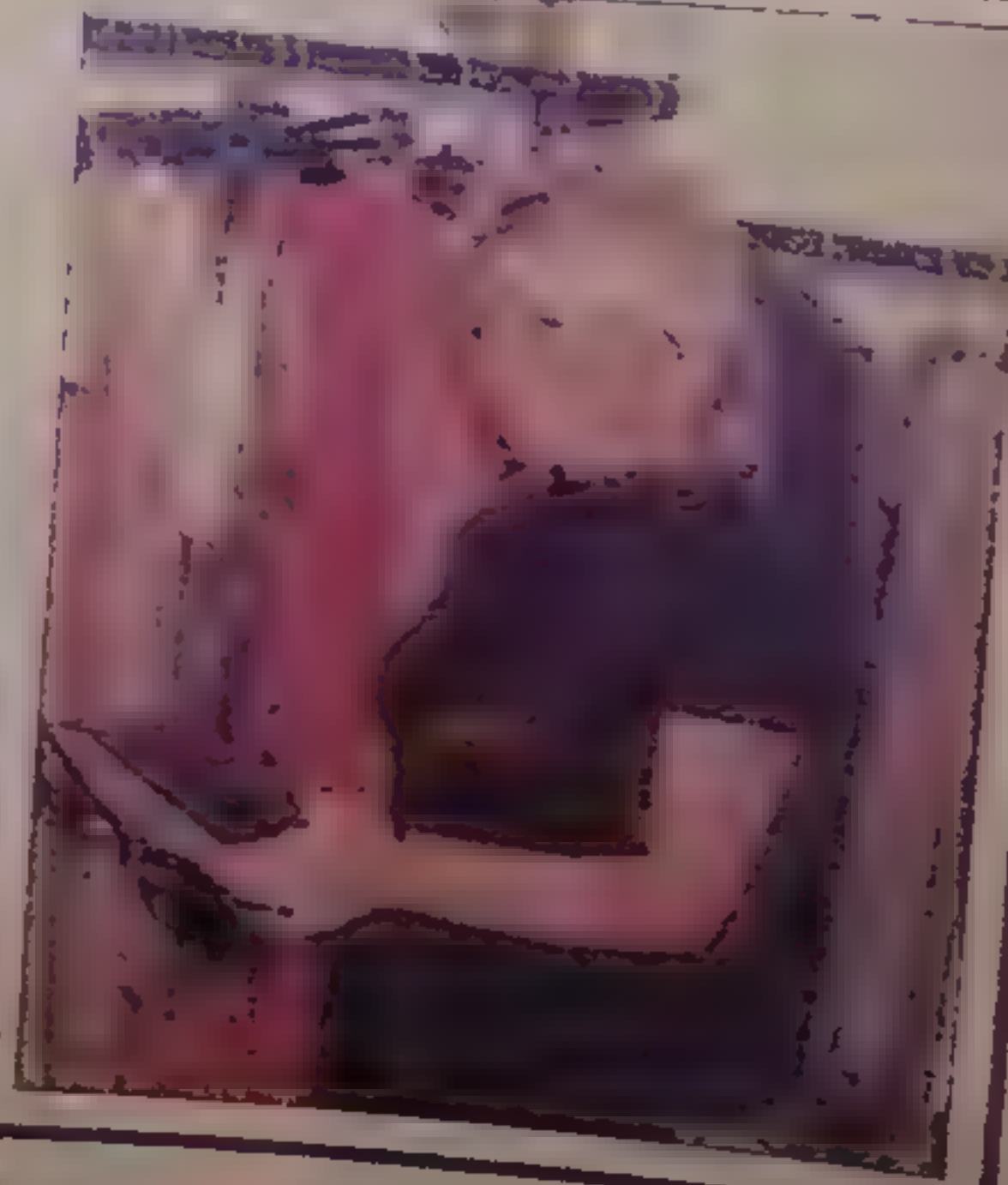
бы как-то увлажнять лицо, советую сделать следующее. Есть такая штука вроде пульверизатора, которой хозяйки брызгают на белье, когда гладят. Можно налить туда минеральной воды, и когда вы дома, чтобы лицо напитать водой при каждом удобном случае, даже когда просто проходите мимо, побрызгайте на лицо и дальше идите. И так периодически делайте, чтобы лицо не утрачивало влагу.

## Инна МАЛИКОВА:

### У меня сын - косметолог

- С некоторых пор я взяла себе за правило - всегда умываться минеральной водой, это гораздо полезнее для кожи, чем хлорированная вода из-под крана.

Очень люблю делать различные маски. У меня растет маленький сынуля, поэтому постоянно остаются хорошие продукты, я никогда не выбрасываю остатки фруктов, йогуртов, кефира, кашек, а наношу их на кожу минут на двадцать, а потом обильно смываю водой. И ощущение, что ты только что вышел из косметического кабинета.





# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ

## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 3. Густое варенье. 8. Партия оперной певицы, когда ей никто не мешает. 9. Чушь полнейшая. 10. Крученая или плетеная тонкая веревка. 11. Целомудренная овечка. 14. Немецкий поэт, автор пьесы "Коварство и любовь". 18. Коктейль со взбитыми яйцами. 19. Часть клетки животного и растительного организма. 20. Начальник, с которым не приходится тужить (песенное). 21. Он бывает тихим, бывает буйным, а бывает и вообще несносным. 24. И женский, и мужской, и деревянный. 26. "Предпродажная подготовка" драгоценного камня. 27. Замужняя женщина в Америке. 29. Средство заставить болтуна замолчать. 33. Наклонный шрифт. 35. Подготовительные курсы в детский сад. 36. Камень, заставляющий человека меняться к лучшему. 37. Иное название талии. 38. Крылатое средство для доставки новорожденных.

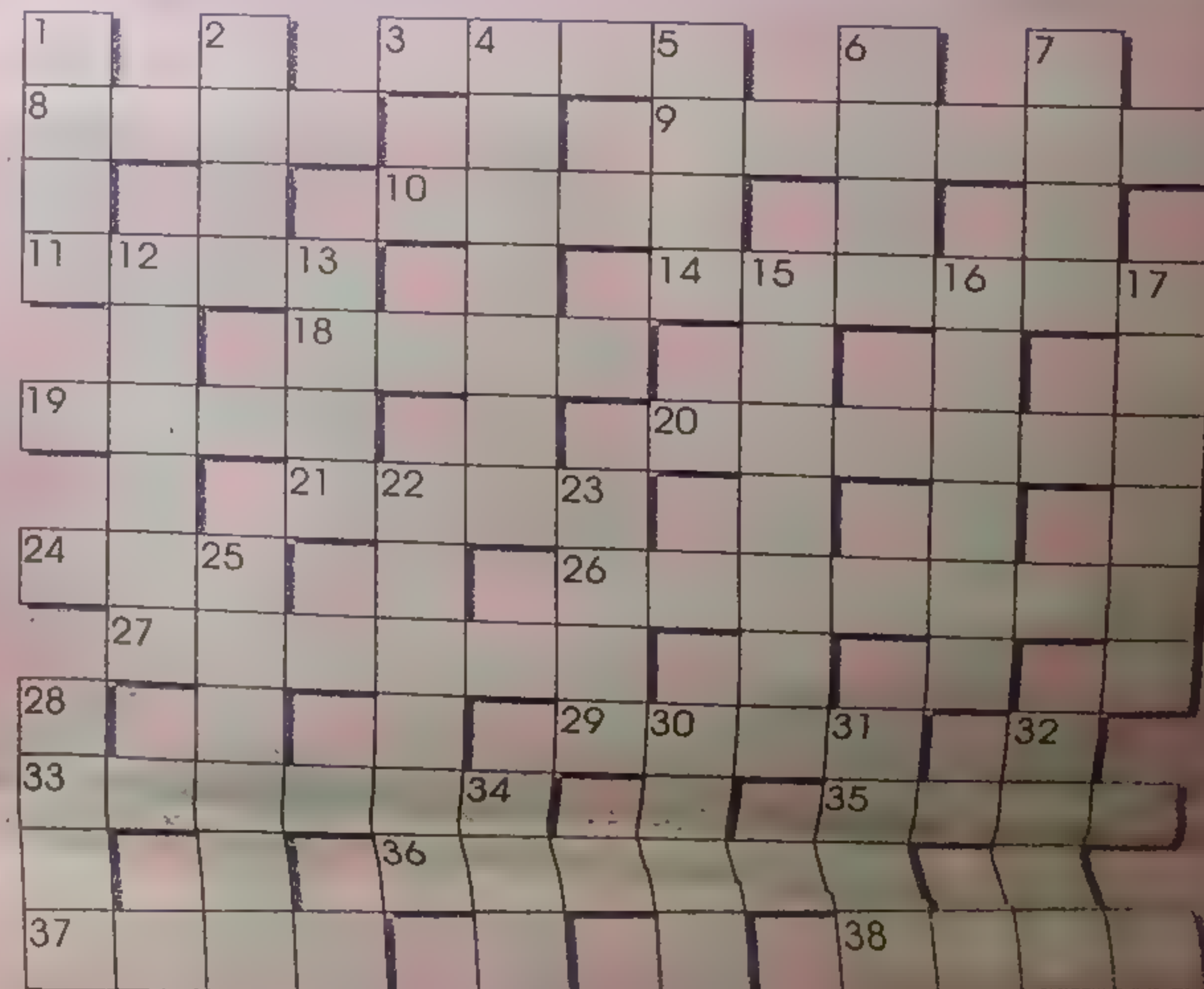
**По вертикали.** 1. Легкая хлопчатобумажная ткань. 2. Место, где животные ведут себя, как люди, а люди - как обезьяны. 4. Та, у которой и под каблуком уютно, если любимая. 5. У Мендельсона - свадебный, у Моцарта - турецкий. 6. Программа Вероники Кастро на Аргентинском ТВ. 7. Воздушное пирожное. 12. Отсюда вышли все те, кто не вышел из гоголевской "Шинели". 13. На эту гору в Греции ни одна женщина не поднималась вот уже более тысячи лет. 15. Наука о том, чего уже нет и не будет. 16. Финская косметическая фирма. 17. Французский художник-импрессионист, автор картины "Девушка с веером". 22. Составитель "Энциклопедии хулиганствующего ортодокса". 23. Сырье для экспонатов Музея мадам Тюссо. 25. Одежда, выдающая лакея. 28. Яма, в которой можно найти солдата. 30. Топленое свиное сало. 31. Ахиллсова часть ноги. 32. Танец под гармошку. 34. Чтобы упасть, надо его иметь.

## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 3. "Геометрический" певец в стиле поп. 8. "Золотая" форма государственного устройства. 9. Страна засушенных фараонов. 10. И хук, и "кондратий", и свинг. 11. У буйвола - на загривке, у мужа - на шее. 14. Немецкий теннисист по прозвищу "Буб-бум". 18. Фирменный главарь. 19. Валюта Старого Света. 20. Самоцвет, помогающий аферистам и жуликам. 21. Напарник Евгения Петрова по писательскому ремеслу. 24. Место действия пьесы М. Горького. 26. Социалистический способ подхода к прилавку. 27. Он постоянно попадает в пробки, но не автомобиль. 29. Птица, которой не спится в глухую ночь. 33. Спальное место в избе под потолком. 35. Большой званый вечер, прием. 36. Самоуверенность неуверенного в себе. 37. Он на диване не отдыхает, он на

диване работает. 38. Вооруженный крылатый пацан.

**По вертикали.** 1. Способность совершать поступки согласно выбору. 2. Первый, кто пострадал из-за женщины. 4. Чувство, испытываемое холостым джентльменом, когда от него уходит очередная леди. 5. "Прилагательное" к гимну и флагу. 6. Спортсмен его кидает, а пулеметчик - заряжает. 7. Бразильский "футбольный" кофе. 12. Поединок с целью отвоевать потерянное. 13. Дополнительная бумажная изоляция на стенах. 15. Основатель гастронома на Тверской. 16. Прославленный напарник "Варяга" в Русско-японской войне. 17. Человек, живущий на проценты с капитала. 22. Холодное оружие рыжего конопатого против дедушки. 23. Напускная важность. 25. Шекспировский душелюб (от слова "душить"). 28. "Сальный" сотрудник царской охраны. 30. День рождения козла. 31. Транспортное средство с ишаком. 32. Спаниель из повести И.С. Тургенева. 34. Бельгийский город, давший название горчичному газу.





23. Социалистический способ под-  
робки, но не автомобиль. 29. Птица, которой  
не спится в глухую ночь. 33. Спальное место в  
избе под потолком. 35. Большой званый вечер,  
прием. 36. Самоуверенность неуверенного в  
себе. 37. Он на диване не отдыхает, он на

дедушки. 23. Напускная важность. 25. Шекс-  
пировский душелюб (от слова "душить"). 28.  
"Сальный" сотрудник царской охраны. 30. День  
рождения козла. 31. Транспортное средство с  
ишаком. 32. Спаниель из повести И.С. Турген-  
ева. 34. Бельгийский город, давший название  
горчичному газу.

28						29	30		31		32
33						34				35	
						36					
37										38	

1		2			3	4		5	
				6					
		7							
8									
		9							10
11	12		13		14	15			
16									

### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. "Крыша" бременских музыкантов. 3. Наклонная поверхность горы, холма. 7. Прилипчивая картинка. 8. Ничего не видит, зато все слышит. 9. Общежитие для людей, мышей и тараканов. 11. Укрупненная скрипка. 14. Хищница на гербе Соломоновых островов. 16. Гениальный создатель скрипок.

**По вертикали.** 1. Лягушка - квакушка, мышка - ... 2. Своих глаз нет, а видеть помогает (загадка).

ка). 4. Противник нолика из популярной игры. 5. Шахматный приз. 6. Сильный порывистый ветер. 10. Столкновение на дороге. 12. Игра с мешком бочонков. 13. Мостик между лайнером и землей. 14. Часть света, которую омывают все океаны Земли. 15. Герой мультфильма длиной в "38 попугаев и одно попугачье крылышко".

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 3

#### ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Грудинка. 4. Полубокс. 9. Агат. 10. Веер. 11. Невидимка. 14. Навык. 17. Устье. 18. Планета. 19. Невеста. 20. Шалость. 24. Красота. 25. Лафит. 26. Свеча. 30. Наперсток. 32. Ибис. 33. Карл. 34. Антрекот. 35. Простыня.

**По вертикали.** 1. Глазунья. 2. Ушат. 3. Напев. 5. Ложка. 6. Обед. 7. Сердцеед. 8. Мадонна. 12. Вышивание. 13. Искусство. 15. Плутарх. 16. Страсть. 21. Мыльница. 22. История. 23. Бразилия. 27. Балык. 28. Лобби. 29. Килт. 31. Часы.

#### ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Байдарка. 4. Бумеранг. 9. Негр. 10. Лавр. 11. Велосипед. 14. Модем. 17. Богач. 18. Гонорар. 19. Ажиотаж. 20. Полукоп. 24. Укупник. 25. Тонна. 26. Осада. 30. Кальвадос. 32. Темя. 33. Джин. 34. Полундра. 35. Ивановец.

**По вертикали.** 1. Банкомат. 2. Йога. 3. Рэкет. 5. Манеж. 6. Арап. 7. Горбачев. 8. Посошок. 12. Неприязнь. 13. Мотокросс. 15. Посадка. 16. Сабонис. 21. Автостоп. 22. Оптовик. 23. Младенец. 27. Народ. 28. Ножка. 29. Ямал. 31. Ржев.

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Телефон. 3. Джунгли. 7. Почтальон. 10. Ирис. 13. Ковш. 14. Чернила. 15. Плохиш. 16. Сальто. 20. Царевич. 21. Тень. 22. Овес. 25. Неваляшка. 26. Кровать. 27. Двойник.

**По вертикали.** 1. Теплица. 2. Флот. 4. Урок. 5. Избушка. 6. Кабина. 8. Чиполлино. 9. Богатство. 11. Великан. 12. Алфавит. 17. Пятачок. 18. Перила. 19. Кусочек. 23. Тема. 24. Окно.



Рисунок Виктора СУМАРОВА.

ТЕЛЕФОН БУКЕТЫ  
РЕКЛАМА  
915-44-51  
ДЛЯ ДЕТЕЙ  
И ПОДРОСТКОВ

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая КАРДАКОВА, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Виктора УСКОВА, Анны ЯНИНОЙ.  
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".  
Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются на рекламной основе.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: "Ligo" <ligo@land.ru>  
Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО "ОГФ-НН", г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74.  
Тираж 14 210 экз. Тип. № 03

Цена свободная.



# ДРУГ ДОМА

№7/167  
2001  
ФЕВРАЛЬ<sup>©</sup>

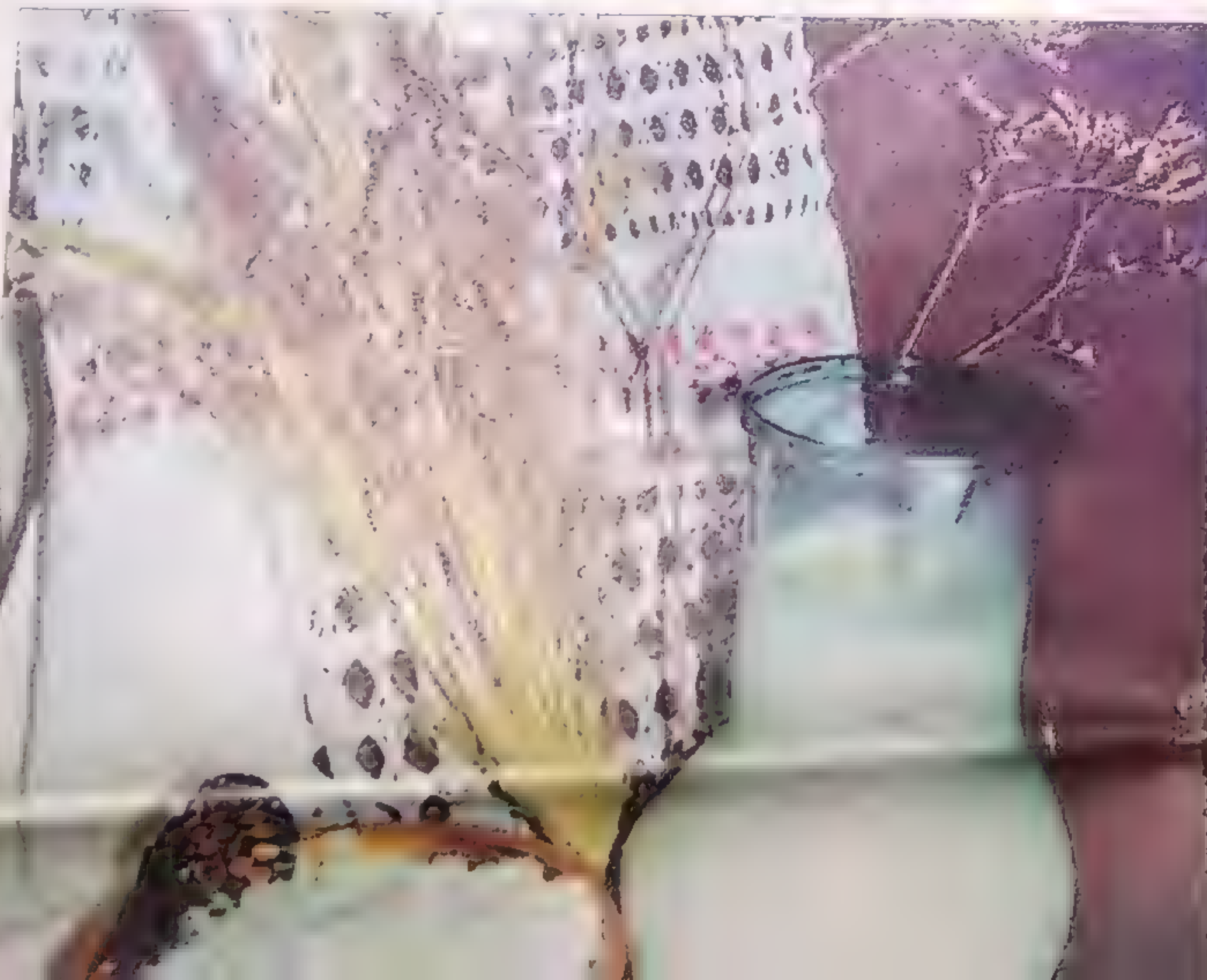
ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Выходит  
четыре раза  
в месяц

*Речь, как вы уже догадались, пойдет об обычной домашней простокваше и других кисломолочных продуктах. Они многочисленны и разнообразны у разных народов, зависят от видов молока и приемов его закваски, однако объединяют их несомненная питательность, польза для здоровья и более длительный по сравнению со свежим молоком срок хранения.*

## ПРОСТО КВАШЕНОЕ МОЛОКО

Во множестве случаев в результате просто (без предварительной обработки и добавок) заквашенного свежего молока получается всем известная простокваша. Молоко наливают в посуду и, прикрыв крышкой или накрыв сверху тряпицу, оставляют в теплом месте скисать. Иногда в емкость добавляют закваску (из остатков простокваши) или клочок хлебную корочку. Скисшее загустевшее молоко повсеместно называют кислым или квашеным.



## ЧУДЕН УКРАИНСКИЙ БОРЩ

“Друг дома” в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет **500 рублей** каждому.

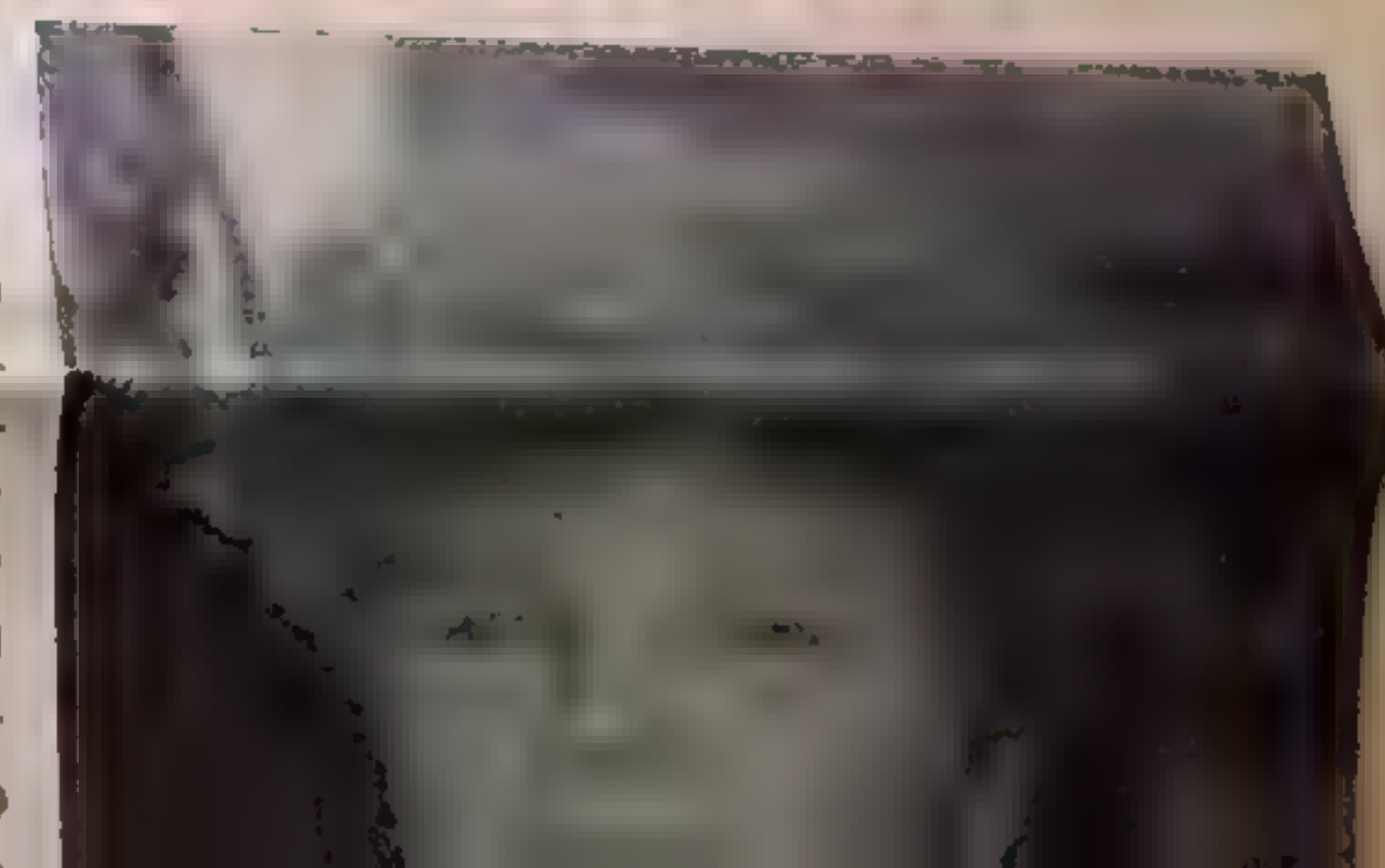
По итогам конкурсов в “Друге дома” № 6 приза удостоены блюда украинской кухни, рецепты которых прислала бывшая жительница Украины **Валентина Григорьевна ГРЯЗНОВА** из ст. Кунья Псковской области. Приз за лучший совет получает **Раиса Григорьевна ПИЩЕЛИНА** из пос. Верх-Чебула Кемеровской области, рассказавшая, как она народными средствами вылечила дочь от фурункулеза, благодаря этому обошлись без операции.

**Поздравляем победителей!**

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т. д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

“Друг дома” в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **2500 рублей** на каждый выпуск “Друга дома”. Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по





простоквашу) или кладут хлебную корочку. Скислое загустевшее молоко повсеместно в быту называют кислым или квашеным. Простоквашу мож-

но даже заготавливать впрок. Например, у гуцулов "квасницей" называется оригинальное кисломолочное блюдо, когда кислое молоко бродит в бочке длительное время - до полугода. Периодически емкость пополняют свежим молоком, собирая и выбрасывая верхнюю пленку. В польских Карпатах молоко заквашивают по такому же принципу. По мере закисания молока на дне бочки оседает густая, как творог, масса. Через несколько месяцев ее вынимают и разводят в воде. Получается кислый шипучий напиток. Простокваша отлично сохраняется и в замороженном состоянии. Особым образом приготовленная и заморо-

женная простокваша у якутов называется "тар" или "сора". Вот что писал о технологии ее изготовления С.В. Обручев в книге "В неизведанных краях": "Тар - кислое молоко, которое все лето сливается в ушаты или берестяные чаны. Молоко предварительно, до закваски, кипятят. В чанах тар держат до зимы и затем замораживают его в больших формах".

Собственно, здесь речь идет уже не о простокваше, а о несколько ином кисломолочном продукте, в котором простота закваски молока усложняется его подогревом. На Украине, например,

пользуется популярностью ряженка, которую в народе называют "колотухой", "задаванкой", "мачанкой", "парухой". Молоко парят на умеренном огне 3-4 часа, пока оно не приобретет кремовый (буроватый) цвет. После этого охлаждают, добавляют закваску и хорошо перемешивают и выдерживают до загустения. В калмыцкой кухне известно более двадцати наименований молочных продуктов. Среди них выделяется кислое молоко - таг. Его могут делать из смеси овечьего, козьего и коровьего молока. Эту смесь подогревают и вносят закваску. Закваской у калмыков (бурятов, тувинцев, алтайцев) иногда служит заболонь молодого тальника, пророщенная в темноте

пшеница, серебряные предметы, кусочек кирпичного зеленого чая. В Средней Азии "каймаком" называют сквашенные сливки. Весьма деликатесный кисломолочный продукт, для приготовления которого необходима печь. С поверхности молока после 1,5-2 часов покоя снимают (счерпывают) сливки. Их вносят в парное молоко, горшок или чугунок с которым ставят в протопленную печь на 10-12 часов. После этого емкость вынимают и около суток выдерживают на холоде. Образовавшуюся сверху густую твердую массу осторожно разрезают на кусочки и подают на стол.

Владимир СУПРУНЕНКО,  
этнограф.

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **2500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, **кому больше повезет**, при помощи компьютера будут определены счастливицы - десять читателей, которым достанутся призы по **250 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию **до определенной даты, в данном случае - до 12 марта 2001 года**. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии. Анкеты из каждого номера разыгрываются дважды.

По итогам первого розыгрыша анкет из "Друга дома" № 12а в счастливую десятку попали Ирина Ивановна БОЧОЕВА из Якутска, Галина Владимировна ГАЛАКТИОНОВА из г. Бугуруслан Оренбургской области, Лидия Григорьевна ЗОБОВА из г. Королев Московской области, Найра Мухаматдиновна ИСМАГИЛОВА из д. Кунакбаево, Башкирия, Ольга Юрьевна КИРИЛЛОВА из г. Чусовой Пермской области, Наталья Юрьевна КУРДАЕВА из Омска, Виктор Петрович МАЕРОВ из г. Чапаевск Самарской области, Елена Викторовна МАУЛЬ из Магадана, Ирина Григорьевна МОСКАЛЕВА из с. Сухая Березовка Воронежской области и Людмила Ивановна ТРИФОНОВА из Кемерово.

Поздравляем победителей!

"Друг дома" № 7

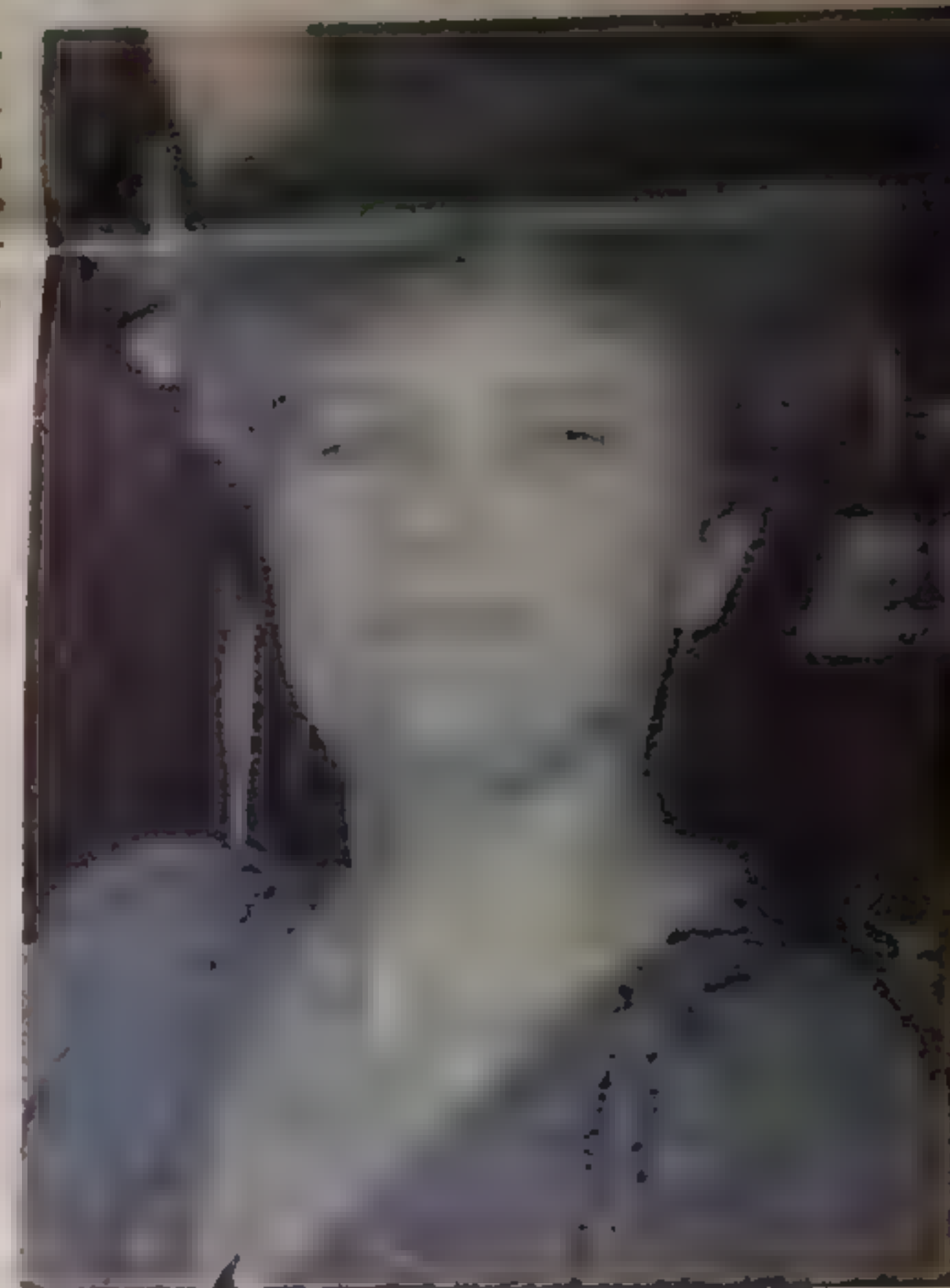
Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 12.03.2001 г.



Галина Владимировна ГАЛАКТИОНОВА





Двоечники бывают разные. Есть дети, которым действительно с большим трудом дается учеба. Их просто невозможно усадить за домашнее задание, а если они и сидят за учебниками целыми вечерами, то толку практически никакого. Но есть дети, попадающие в отстающие совсем по другим причинам. Они дома, как правило, быстро и легко справляются с задачками, с интересом читают разные умные книжки, отличаются любознательностью и сообразительностью. Но зато в школе за хорошо выученный урок получают тройку, а контрольную, состоящую из знакомых задачек, решают на два...

## ОПЯТЬ ДВОЙКА...



Такому ребенку перебраться из троечников или даже двоечников в заслуженные хорошисты мешает самый обычный... страх.

- Мой Митя, - рассказывает Наталья, - хорошо учился где-то до третьего класса, пока им

оценку! Я стала избегать контрольных, умудряясь заболеть буквально за день до них, а если меня вызывали к доске, то от волнения (хотя я всегда отлично знала материал!) просто не могла связать двух слов! В итоге я получала тройки и двойки, а когда приходила домой,

для него очень серьезна, поэтому со вниманием отнеситесь к словам ребенка, успокойте. Можно провести с ним некую ролевую игру. Пусть он выучит очередной урок и представит, что учитель - это вы. Вызовите его "к доске", и пусть он вам отвечает домашнее за-

- Ситуация, к сожалению, достаточно распространенная, - говорит эксперт Центра психологических исследований "Гимней плюс" Антон КРАЙНИЙ. - И она достаточно сложна, если не сказать - опасна. Порой приходится менять школу, а то и район проживания, чтобы обеспечить подростку нормальное существование, а порой и спасти его здоровье и жизнь.

Подростковые сообщества при всей своей внешней неформальности очень консервативны и жестоки. Отношения внутри них стопроцентно укладываются в положения социальной психологии. Происходит это оттого, что подросток, не имея в силу недостатка опыта системы моральных противовесов, более биологичен, и отношения в "команде" сродни отношениям в стае: сильный лидер, более слабое окружение, группа "отверженных", на которых все кому не лень пробуют свою силу... Положение усугубляется еще и тем, что в силу социальной ситуации в стране у подростков пропал страх перед органами правопорядка, иными общественными институтами, школой например.

ноборств, вполне может найти к вашему сыну индивидуальный подход, сделать так, что в секции будут "один за всех, все за одного". Постарайтесь найти такого тренера. Конечно, в маленьком поселке это нелегко, возможно, придется водить (возить) сына далеко, но, поверьте, ситуация того стоит.

Еще один способ: ваш сын должен стать отличником. Пусть не во всех, но хотя бы в некоторых предметах. Таким образом он сможет стать полезным для одноклассников и, вполне вероятно, приобрести покровительство "сильных мира сего" в масштабах класса, школы, двора, объясняя непонятное или в конце концов просто давая списывать.

И обязательно поговорите с сыном, возможно, проблема кроется в нем самом. Часто подростки жестоки не столько к слабым, сколько к тем, кто не похож на них, тем, кто обладает яркой индивидуальностью. Вспомните фильм "Чучело". Подросток, самоутверждаясь, хочет выделиться, стать "не таким, как все". В принципе подростковый нонконформизм -

## ТАКИЕ ЖЕСТОКИЕ ДЕТИ...

Сыну 11 лет. Он сильный, но мягкий по характеру, не может дать сдачи. У него вымогают деньги, он не дает, его бьют...

Л.З. Мурманская область.

Однако что же делать в вашей ситуации? Казалось бы, чего проще: записаться в секцию бокса, карате и дать при случае сдачи агрессорам. Однако то, что было хорошо вчера (вспомните 50-60-е годы, как "стыкались" до первой крови, до "сдаюсь", как выходили один на один, договариваясь не бить "под вздох", не пинать лежачего), аб-

это нормально, только одни выпендриваются стандартно (вызывающая одежда, поведение, своя субкультура, жаргон) - они стандартны в своем социуме, там все такие. Другие же, обычно "обремененные" прочитанными книгами, более развитой фантазией, более высоким интеллектуальным потенциалом, начинают выпендриваться, пренебрегая каламбуром, интеллект-



Такому ребенку перебраться из троечников или даже двоечников в заслуженные хорошисты мешает самый обычный... страх.

- Мой Митя, - рассказывает Наталья, - хорошо учился где-то до третьего класса, пока им не ставили оценок. А в четвертом его как подменили. Если раньше он с удовольствием делал уроки, был у доски бойким и разговорчивым, то теперь все изменилось. У доски, по словам учителей, из него слова не вытянешь, в общем, стал носить тройки и двойки. Но я не могу сказать, что учеба его не интересует, дома он занимается. Что-то здесь не так, а что - понять не могу...

На самом деле Мите, как и многим другим детям, нормально учиться мешает тот самый страх. Причины его связаны как со школой, так и с домом.

- Очень хорошо помню, - вспоминает 20-летняя Вера, - как я боялась в детстве огорчить родителей плохой оценкой. И мама, и папа, и обе бабушки в один голос твердили: в нашей семье дураков нет, все выучились, получили высшее образование, людьми стали. И ты должна учиться только на отлично! После этих внушений возникало ощущение, будто на плечи мне положили огромную тяжелую ношу, с которой мне просто не справиться! Как я боялась получить плохую

оценку! Я стала избегать контрольных, умудряясь заболеть буквально за день до них, а если меня вызывали к доске, то от волнения (хотя я всегда отлично знала материал!) просто не могла связать двух слов! В итоге я получала тройки и двойки, а когда приходила домой, там стоял крик на весь двор. Мне говорили, что я бестолковая, ленивая, неспособная, и обязательно наказывали за плохую отметку, лишали телевизора и прогулок с подружками. Страх плохой отметки просто парализовал меня, лишал активности и самого желания учиться...

Страх плохой оценки испытывают многие дети. Как правило, это чувствительные, тонко реагирующие на события дети, для которых очень важно одобрение окружающих значимых для них людей. Их самооценка сильно зависит от того, что думают о них другие. И если таких детей наказывать и ругать, то можно еще больше усугубить положение. Как же с ними поступать? Во-первых, разговаривать спокойно и дружески, ни в коем случае не ругать за плохие оценки, а расспросить, почему, на его взгляд, так произошло: то ли он в последний момент забыл выученный урок, то ли испугался учительницы, то ли волновался перед другими детьми, стоя у доски... Причина, которую назовет вам ребенок,

для него очень серьезна, поэтому со вниманием отнеситесь к словам ребенка, успокойте. Можно провести с ним некую ролевую игру. Пусть он выучит очередной урок и представит, что учитель - это вы. Вызовите его "к доске", и пусть он вам отвечает домашнее задание. Проиграв ситуацию в спокойной обстановке, ваша дочь или сын будут чувствовать себя гораздо спокойнее, когда окажутся в ней в реальности.

Для того чтобы ваш ребенок чувствовал себя более уверенно, обязательно прививайте ему опыт общения. Для этого существуют различные секции, кружки, студии. Выясните, что интересует вашего сына или дочь, и пусть занимается.

- Я отдала свою Дашку в танцевальную студию, - рассказывает Ольга. - Сначала, если честно, не хотела, она у меня успехами в школе не блистала. Я боялась, что танцы будут отвлекать ее от учебы еще больше. Но оказалось, как это ни странно, все наоборот. Даша стала приходить с репетиций довольная и с упоением рассказывала про историю танцев, про то, как создавались костюмы, в какую эпоху, в какой стране... Смотрю - сначала улучшились ее оценки по истории и географии (эти два предмета она стала читать просто с огромным удовольствием, ведь теперь она связывала с ними свое увлечение!), а потом пришла очередь и остальных предметов. Да и все учителя в один голос стали говорить, что девочка здорово изменилась.

Если вы столкнулись с подобной проблемой, самое главное - не пускать ситуацию на самотек, не давать ребенку плыть по течению, важно вовремя вмешаться и принять нужные меры.

Алла ПОВОЛЯЕВА,  
психолог.

Однако, если ситуация? Казалось бы, чего проще: записаться в секцию бокса, карате и дать при случае сдачи агрессорам. Однако то, что было хорошо вчера (вспомните 50-60-е годы, как "стыкались" до первой крови, до "сдаюсь", как выходили один на один, договариваясь не бить "под вздох", не пинать лежащего), абсолютно не годится в современных условиях. То своеобразное благородство, которое существовало в кодексах дворовых команд тогда, сегодня заменено на гораздо более жесткие и страшные "понятия", в которых основной аргумент - полная психологическая ломка, а то и убийство. Так что, дав сдачи, ребенок через день-другой встретит возле школы команду "мстителей": как же так, "чужой" посмел обидеть кого-то из "стаи"! Однако записаться в спортивную секцию все-таки стоит, и вот почему. Прежде всего подросток сможет поверить в свои силы, обрести уверенность в себе, а это очень важно. Ведь его могут просто-напросто забить, причем не в физическом, а в психологическом смысле. Синяки проходят и забываются, а неуверенность в себе, боязнь грубой силы, нежелание конфликтовать останутся на всю жизнь, ибо именно в 11-12 лет и закладываются основы социальной самоидентификации: "кто я, что я?", определяются приоритеты, взгляды на жизнь. Вы пишете, что он хоть и пассивно, но сопротивляется. Значит, есть в нем некий стержень, и будет обидно, если он сломается. Еще один немаловажный момент. В секции он может обрести ту компанию друзей-единомышленников, которой, по-видимому, лишен в школе, во дворе. Кстати, ходя на тренировки и проводя там время, ребенок будет меньше находиться на улице, и шансы стать жертвой агрессивных "дружков" снизятся. Только обязательно поговорите с тренером, обрисуйте ему ситуацию. Хороший тренер, а тем более сэнсей школы восточных единоборств, должен понимать, что такое ситуация, и помочь ребенку справиться с ней. Если же ситуация не меняется, и ребенок продолжает чувствовать себя неуверенно, стоит обратиться к психологу.

тура, жаргон) - они стандартны в своем социуме, там все такие. Другие же, обычно "обремененные" прочитанными книгами, более развитой фантазией, более высоким интеллектуальным потенциалом, начинают выпендриваться, прости-те за каламбур, интеллектуально. Или, возможно, успевая по каким-либо предметам, он не дает списывать, кичится своими знаниями. Это тоже характернейший повод для того, чтобы его объявили "отверженным".

Конечно, если ваш сын обладает яркой индивидуальностью, если он не такой, как все, не стоит усиленно нивелировать его под общий уровень. Просто, поговорив с ним и выяснив, что причина такой его "прессовки" в нем самом (если, конечно, это действительно так), объясните, что он, сам того не желая, обижает людей, и то, что происходит в школе, - естественная реакция. Да, к сожалению, позицию социума можно свести к одной фразе: "Он не такой, как мы, значит, ему среди нас не место".

Попробуйте разобраться в причинах такого отношения к сыну, поговорите с учителями, возможно, они замечают или знают то, что сын скрывает от вас. И главное - он должен быть занят спортом, учебой, помогать по хозяйству, иметь какое-то хобби, ухаживать за домашним животным, то есть ребенок в такой ситуации не должен быть предоставлен самому себе. Уж если изменить ситуацию в школе не получается, постарайтесь дать сыну понять, что пребывание в школе - необходимость, главное - получить образование, а основная "жизнь" (сознательно беру это слово в кавычки) - дом, друзья, хобби. В конце концов все школьные проблемы заканчиваются после того, как человек покидает ее стены.

Записал  
Алексей ТУМАНОВ.

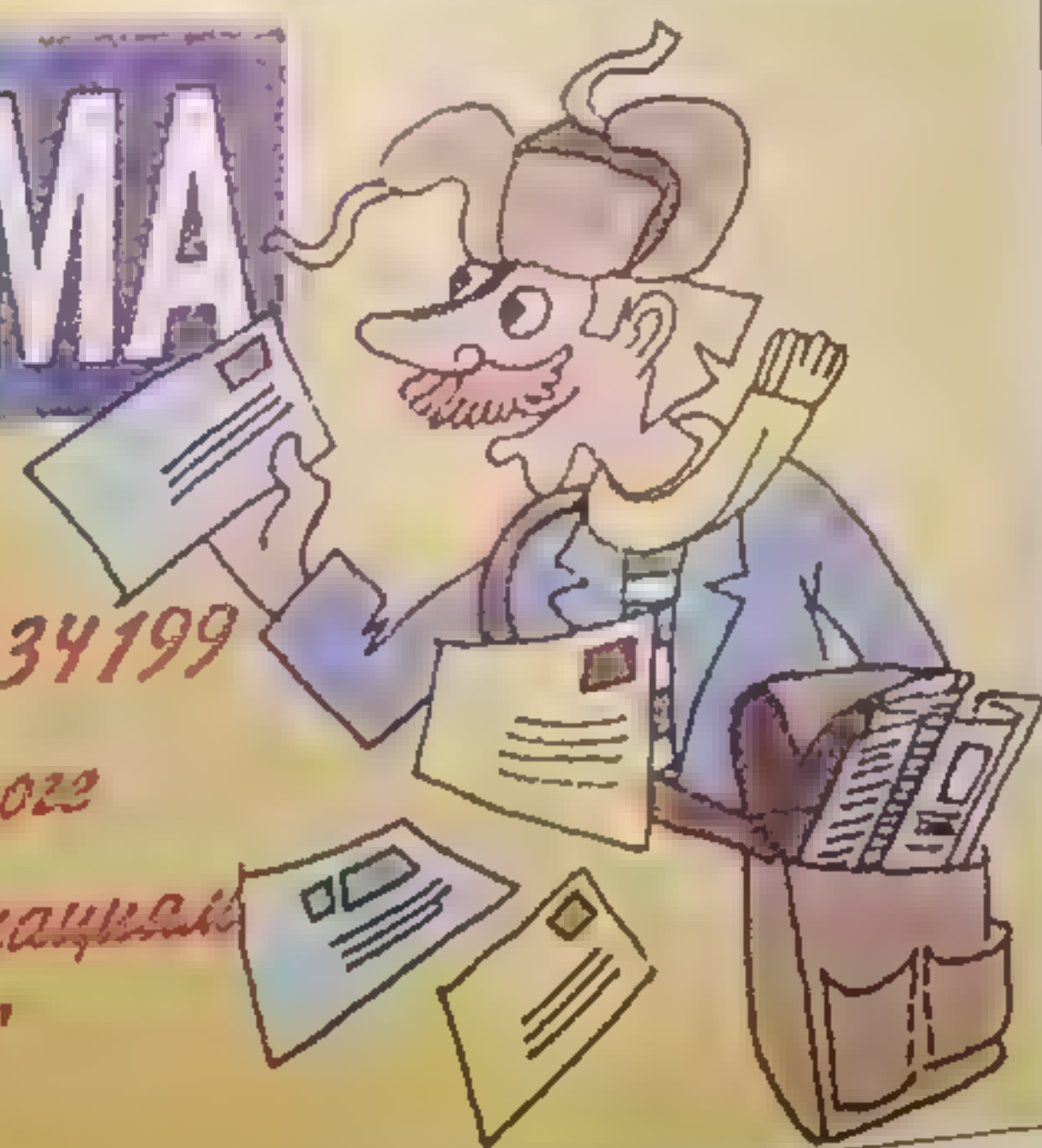
# ДРУГ ДОМА

Подписной индекс - 34199

в Общероссийском каталоге

ИДР по телекоммуникациям

"Журнал-2001"





# НА ГОРЬКОМ ОПЫТЕ...

*Лена росла послушной девочкой, очень домашней и открытой. Она во всем слушалась мать, хотя из-за этого ее даже дразнили в школе маменькиной дочкой. Со школьными подругами у нее тоже не складывалось. Их попросту не было. Зато училась она отлично. А единственной настоящей ее подругой была мать. С нею Лена делилась всем - рассказывала о том, как отвечала на уроке, что сказала ей учительница и даже какой мальчик ей кажется самым симпатичным. Его звали Андреем, он был капитаном футбольной команды и к тому же неплохо играл на гитаре. Разве этого было недостаточно, чтобы стать признанным лидером школы, в которого были влюблены все девочки?*

Когда Лена рассказала матери о своей первой любви, она обрадовалась такой откровенности и немного испугалась: каково неприспособленной дочке будет в жизни? А про Андрея решила: пусть дочка и не думает о нем, и тактично подвела ее к этой мысли.

На выпускном вечере Лену долго не приглашали на танец, пока наконец ее не пригласил танцевать Сергей, невзрачный худенький паренек, на которого Лена никогда не обращала внимания. В результате они прогуляли до утра, а утром он позвал ее к своей маме позавтракать. Лена, конечно, тут же позвонила матери и попросила разрешения сходить к Сергею в гости, объяснив, что там их ждет его мама, Анна Александровна, которая оказалась художницей, одинокой и довольно красивой нестарой женщиной. Когда Лена пришла домой, ее трудно было узнать - глаза дочери блестели, она была в полном восторге от новой знакомой. Та показывала девочке свои картины и вышивки, разрешила примерить свои платья, сделанные другом-модельером. Потом дала попробовать свою косметику и даже сделала Елене новую прическу! Лена стала бывать у Анны Александровны, даже не всегда рассказывая об этих визитах матери. Впервые она стала от нее что-то скрывать.

Лена подражала новой подруге во всем: изменила интонации голоса, в ее разговоре все чаще слышались новые забавные и ироничные слова и обороты, позаимствованные у Анны, как та разрешила ее называть. Однажды, когда Лена пришла к Анне в гости, у художницы была компания - творческие люди, с которыми ей было очень интересно. Несмотря на то что Лена не могла поразить их интеллектом или остротой ума, творческими успехами или еще чем-то в этом роде, она стала центром внимания мужской половины компании благодаря своей моде, о которой

он был поклонник, один из бывших любовников Анны, трижды разведенный артист одного из московских театров. Лене казалось, что все, что происходит с нею, - это сказка, и она боялась, что однажды проснется снова школьницей, над которой посмеивался весь класс. Артист водил ее на свои спектакли, и однажды он привел ее сначала в примерную, где известные артисты пили шампанское после спектакля, а потом, когда метро уже прекратило работу, взял такси, и они оказались у него дома. Впервые она ночевала вне дома, так и не рискуя позвонить матери. Когда поклонник попытался заняться с нею тем, что было очевидно в подобном случае в стандартном сюжете под названием жизнь, Лена внезапно поняла, что сказка кончилась. Ее честь спасло только то, что она попыталась выброситься из окна, и он в испуге отпрянул от нее. Утром он не дал ей даже денег на такси.

Разговор с матерью был тяжелый. Лена плакала, а мать даже не нашла сил ее ругать. Она была в глубоком шоке. Всю ночь мать обзванивала больницы и морги, а под утро у нее была "скорая помощь". Все-таки мать ее простила. Хотя долго не могла понять, почему с ее домашней девочкой могло такое случиться?

Увы, никакие разговоры, запреты не оградили Лену от произошедшего. Только опыт. Собственный и печальный. Некоторое время Лена с отвращением глядела на всех мужчин от пятнадцати до шестидесяти лет. Потом немного оттаяла, но когда как-то раз встретила Сергея во дворе и тот спросил, почему она так долго не заходит к ним, не ответив, развернулась и ушла.

Лена сильно изменилась. Она поняла: чтобы найти свою судьбу, ей самой надо стать личностью, а не подражать другой, пусть и яркой женщине. Елена закончила университет, стала журналистом, и как-то по

ся, работал ее одноклассник Андрей! Они встретились, он увидел Лену и не сразу узнал. Умная, уверенная в себе, красивая... да неужели это Аленка, забитая, робкая девчушка с двумя косичками до пояса?!

Он едва осмелился спросить у нее номер телефона. Позвонил. Она была занята. Позвонил еще раз, неделю спустя. И вновь встреча не состоялась. Потом, удивляясь сам, стал звонить все чаще, придумывая предлоги. Они начали встречаться, но выйти за него замуж Лена согласилась только через два года.

Печальный опыт - нужен ли он? Ведь не всегда подобный эксперимент оканчивается относительно безобидно. И уже никакой опыт не мог бы вернуть матери ребенка, выбросившегося из окна. И никакое время не излечило бы психологическую травму девочки, подвергшейся насилию. В нашей истории этого не произошло. Но рассчитывать на это не приходится. И все-таки не спешите разгонять знакомых дочери, если они гораздо опытнее и старше ее. Ведь ситуация может быть иной и опыт может быть другим, позитивным. Постарайтесь побольше расспросить дочь о новых знакомых, выяснить, что они за люди, какие "правила игры" господствуют в их мире. Среди подобных знакомых могут оказаться полезные люди, которые помогут дочери выбрать профессию, сориентировать ее в жизни. Однако при этом стоит задуматься, а почему ваша дочь тянется к людям другой возрастной группы. Может быть, в этом виноваты вы сами? Слишком опекая, вы ограждали ее от общения с ровесниками, или в какой-то момент ваши жизненные ориентиры стали казаться ей неприемлемыми? Не стоит ли обратить внимание на себя, чтобы быть для дочери всегда примером?







Анна в гости, у художницы была компания - творческие люди, с которыми ей было очень интересно. Несмотря на то что Лена не могла поразить их интеллектом или остротой ума, творческими успехами или еще чем-то в этом роде, она стала центром внимания мужской половины компании благодаря своей молодости и красоте, о которой, впрочем, раньше не догадывалась.

У Лены появился сорокалет-

да как-то раз встретил Сергея во дворе и тот спросил, почему она так долго не заходит к ним, не ответив, развернулась и ушла.

Лена сильно изменилась. Она поняла: чтобы найти свою судьбу, ей самой надо стать личностью, а не подражать другой, пусть и яркой женщине. Елена закончила университет, стала журналистом, и как-то по заданию одной из газет ее послали брать интервью на некое предприятие, где, оказывает-

ваша дочь тянется к людям другой возрастной группы. Может быть, в этом виноваты вы сами? Слишком опекая, вы ограждали ее от общения с ровесниками, или в какой-то момент ваши жизненные ориентиры стали казаться ей неприемлемыми? Не стоит ли обратить внимание на себя, чтобы быть для дочери всегда примером, авторитетом, лучшим другом?

Виолетта БАША.

Меня интересует проблема комплекса у тех женщин, которые пережили попытку изнасилования. Как последствие возникло отвращение к половой жизни.

О.С.  
Архангельская область.

Изнасилование - одно из тяжелейших преступлений. Посягательство на половую неприкосновенность воспринимается женщиной как величайшее оскорбление. В сочетании с угрозой жизни или здоровью оно может привести к возникновению отрицательных эмоций по отношению к интимной жизни.

Как бы ни происходило изнасилование - грубо или без применения силы, с принуждением или почти "добровольно" (чтобы не было хуже), женщина всегда ощущает себя униженной и оскорбленной. Принципы, впитанные с молоком матери (девичья честь, уважение, личная неприкосновенность и т.д.), не позволяют отнестись к происходящему хотя бы безразлично. Играть роль и взгляды общества - многие считают, что в изнасиловании виновата сама женщина. Поэтому, даже если изнасилование не сочетается с угрозой жизни, происходящее оказывает сильнейшее стрессовое действие.

Психологи и врачи выделяют такое состояние, как синдром травмы изнасилования. У большинства женщин вслед за

## ЭТО БЫЛ КОШМАРНЫЙ СОН

происшедшим развивается сильнейшая невротическая и депрессивная реакция. Отвращение к мужчинам и ко всему свету, к самой себе, самобичевание типа "зачем я туда пошла, почему не сопротивлялась, зачем нарядилась и т.д." занимают почти все сознание жертвы. Через некоторое время (дни, недели, месяцы) острое состояние сменяется более спокойным и скрытым. Нередко жертвы изнасилования меняют друзей, место жительства, работу в попытке уйти от того окружения, которое может быть в курсе несчастья. Постепенно буря в психике успокаивается: сама или с помощью психотерапевта женщина продолжает жить, однако нередко в ее сознании происходят изменения, отражающиеся на характере и даже на всей жизни.

Сексуальные проблемы развиваются у большинства жертв изнасилования. Чаще они проявляются в отвращении к мужчинам, к близости с ними, в отсутствии возбуждения и оргазма.

У некоторых женщин после изнасилования развивается мнимая гиперсексуальность: они пускаются во все тяжкие, часто меняют партнеров, цинично относятся к любви и интиму. Женщина как бы доказывает себе и окружающим, что, несмотря на изнасилование, она остается

желанной, пользуется успехом.

Если женщина на момент изнасилования уже живет регулярной половой жизнью, состоит в браке, то отвращение к насильнику, страх перед сношением нередко переносятся на мужа. Понимая непричастность супруга к происшествию, женщина не в силах бороться с ужасными картинками, которые рисует ей подсознание при возможной близости. Если же с мужем были проблемы и раньше, если после несчастья он повел себя как-то "не так", то крупные раздоры и даже развод почти неизбежны.

Что же делать, чтобы восстановить свое естественное отношение к жизни? С самого начала стоит четко и ясно уяснить, что изнасилование - проблема психологическая. Ведь в физическом плане произошло то, что патологией не является, - половой акт. В подавляющем большинстве случаев насильник - человек не совсем полноценный, испытывающий определенные трудности в общении с женщинами. Не умея завязать настоящий контакт, он прибегает к насилию, причем, естественно, выбирает жертву слабее себя. Недаром множество изнасилований сопровождаются побоями и оскорблениями как попыткой показать себя более сильным и значимым, чем женщина.

Почти в половине случаев у насильника возникают проблемы в самом процессе изнасилования: слабая эрекция, ускоренное или затянутое семяизвержение и так далее.

Поэтому женщине не стоит носить в себе боль и страх изнасилования. Лучше поговорить о происшедшем со специалистом - психотерапевтом, психологом, сотрудником центра помощи изнасилованным (такие есть во многих городах). В конце концов, разговор с понимающей и сочувствующей подругой также способен принести значительное облегчение. Главное - выплеснуть из себя страдание.

С помощью собеседника или самой женщине нужно понять, что происшедшее - следствие больших проблем у самого насильника, а поведение потерпевшей роли почти не играет. Она могла кокетничать или вести себя скромно, пользоваться вызывающей косметикой или быть ненакрашенной, но нападение на нее не было спровоцировано этим, а зависело только от того, что насильник "дозрел" именно в этот момент, а не в какой-то другой. Поэтому никакие самообвинения не должны иметь места. Никакие случаи не могут изменить ценность человека как личности. Не нужно доказывать это себе и другим, живите как прежде, зная, что



Юрий ПРОКОПЕНКО,  
врач-сексопатолог,  
кандидат  
медицинских  
наук,  
обозреватель  
"Друга дома"

ваша ценность как женщины, невесты, жены ни в коей мере не изменилась от того, что жизнь столкнула вас с преступником.

Наконец, очень важно знать, что изнасилование не имеет никакого отношения к половой жизни как таковой. Оно - результат патологии насильника. Значит, проводить параллели между происшедшим и своей обычной жизнью, личностью насильника и другими мужчинами - в корне неверно. Об изнасиловании стоит помнить лишь как о кошмарном сне, который больше никогда не повторится.







## ТРЕНИРУЙТЕ МЫШЦУ

*Расскажите о гимнастике и других методах лечения при опущении передней стенки влагалища (после родов).*

**Татьяна.  
г. Королев  
Московской области.**

Порой половая жизнь у женщин осложняется тем, что влагалище становится словно более коротким, при введении пениса ощущается боль в передней стенке, фрикции вызывают сильное желание помочиться. Все это часто связано с опущением передней стенки влагалища (а впоследствии и матки).

Опущение чаще бывает у женщин старше 40 лет, хотя встречается и в более молодом возрасте. Заболевание развивается медленно, причиняет постоянные неудобства, снижает трудоспособность, иногда при-

водит к осложнениям, опасным для здоровья и даже жизни.

К опущению приводят родовая травма мышц тазового дна, частые аборт, разрывы промежности, неправильное положение матки (особенно воспалительное отклонение матки кзади) и т.д.

Лечение опущения и выпадения стенок влагалища и матки бывает консервативное (ортопедическое) и оперативное.

Для консервативного лече-

ния используют пессарий - эластичное кольцо диаметром 8-12 см. Пессарий вводят во влагалище так, чтобы он поддерживал половые органы, не позволяя им опускаться. Подбирают пессарий строго индивидуально, причем женщина должна регулярно посещать гинеколога, поскольку нередко бывают осложнения, вызванные давлением приспособления на нежные ткани.

К сожалению, консервативное лечение - временная мера. Постоянное растяжение стенок влагалища, в которую упирается пессарий, заставляет периодически увеличивать диаметр устройства, в связи с чем возрастает угроза выпадения. Поэтому пессарий применяют только при небольшом опущении или в позднем возрасте, рассчитывая, что

старческие изменения приведут к естественному уменьшению диаметра влагалища и веса половых органов.

В зависимости от степени опущения, состояния половых и окружающих органов, возраста больной врач может предложить операцию. Есть несколько видов оперативного лечения, но выбрать нужное может только врач.

Но главное - профилактика! Здоровый образ жизни, общая гимнастика для поддержания тонуса мускулатуры. Никаких физических нагрузок - как перетаскивания шпал, так и развешивания 50 килограммов мокрого белья. Предохранение от абортов и воспалений, снижающих эластичность мышц тазового дна. Правильное ведение родов - без разрывов промежности, уж лучше разрез, который потом должны тщательно и правильно зашить. Регулярные походы к гинекологу, чтобы выявить опущение на самой ранней стадии и решиться на минимальное оперативное вмешательство во избежание обширной операции в будущем.

Наконец, для профилактики и при начальных явлениях опущения используется известная и весьма действенная гимнастика: ритмичное втягивание заднего прохода вместе с круговой мышцей влагалища. Гимнастику можно проводить в любом возрасте, но в пожилом - обязательно. Курс - по месяцу 2 раза в год. Сжатия мышц проводят сериями по 30 раз через каждый час в течение всего дня. Частота движений примерно раз в секунду. Движения должны быть ритмичными, но не силовыми. В результате занятий мышцы влагалища приобретают хороший тонус, сужают вход во влагалище, укрепляют стенки влагалища. Показателем хорошего состояния мышц половых органов может служить реакция мужчины во время сношения, когда женщина несколько раз сожмет его пенис натренированной мышцей влагалища.

**Юрий ПРОКОПЕНКО, врач-сексопатолог, кандидат медицинских наук, обозреватель "Друга дома".**

## ПОМОГУТ ХОЛОДЕЦ С УКСУСОМ

*Постоянно болит нога, не только в колене, но и по всей длине. Диагноз - истончившийся хрящ чашечки коленного сустава. Чем лечить?*

**Людмила СЕРГЕЕВА.  
г. Северодвинск  
Архангельской области.**

Прежде всего диета: желатино-содержащие и кальциесодержащие продукты. Например, холодец, желе, рыба, творог. Обязательны простейшие физиотерапевтические процедуры: согревающие компрессы из уксуса, спирта, растирание мазями, улучшающими кровообращение, например оподелькоком. Что же касается конкретных лекарственных препаратов, то назначать их должен лечащий врач, так как причин истончения хряща может быть множество. А облегчить боли вам помогут ревматический гель или мази, содержащие индометацин или бутадион.

**Андрей САСИН, врач.**

## ПОЧЕМУ ЖЕ МНЕ НЕ СПИТСЯ?



## МАГОФОН-01

Профессор, доктор медицинских наук, заведующий кафедрой БМСХ, президент Всероссийского...



# МАГОФОН-01

Профессор, доктор медицинских наук, заведующий кафедрой физиотерапии ГМСУ, председатель Всероссийского научного общества физиотерапевтов и курортологов Олег Иванович ЕФАНОВ рассказывает о новых медаппаратах, выпускаемых Елатомским приборным заводом для применения в домашних условиях.

- Новый аппарат получил название МАГОФОН. Он является источником магнитного поля и низкочастотного звука (МАГ - магнит, ФОН - звук). Аппарат эффективен при многих воспалительных заболеваниях, таких, как ринит, трахеит, бронхит, ангина, гайморит, отит. Особенно у детей, которые часто переохлаждаются. Применение при этих заболеваниях аппарата МАГОФОН дает прекрасный лечебный эффект.

- Олег Иванович, расскажите чуть подробнее - какие еще заболевания можно лечить с помощью этого устройства?

- Эффективно использование аппарата МАГОФОН при таких распространенных заболеваниях, как артрит, артроз, остеохондроз, особенно у лиц пожилого возраста. Аппарат дает прекрасный эффект при травмах, ушибах, гематомах. Он способствует быстрому рассасыванию кровоизлияний, восстановлению функций поврежденных органов и тканей. Практика показала, что МАГОФОН дает прекрасные результаты при таких распространенных заболеваниях, как воспаление седалищного нерва, радикулит, невралгия тройничного, неврит лицевого нерва.

- Ни для кого не секрет, что в пожилом возрасте людям приходится бороться не с одним, а с несколькими заболеваниями. Может ли помочь применение МАГОФОНа в таких случаях?

- Клиническая апробация установила, что аппарат МАГОФОН эффективен при таком распространенном заболевании пожилых

людей, каким является простатит. При нарушениях функции кишечника, запорах, возникновении колита использование МАГОФОНа позволяет устранить явления запора, ну и надо отметить, что МАГОФОН эффективен при заболеваниях нижних конечностей, также распространенных заболеваний пожилых людей.

- Олег Иванович, а не возникнут ли трудности или проблемы при использовании МАГОФОНа в домашних условиях?

- Его использование в домашних условиях очень простое и дает прекрасные лечебные результаты. Думайте о себе, помогайте себе, будьте здоровы!

Приобрести новинку МАГОФОН, а также все устройства серии "Домашний доктор" можно в магазинах "Медтехника", центральных аптеках или прямо на заводе по адресу: 391351, Рязанская область, Елатма, Приборный завод. Заказ 8923. Вся продукция сертифицирована. **Цена 780 рублей - МАГОФОН-01, 472 рубля (МАГ-30-3 - остеохондроз, тромбоз, флебит, бурсит...), 1068 рублей (АЛМАГ - осложнения сахарного диабета, хронический бронхит, гипертоническая болезнь...), 523 рубля (ПГТ-01 - гайморит, ринит, грипп...), 578 рублей (ППК-01 - геморрой), 932 рубля (УТП-01 - простатит), 1740 рублей (УЛЧТ-01 - бронхолегочные болезни) плюс 8 % почт. сбор (авиатарифа в цене нет).** Украина: г. Хмельницкий - (03822) 9-49-15. Казахстан: Алматы - 63-98-44.

Завод: (09131) 2-04-57, 4-38-29, Москва: 374-28-24, 961-22-33, 196-06-12, 958-26-22, ВВЦ "Здоровье".



**Если у вас постоянные нарушения сна или, хуже того - бессонница, надо обратиться к врачу. Невозможность выспаться в таком случае объясняется не стечением обстоятельств, а каким-нибудь заболеванием.**

Во всех же остальных случаях польский журнал "На здоровье" рекомендует придерживаться строгого режима сна. Ваши внутренние часы, которые регулируют большинство функций организма, включаются и в момент засыпания. Очень важно ложиться и вставать в одни и те же часы. Даже если ваш сон оказывается более коротким, чем необходимо, все равно лучше ложиться и вставать в одно и то же время. Это гораздо полезнее, чем спать часто, помногу, но в разное время.

Не позволяйте себе отсыпаться в выходные дни. Если в субботу и воскресенье вставать на три часа позже, могут возникнуть проблемы с засыпанием вечером. А в результате в понедельник вы будете чувствовать себя разбитым.

Когда вечером вы чувствуете сонливость, ложитесь в постель. Если вы не заснете в течение 15 минут, поднимайтесь и делайте что-нибудь приятное, но монотонное. А вставать в обычное время надо стараться даже тогда, когда удалось уснуть из-за бессонницы лишь под утро.

Если вы ночью проснулись и не можете заснуть, оставайтесь в постели и слушайте тихую музыку до тех пор, пока

Морфей снова не примет вас в свои объятия. Для этого желательно иметь магнитофон или музыкальный центр. Но то и другое должно быть оборудовано отключающим таймером.

Большинство новорожденных спят до 18 часов в сутки. Десятилетний ребенок нуждается в 9-10 часах сна. У взрослых потребность во сне различна: она может колебаться от 5 до 12 часов. Время, необходимое человеку для сна, - величина, как правило, постоянная. Сегодня, скажем, вы можете спать больше, чем завтра, в зависимости от обстоятельств. Но за неделю или месяц получится все равно приблизительно одно и то же число часов сна. Специалисты подсчитали, что в этом случае разница не превышает получаса.

Не принимайте алкоголь, чтобы расслабиться перед сном, - он не только угнетает нервную систему, но и нарушает сон. Обычно среди ночи его действие проходит, человек просыпается и долго не может заснуть. В этом случае даже музыка не помогает.

Некоторые препараты, например аэрозоли от астмы, также могут нарушать сон. Поэтому при назначении лекарства спрашивайте у врача об их побочном действии. Если же оно

может отрицательно отражаться на сне, попросите заменить его другим.

Спальню надо оградить от шума и защитить от света темными (лучше синими) занавесками. Кровать должна быть удобной, а ночная одежда свободной. Впрочем, от одежды можно и вообще отказаться.

Удобная подушка-валик поддерживает естественный изгиб позвоночника и не сдавливает шейные сосуды, что особенно важно для храпящих во сне. В спальне не должно быть холодно или жарко. Не держите также рядом с кроватью часы, звук которых не дает заснуть. И не перекармливайте перед сном. А вот стакан теплого молока, особенно с медом, можно выпить. И понятно, кофе, шоколад и другие кофеиносодержащие сладости следует потреблять не позднее, чем за шесть часов до сна.

Механизм сна может нарушить работа в несколько смен или суточные дежурства с тремя днями отдыха. Тут, если нет замены такой работе, ничего поделать уже нельзя.

Засыпать трудно в состоянии стресса. Лучшее средство от него - физические нагрузки, и наиболее подходящее время для занятий гимнастикой с доступными отягощениями - это с 17 до 20 часов. Самое позднее окончание таких занятий - за полтора часа до сна.

Татьяна ГУРЬЕВА.



К тому времени я уже слышал об американской системе самолечения, к которой прибегали люди после перенесенных инфарктов. Отказавшись от операций по коронарному шунтированию, они занимались собой сами, свято веря в защитные силы своего организма. Многие при этом ссылались на опыт 65-летнего американца Нормана Кузинса. В свое время он перенес тяжелый инфаркт, ему объявили, что без операции на сердце он долго не протянет. Однако американец решил над собой поработать.

Начал он с вопросов к самому себе. Все ли я делаю для того, чтобы быть здоровым? Насколько суматошна моя работа, избыточно ли мое питание, часты ли стрессы и прислушиваюсь ли я к своему телу? Специалисты помогли найти правильные ответы, выработали полезные рекомендации. После этого Норман занялся собственной реабилитацией и добился хорошего результата. Об этом он написал книгу, она разошлась огромными тиражами, у Нормана Кузинса появились тысячи последователей во всем мире. Система возвращает к активной жизни большое число людей без скальпеля и почти без таблеток.

Но вот наша официальная медицина об американской системе самолечения предпочитает не распространяться. Зато в США в 1992 году специально для тех, кто хотел бы заниматься самолечением, издали интересную книгу, которую называли "Ваше сердце. Вопросы и ответы". Она проста и понятна. Подкупает своей доходчивостью и одинаково полезна как для женщин, так и для мужчин, которые решили заняться собой с помощью специальных правил и упражнений. Назову лишь главные из них.

Во-первых, человек должен как можно быстрее изба-

уже многие годы придерживается безхолестериновой диеты. В свои годы, а ей далеко за 60, она до сих пор носится по этажам больницы, как молодая девушка, совершенно не зная, что такое избыточный вес, одышка и аритмия. Ее советы полностью совпадали с рекомендациями американцев и включали в себя следующие установочки.

Снижайте калорийность вашей пищи, худейте, поскольку потеря веса помогает регулировать уровень холестерина.

Еда должна быть богата растительной клетчаткой. Ешьте больше фруктов и овощей. Откажитесь от животных жиров,

мов водки или 250 граммов вина).

Особая роль отведена в американской системе самолечения от инфаркта физическим упражнениям и спорту.

Физкультура и спорт развивают так называемую коллатеральную систему кровоснабжения миокарда - окольные пути обеспечения миокарда оксигенированной кровью. В идеальных случаях эти вновь образованные капилляры и мелкие артерии несут кровь к сердцу в обход поврежденных участков крупных коронарных артерий, беря таким образом на себя часть их нелегкой работы.

Но все хорошо в меру. К

судистая система готова к постепенному увеличению нагрузок.

Третий совет, который дают американцы, звучит просто - живите без стрессов. Увы, это условие обязательно! Но именно в постинфарктный период люди особенно сильно подвержены депрессиям, беспокойству, острее переносят производственные и социальные конфликты. Американцы даже подсчитали, что изменением образа жизни и поведения можно предотвратить 15 тысяч инфарктов ежегодно и сохранить тем самым более 5000 жизней.

Как можно контролировать плохое влияние разрушитель-

ся в кардиологический хирургический центр он наотрез отказался. Коллеги по работе, мощное министерство, в котором он до этого работал, нашли ему деньги на операцию по шунтированию в Германии. Однако через 10 дней после операции в Гамбурге, прямо в госпитале, его потряс серьезный сердечный приступ, из которого он едва-едва выбрался. После этого Герман сдался. Таблетки стал глотать горстями, двигался исключительно по-стариковски, посерел, поседел, а в глазах у него навсегда поселился страх перед смертью, которая, как он считал, теперь бродила с ним рядом.

В последующие восемь лет Герман съел тонну таблеток, а я "износил" три велосипеда. Он съездил дважды в подмосковные санатории и тосковал в них среди таких же осторожных, как он сам, людей. А я отработал полгода в ОАЭ на плавучей глазной клинике "Святослава Федорова", морячил, мотался по России, по миру, занимался бизнесом. О своей болезни я практически забыл, а Герман носился с нею как с писаной торбой. Кому из нас было хуже, кому лучше? Вопрос, думаю, риторический.

Все, казалось бы, хорошо, да вот финал у моей истории невеселый. Восемь лет я следовал всем советам и американских врачей, и наших. Я стал здоровым, как лось. Носился по олимпийской трассе на велосипеде в Крылатском вместе с молодыми ребятами-спортсменами. Подолгу плавал - в бассейнах, в открытом море. Очень много двигался. Летал самолетами без посадок по 12-14 часов. Месяцами болтался в тропиках. Пил чуть-чуть. Хорошо и правильно питался. А потом я просто потерял бдительность. Давал себе слабину то в одном, то в другом. Утренняя зарядка стала нерегулярной, для спорта в моей жизни тоже оставалось все меньше и меньше време-

**Мы "загремели" с Германом почти одновременно - получили по инфаркту. У меня, правда, был мощный трансмуральный, а у него всего лишь микро... Меня вытаскивали с того света в реанимации 71-й клинической городской больницы целых 9 дней, а мой товарищ отлежался, к счастью, дома... А потом наши дороги разошлись. Я стал восстанавливать свою работоспособность с помощью так называемой американской системы. А Герман, решив не рисковать, не сделал ни одного лишнего самостоятельного движения без совета районного участкового врача. Он выбрал путь нашей традиционной медицины, а я - эксперимента.**

## ПОСЛЕ ИНФАРКТА

особенно от тех, которые остаются твердыми в условиях комнатной температуры. И нале-

спорту после инфаркта надо прибавлять тоже весьма осторожно. Чрезмерные

ных стрессов на ваше сердце? Рецепты известны: по-





# ИНФАРКТА

... доходчивостью и одинаково полезна как для женщин, так и для мужчин, которые решили заняться собой с помощью специальных правил и упражнений. Назову лишь главные из них.

Во-первых, человек должен как можно быстрее избавиться от высокого уровня холестерина (американцы говорят - холестерина) в своей крови. Его избыток играет решающую роль в возникновении и развитии атеросклероза и, в частности, коронарной болезни сердца, от которой в мире погибает людей больше, чем от рака. Риск умереть от инфаркта миокарда у тех, у кого уровень холестерина выше нормы, в три раза больше, чем у тех, кто имеет нормальную концентрацию этого вещества.

Есть специальные лекарства, понижающие уровень холестерина. Одни помогают больше, другие меньше. Очень часто лекарства вообще не помогают, потому что человек с упорством маньяка нейтрализует их действия неправильной диетой. Такие люди совершенно не понимают того, что человек ест, для того чтобы жить, а не живет, для того чтобы есть.

Вот поэтому американцы считают, что за исключением крайней нужды лечение атеросклероза не должно начинаться с назначения медикаментов. Обычно в США к лекарственной терапии прибегают в том случае, когда не видят эффекта от диетотерапии в течение одного года.

Ну а выбрать правильную диету мы можем и в России, где очень много классных врачей. Я, например, благодарен врачу-кардиологу из 71-й больницы Вере Ивановне Головановой, которая выдала мне ряд ценнейших советов по части правильного питания. Не поверить ей было просто невозможно, так как она сама

особенно от тех, которые остаются твердыми в условиях комнатной температуры. И налегайте на растительные масла: кукурузное, подсолнечное, соевое и кунжутное. Но полный отказ от животной пищи чреват дефицитом в организме некоторых аминокислот, которых нет в растительной. Человек отнесется все-таки к плотоядным, а не к травоядным млекопитающим!

Подбирайте продукты с таким количеством холестерина, чтобы общее содержание его в вашем дневном рационе не превышало 200-300 мг.

Откажитесь от кофе. В одном американском исследовании была установлена тесная взаимосвязь между высоким уровнем холестерина в крови и употреблением 3 чашек крепкого кофе в день. Кроме того, кофеин учащает ритм сердечных сокращений и может вызывать его нарушения, которые не нужны ни вам, ни вашему сердцу, тем более что оно у вас уже больное.

Интересен и совет американцев включить в диету еще и... алкоголь, потому что регулярное его употребление в небольших дозах снижает риск коронарной болезни сердца. Более того, умеренно пьющие мужчины и женщины имеют на 30 процентов меньше шансов получить стенокардию или инфаркт миокарда, так как алкоголь удаляет из крови избыток холестерина.

Не верите американцам? Тогда прочтите книгу воспоминаний кремлевского врача, главного кардиолога страны академика Чазова. В ней он признался, что регулярно, десятилетиями, каждый вечер выпивал по 20 граммов чистого алкоголя (то есть 50 грам-

спорту после инфаркта надо приобщаться тоже весьма осторожно. Чрезмерные нагрузки и здесь опасны. По "заморским" рекомендациям и тайком от наших врачей я начал с лечебной гимнастики... на стуле и умеренной ходьбы на короткие дистанции с постоянным контролем своего пульса. Если он у меня зашкаливал выше нормы на 25 процентов, я тут же сбавлял темп и делал передышку. Вначале я определил дистанцию в 100 метров по коридору больницы. Ходил раз в день, потом 2 раза, затем 3 и т.д. При этом я очень внимательно прислушивался к своему сердцу. Как я это делал? По простой схеме. Начинаю, к примеру, дистанцию в 500 метров с пульсом 68. Иду со скоростью километр в час. На финише фиксирую пульс 82. Нормально, говорю себе. И в таком темпе хожу день, два, три. До тех пор, пока пульс и на финише не становится 68. Тогда я увеличиваю дистанцию и начинаю все сначала. И так постепенно - за полгода! - я довел свои прогулки со 100 метров до 3 километров по 3 раза в день.

Программа была достаточно простой, регулируемой и контролируемой. Американцы советуют проверять себя с ретивостью педанта! Прежде чем заняться физкультурой, устройте себе простейший экзамен. Встаньте. Ноги вместе. Сосчитайте пульс. К примеру, он равен 70. Медленно сделайте 20 приседаний. Руки можно поднимать вверх, корпус держите прямо, колени разводите в стороны. А можно держаться за спинку стула!

После этого сосчитайте пульс снова. Если он увеличился на 25 процентов - ваша сердечно-со-

ных стрессов на ваше сердце? Рецепты известны: поменяйте бес-

койную работу на менее эмоциональную, смените обстановку и даже поменяйте свои взгляды на жизнь в целом! Исключите из своей жизни любые спусковые механизмы, которые ведут к неприятным стрессам. Американцы говорят, что человек не может управлять своим здоровьем, не выработав особого философского отношения к жизни. Если говорить проще, то будьте спокойны, как холодильник. Пусть критерием во всех ваших делах будет хорошее самочувствие. А самым лучшим врачом для вас будет доктор покой и доктор веселье. Запомните, что инфаркт должен стать для вас вторым днем рождения.

"И ни в коем случае не забывайте о лекарствах!" - говорят американские медики любителям самолечения. Вначале под нагрузку препараты принимаются часто. Что именно - вам скажет ваш лечащий врач. Со временем, правда, вы будете к лекарствам прибегать все реже и реже. Но пусть аптечка с набором препаратов, к примеру, немедленного действия (нитроглицерин), пролонгирующего (нитросорбид) всегда будет вместе с вами.

А теперь вернемся к моему знакомому, с которым мы принципиально разошлись в вопросах реабилитации после сердечных кризисов. Итоги мы подвели через полгода. Ему сделали неудачную коронарографию (готовили к операции на сердце) - повредили нерв, сбили холестериную бляшку и посадили в ногу тромб. И еще очень сильно напугали. Ложить-

спортсменами. Подолгу плавал - в бассейнах, в открытом море. Очень много двигался. Летал самолетами без посадок по 12-14 часов. Месяцами болтался в тропиках. Пил чуть-чуть. Хорошо и правильно питался. А потом я просто потерял бдительность. Давал себе слаbinу то в одном, то в другом. Утренняя зарядка стала нерегулярной, для спорта в моей жизни тоже оставалось все меньше и меньше времени. Есть я стал все подряд, забыв о диете. А эмоционально я себя стал напрягать, как в молодые годы.

Так на старых запасах своей тренированности я прожил еще четыре года. Но с каждым днем мой "мотор" работал все хуже и хуже. А когда я взвалил на себя особенно тяжелую работу, решив, что она мне будет по плечу, я понял, что стою на краю пропасти. И тогда я снова испугался. Попытался остановиться, выправить положение, помочь своему сердцу, но было поздно. Меня, через 12 лет после первого сильного сердечного кризиса, настиг вначале второй инфаркт, через 2 месяца третий... И я снова превратился в разбитое корыто.

Сейчас начинаю потихоньку выползать из ямы. Мне уже 54. И силы уже не те. Но я попробую сделать еще одну попытку встать не на четвереньки, а на ноги. Конечно, не повторяя старых глупостей. Об операции я по-прежнему не думаю потому, что верю в естественные защитные силы своего организма.

**Александр КУРБАТОВ.**







В нашей молодой семье подрастает очаровательный малыш. Одной из проблем, с которой сталкивается со временем любая мама, бывает ворох детской одежды, из которой ребенок уже вырос. Но не стоит спешить расставаться с детскими пеленками, распашонками и ползунками, если они еще вполне пригодны для носки. Вот что можно из них сделать.

## РУБАШКА ИЗ ПЕЛЕНКИ, ИЗ ПОЛЗУНКОВ - БЕРЕТ

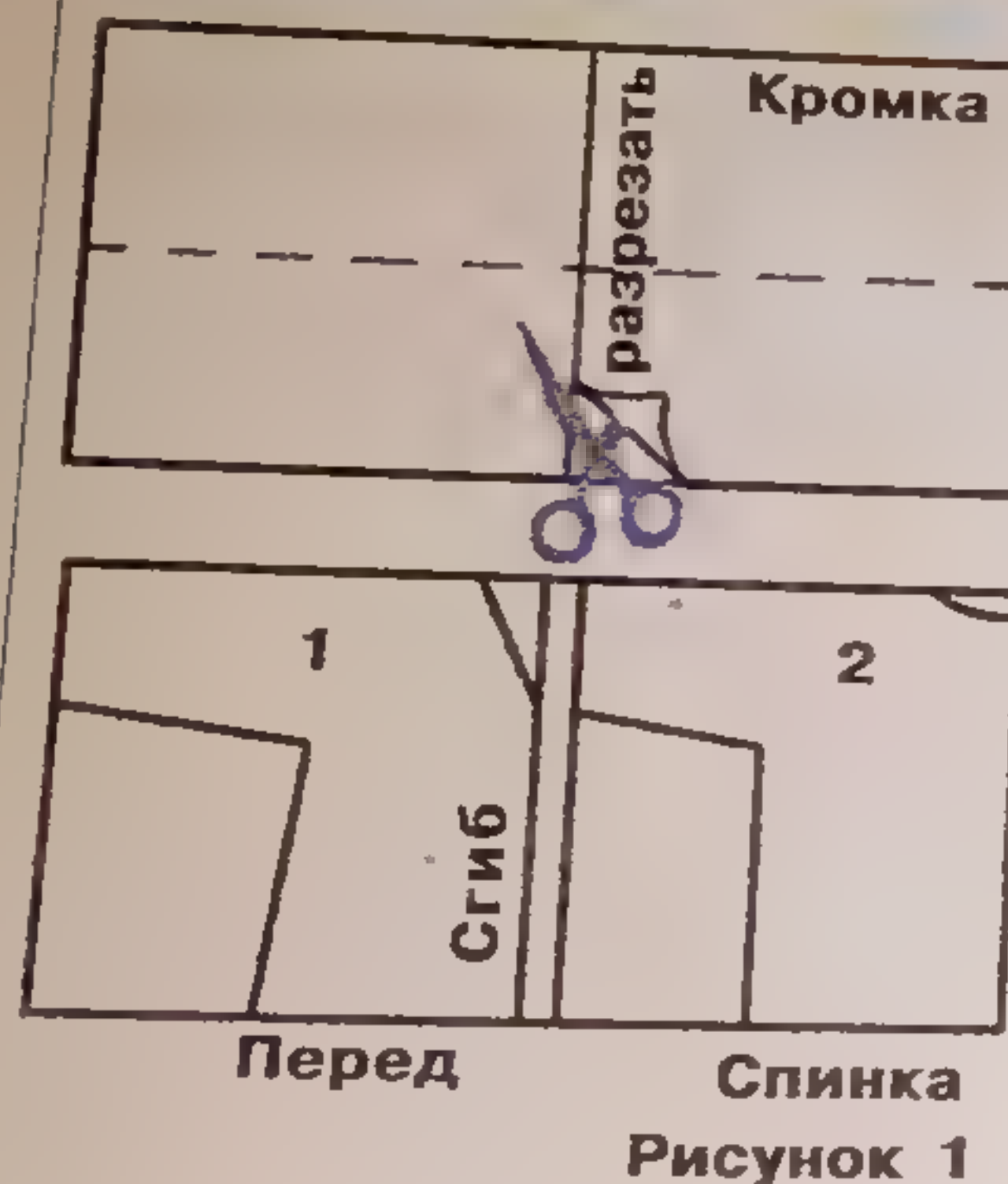


Рисунок 1

Для того чтобы сшить ночную рубашку, вам потребуется одна пеленка (можно использовать и не новую) и 45-50 минут свободного времени. А сшить такую рубашку может даже неопытная начинающая портниха.

1. Разрежьте пеленку на две равные части.

2. Сложите каждую половину кромки к кромке.

3. Раскроите, как показано на рисунке 1.

4. Сд-

необходимые детали цветными нитками.

Малыш подрастает, вот и ползунки становятся маловаты, да и заплатки не вечны - протираются, к тому же летом в ползунках еще и жарко бывает. Поэтому из ползунков можно сделать трусики. Достаточно лишь обрезать "ножки" и подшить. А если ползунки широкие, фланелевые, их можно присобрать и обработать руликом, выкроенным из обрезанных частей. По такому же принципу можно сделать и штанишки.

Если ползунки с плечиками или тесемочками, то из них получаются симпатичные "песочники". Для этого ползунки обрезают чуть выше колена, а срез украшается тесьмой. Для девочки из таких ползунков можно сшить очень милый сарафанчик. Делается это так: нужно оставить верхнюю часть и пришить к ней юбочку, изготовленную из лоскутка любой материи, подходящей по цвету. Из оставшейся части ползунков можно вырезать карманчик

или аппликацию и пришить на юбочку.

Если у вас остались двое одинаковых ярких ползунков из трикотажно-

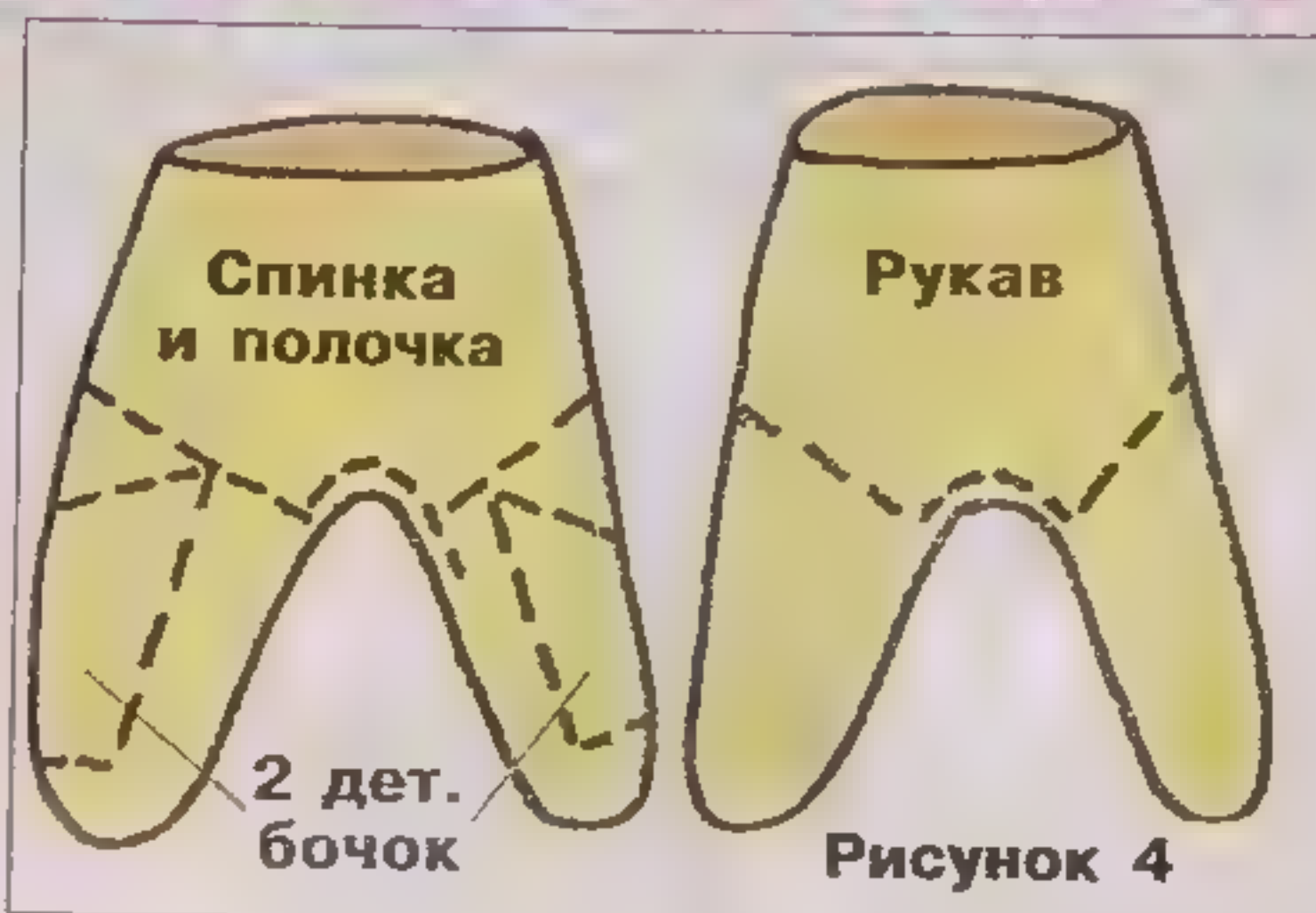


Рисунок 4

лочки отрежьте бочки по 4 см шириной. Бочки склейте по листу бокового шва и выкроите целиком. Из одних ползунков выкраиваются спинка, перед и бочки. Из вторых - рукава.

Пришейте бочки к спинке. Стачайте рукава и пришейте их. Все внутренние швы обработайте зигзагом.

Трикотажную резинку для рукавов сначала сшейте по всей ширине с изнанки, затем, сложив вдвое, пришейте к низу рукавов. Кстати, трикотажная резинка выкраивается немного короче требуемой длины, и пристрачивают ее, слегка натягивая, - тогда она не будет болтаться.

Трикотажную полосу для горловины можно выкроить и пришить, а можно сначала пришить, как показано на рисунке 5, а

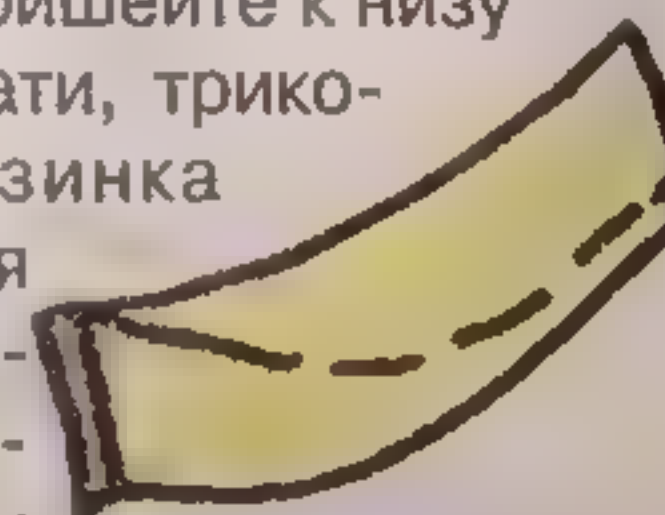


Рисунок 5

## ПОИГРАЙТЕ СВЫТАЧКОЙ

Согласитесь, очень трудно подобрать вещь, которая бы идеально сидела на вашей фигуре. Но даже если это удалось, то всегда есть вероятность, что вы поправитесь или похудеете, а значит, обязательно возникнет необходимость подогнать изделие по себе.

Итак, вы купили или сшили себе юбку, но смотрится она на вас совсем не так, как хотелось бы. В чем же дело? Вот несколько типовых дефектов посадки юбок.

1. Юбка натянута на уровне ягодиц, а по боковому шву - слабина (рисунк 1а). Происходит это из-за неправильной глубины задних и боковых вытачек. Устранить недостаток можно, увеличив глубину задних и уменьшив глубину боковых вытачек (рисунк 1б).

2. Передние вытачки расположены слишком близко друг к другу, ниже вытачек образовался излишний объем (рисунк 2а). Чтобы избежать этого, нужно переместить вытачки к бокам, уменьшить их глубину и длину, а образовавшийся излишек объема забрать в боковые швы (рисунк 2б).

3. Иногда бывает, что юбка натянута на бедрах, а сзади - слабина (рисунк 3а). Причина этого в неправильном положении и глубине вытачек. Уменьшите глубину задних вытачек, увеличьте глубину боковых - и проблема будет решена (рисунк 3б).

4. Если юбка со складками, то они могут расходиться внизу (рисунк 4а). Это значит, что неверно сделан расчет складок по низу. Поэтому отметьте мелом или булавками правильное положение складки и уменьшите ее глубину с каждой стороны на половину получившейся разницы (рисунк 4б).

5. Достаточно распространенный дефект юбки-брюк - складки по середине спинки расходятся от уровня бедер, а ниже образуются горизонтальные заломы. Происходит это в случае недостаточной ширины изделия на уровне бедер.

Это можно исправить, выпустив припуски в боковых швах или уменьшив глубину складок на уровне бедер.

Светлана ДОКУЧАЕВА,  
модельер.

Рисунок 1а

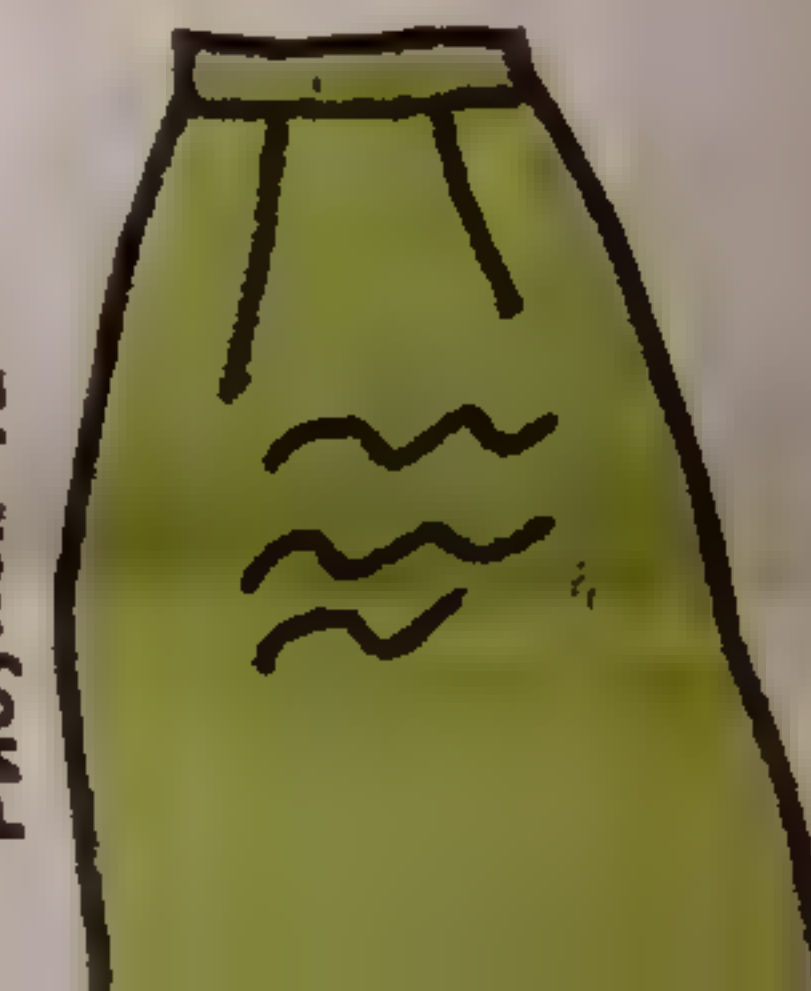


Рисунок 1б





3. Раскройте, как показано на рисунке 1.

4. Со-



Рисунок 2

отстрочите боковые и плечевые швы.

5. Обработайте сначала вырез рубашки, потом полностью горловину (это удобно и красиво отделать ленточкой или беечкой шириной 1,5-2 см, а концы ленточки на 12-15 см нужно оставить свободными, чтобы завязывался бантик.

6. Подогните и отстрочите рукава и низ рубашки. При желании можно отделать ее кружевами или шитьем.

Когда малыш уже вырастает из пеленок и начинает сидеть и ползать, на соответствующих местах на штанишках рано или поздно появляются дырки. Пришейте заплатки, вырезанные из совсем старых ползунков, футболок, маечек или других ненужных вещей. Сделать это можно красиво, подобрав заплатки по цвету и форме. Пришивать заплатки лучше всего на руках, отделочным швом. Очень хорошо сделать заплатки в виде аппликаций, вышив

ленную из лоскутка любой материи, подходящей по цвету. Из оставшейся части ползунков можно вырезать карманчик или аппликацию и пришить на юбочку.

Если у вас остались двое одинаковых ярких ползунков из трикотажного полотна с начесом, то попробуйте сделать из них комплект из куртки и берета.

В основе куртки (рисунк 2) выкройка 26-28 размера (рисунк 3). Спереди - разъемная молния, впрочем, можно обойтись и без нее, рукав - реглан. По низу куртки, рукавов и по горловине пришивается резинка. На полочках в рельефных швах - карманы, также отделанные трикотажной резинкой. Швы реглана, рельефные швы на спинке и полочках отделайте тесьмой. Ее нужно вшить непосредственно в швы.

Самым сложным является раскрой - он показан на рисунке 4. Сначала необходимо подготовить ползунки для раскроя. Делается это следующим образом: отпорите вверху подгиб, в который пропущена резинка, он, как правило, цельнокроеный.

Распорите внутренние (шаговые) швы. Боковых швов на моих ползунках не было. Распорите изделие отгладьте.

На выкройке спинки и по-

немного короче требуемой длины, и пристрачивают ее, слегка натягивая, - тогда она не будет болтаться.

изн. сторона

Рисунок 5

Трикотажную полоску для горловины можно выкроить и пришить, а можно сначала пришить, как показано на рисунке 5, а затем обрезать по линии горловины и обметать шов зигзагом. После этого резинка пришивается.

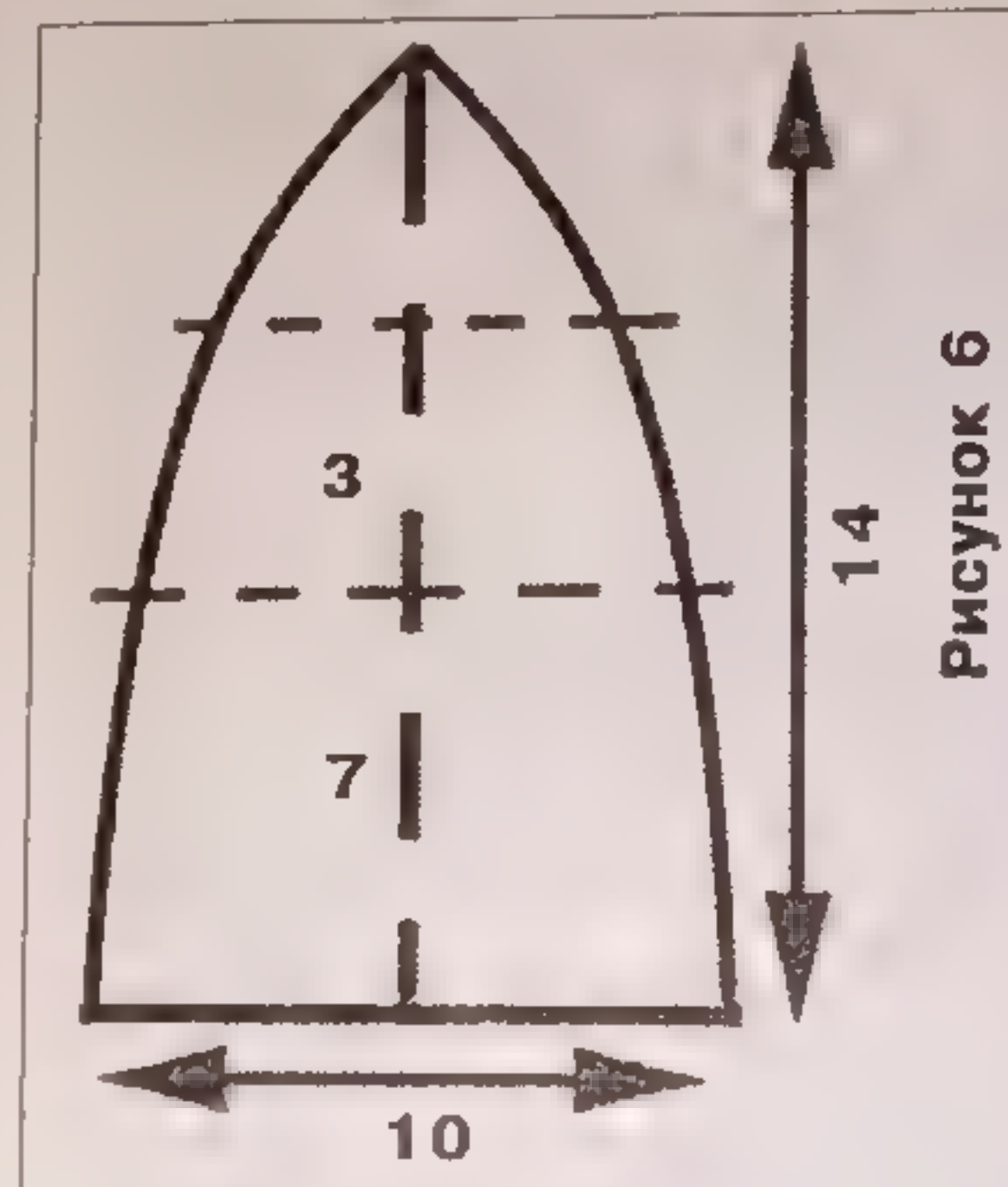


Рисунок 6

ся по низу изделия. Осталось вшить молнию - и куртка готова.

При желании можно сделать подкладку.

Из оставшихся кусочков выкроите 8 треугольников-клиньев (рисунк 6) и сшейте их по боковым сторонам. По низу пристрочите сложенную вдвое трикотажную резинку, на этот раз поменьше, натянув ее. Получился беретик. Можно украсить его помпончиком, свернутым из оставшегося кусочка трикотажной резинки, а крепить его следует на скрученных нитках.

Комплект готов!

В принципе в качестве материала подойдут и бывшие в употреблении, но сохранившие более или менее приличный вид ползунки, а также старый плотный трикотаж. Вместо курточки на молнии можно сделать блузничик с накладными карманами.

Ольга САННИКОВА.  
Йошкар-Ола.

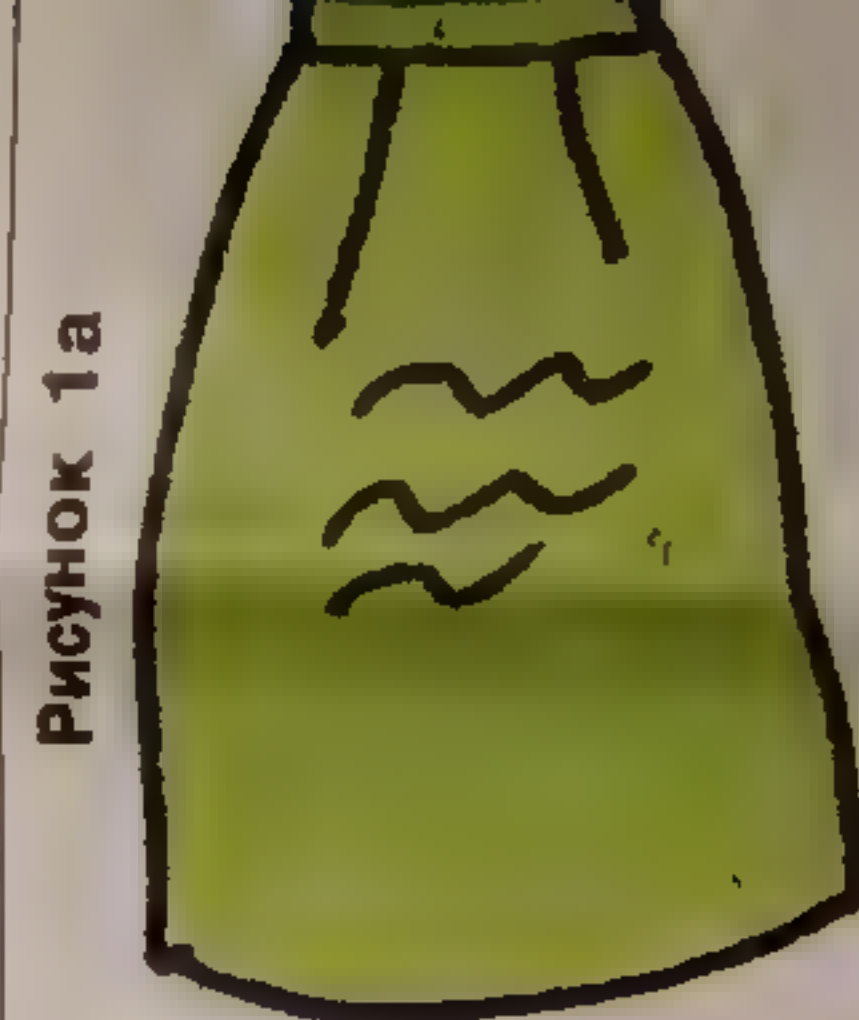


Рисунок 1а

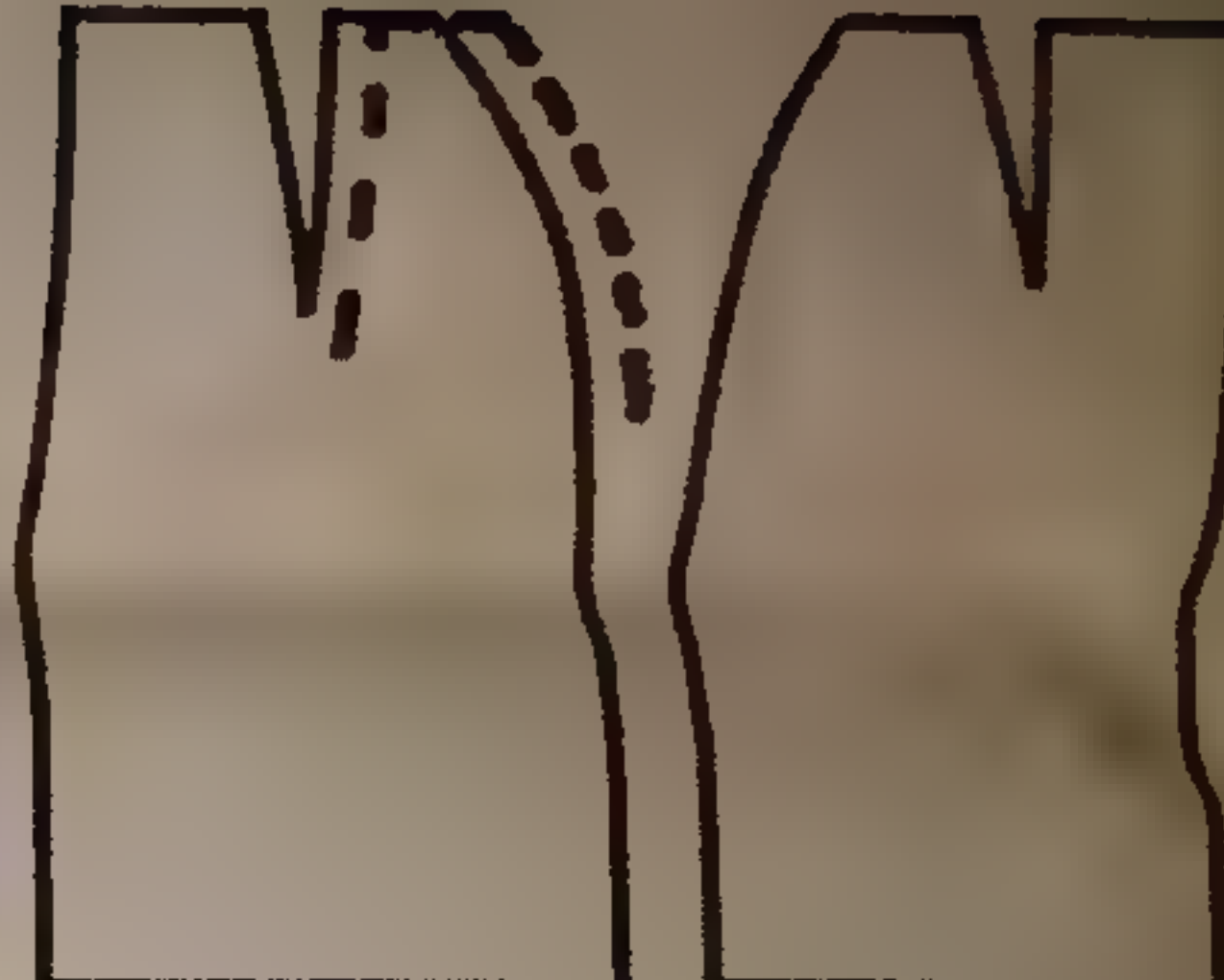


Рисунок 1б

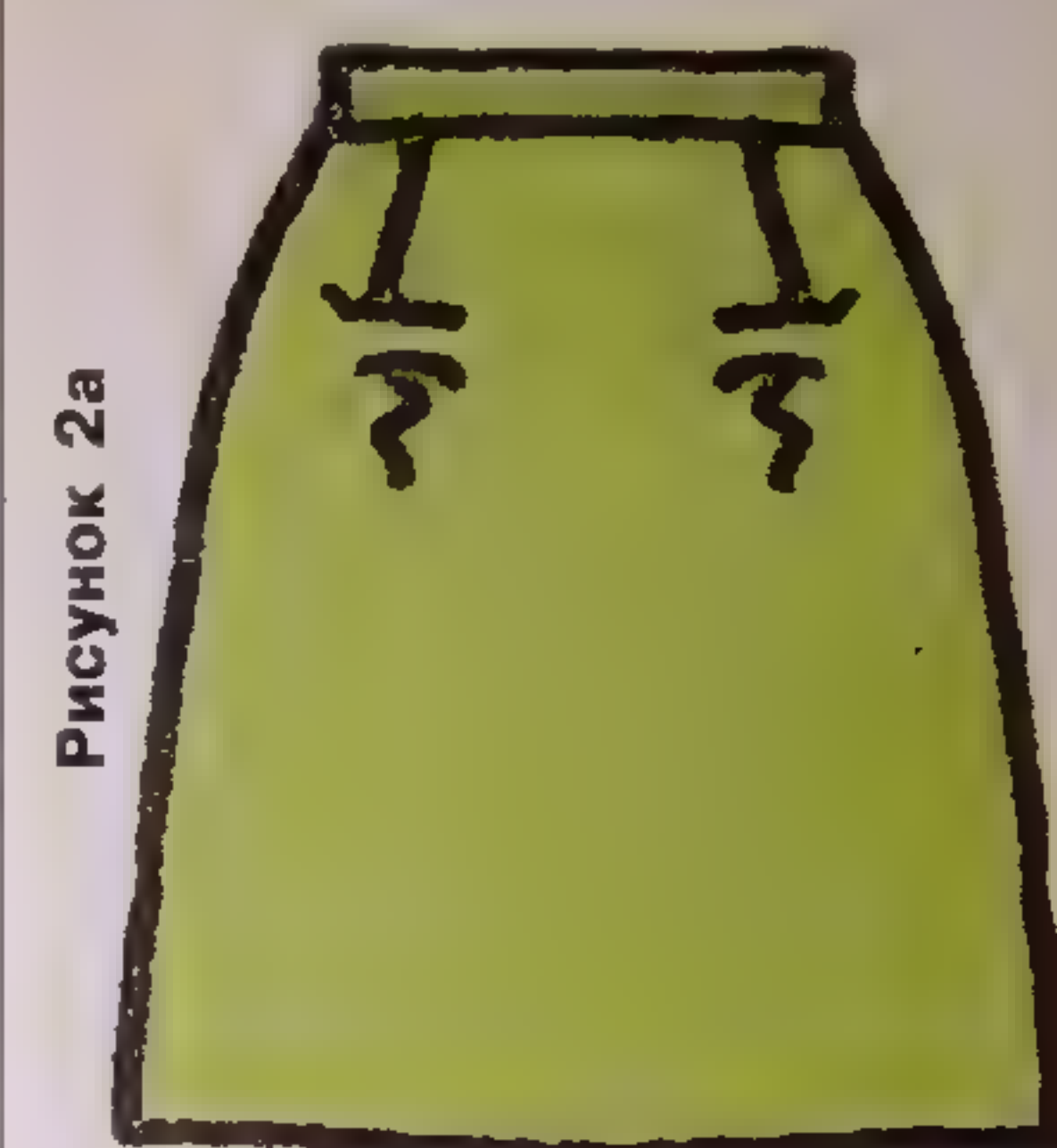


Рисунок 2а

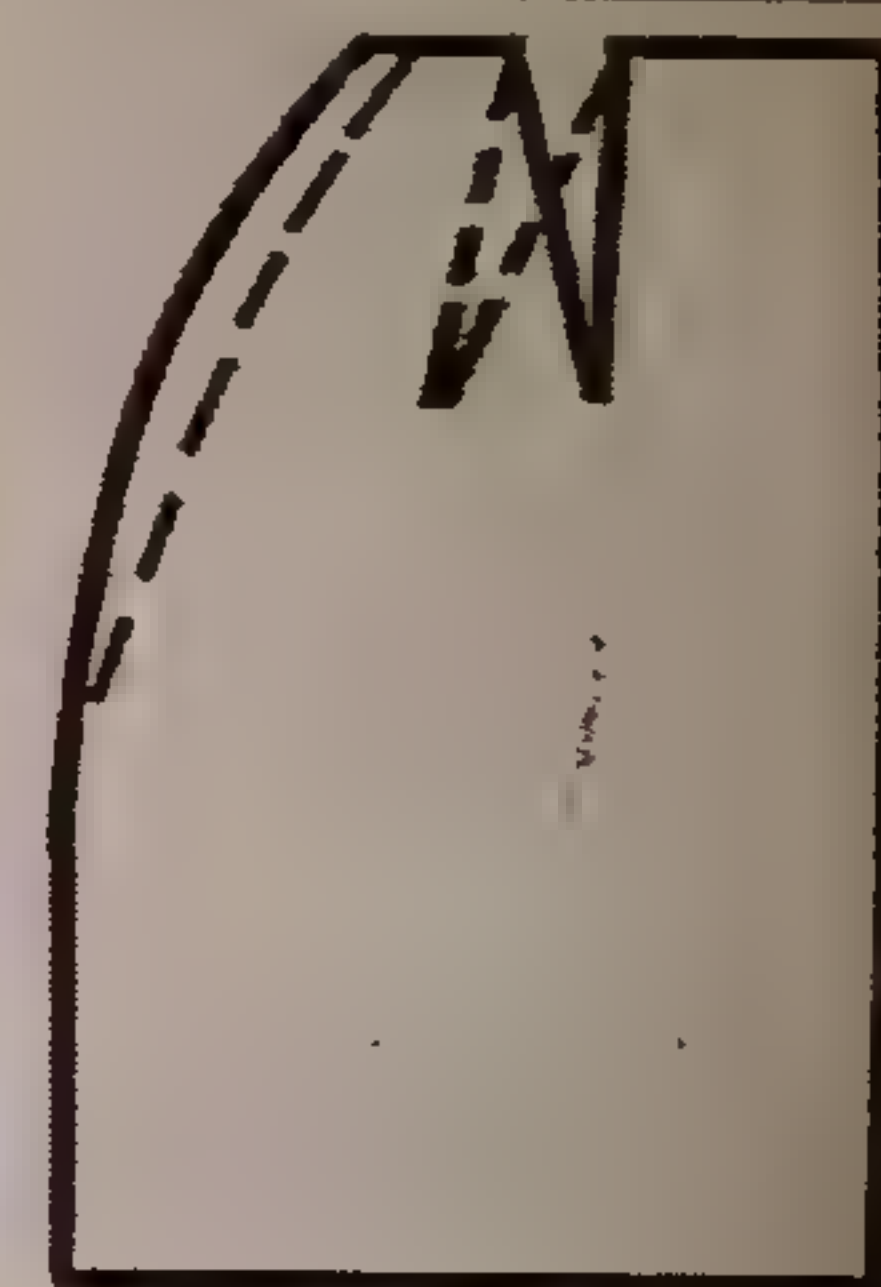


Рисунок 2б

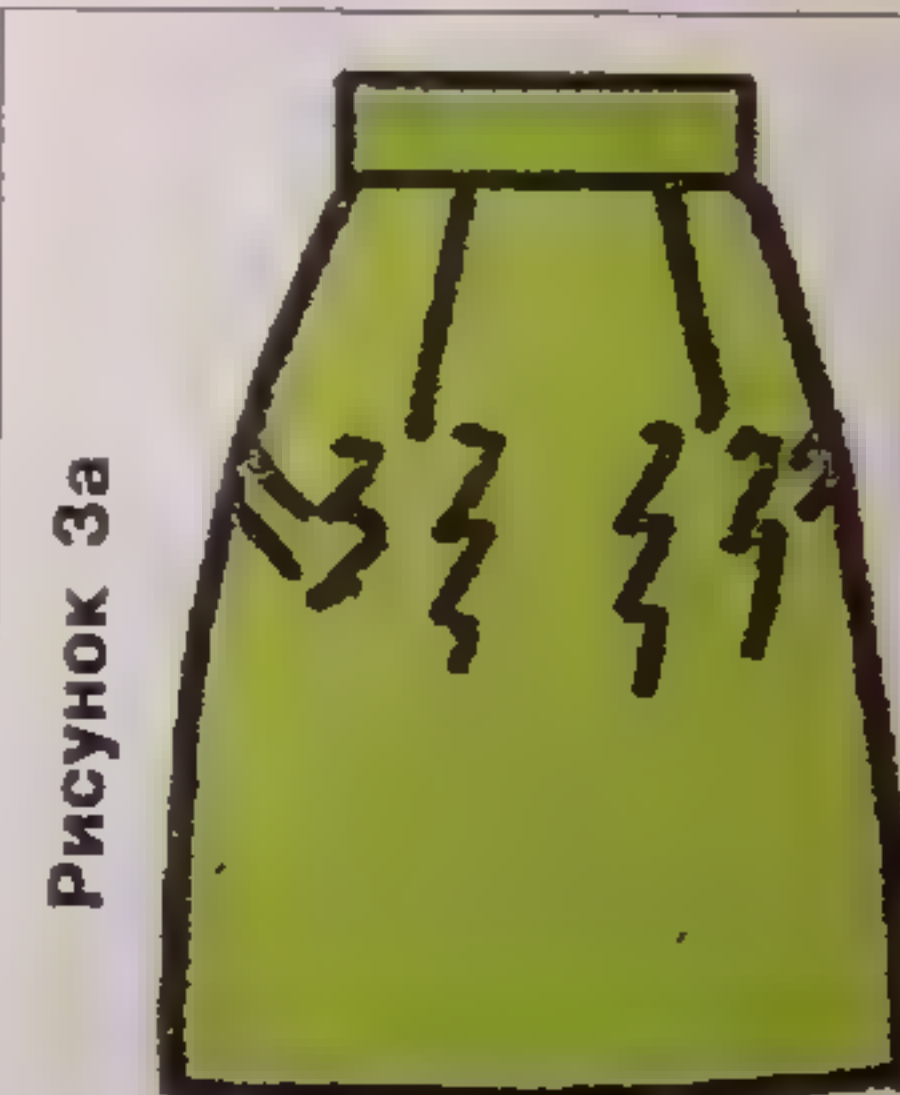


Рисунок 3а

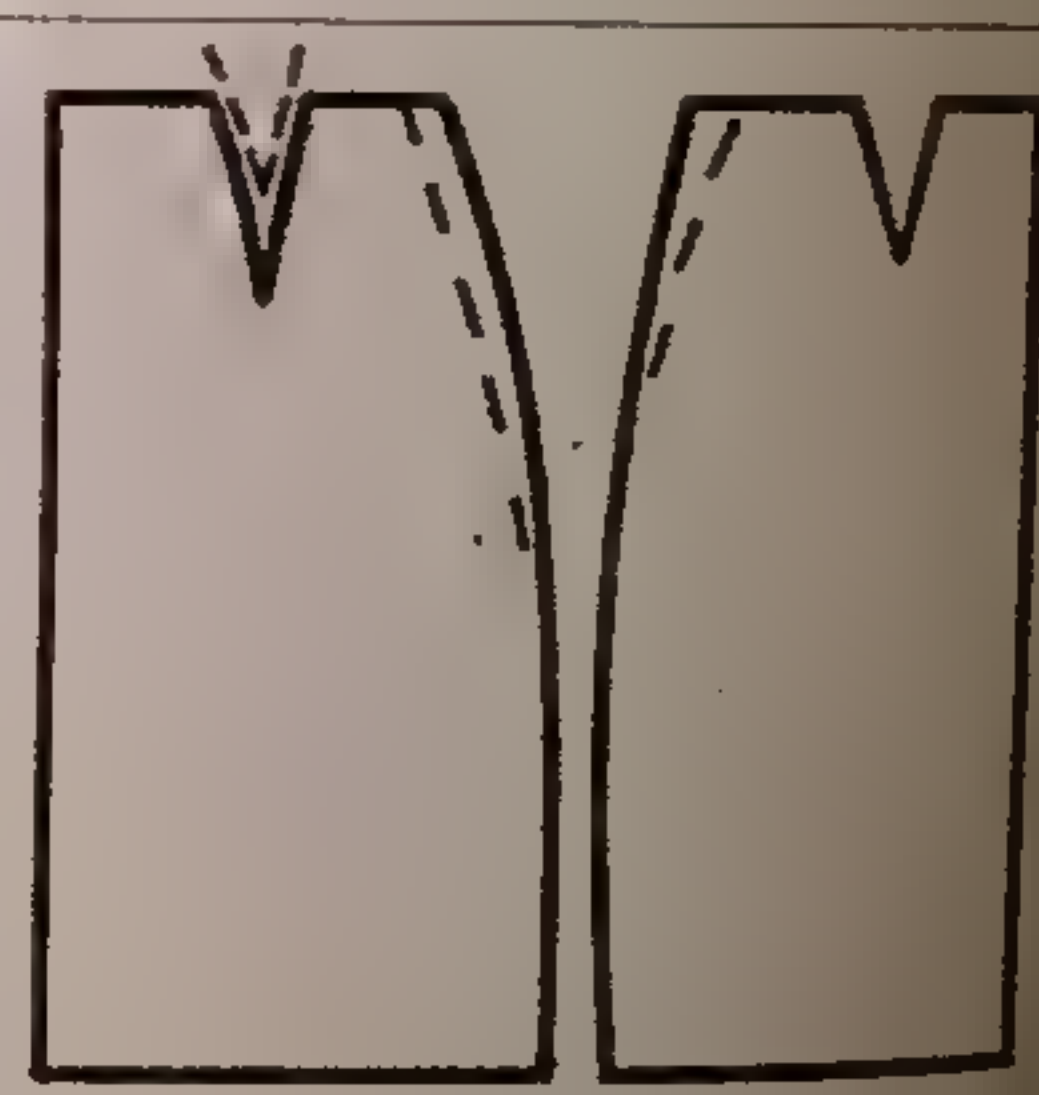


Рисунок 3б

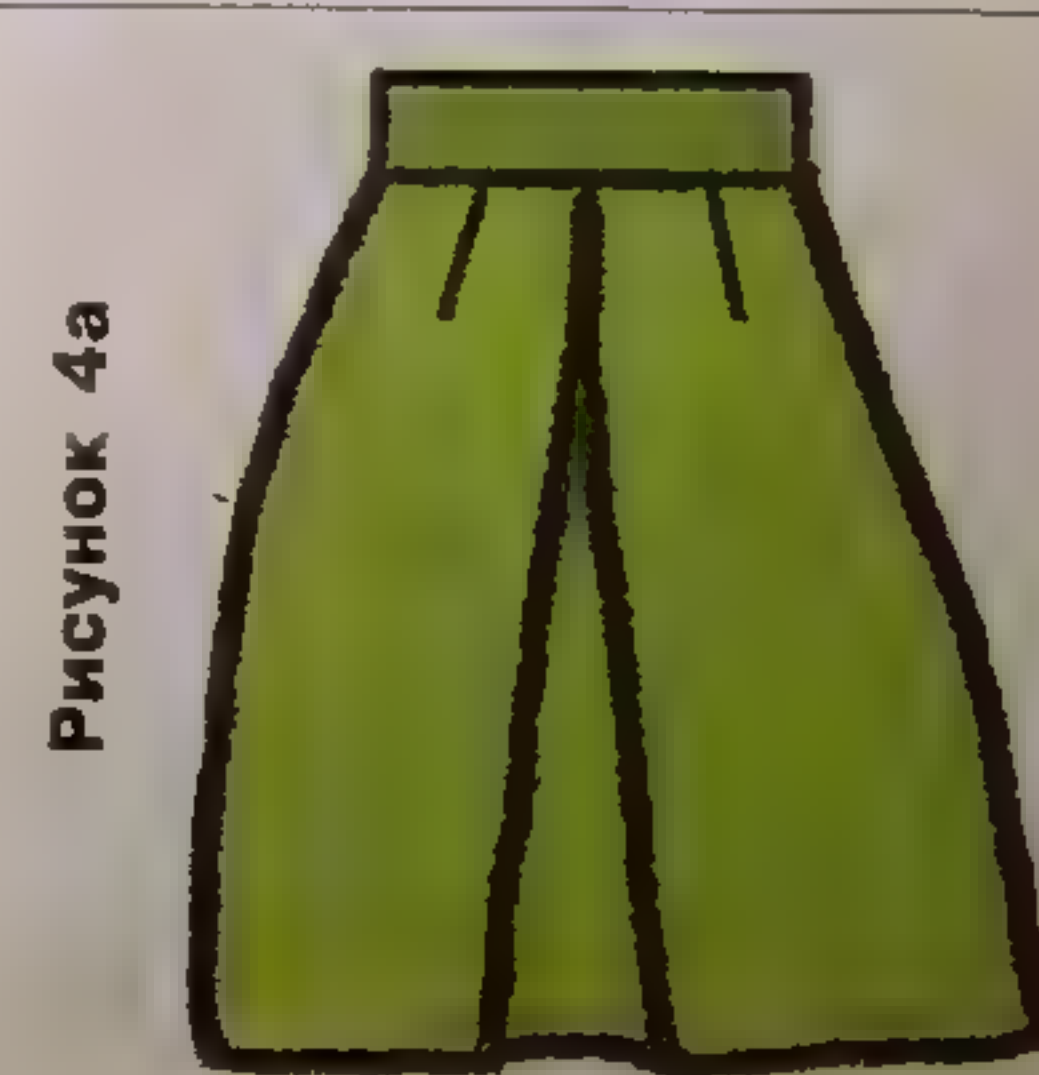


Рисунок 4а

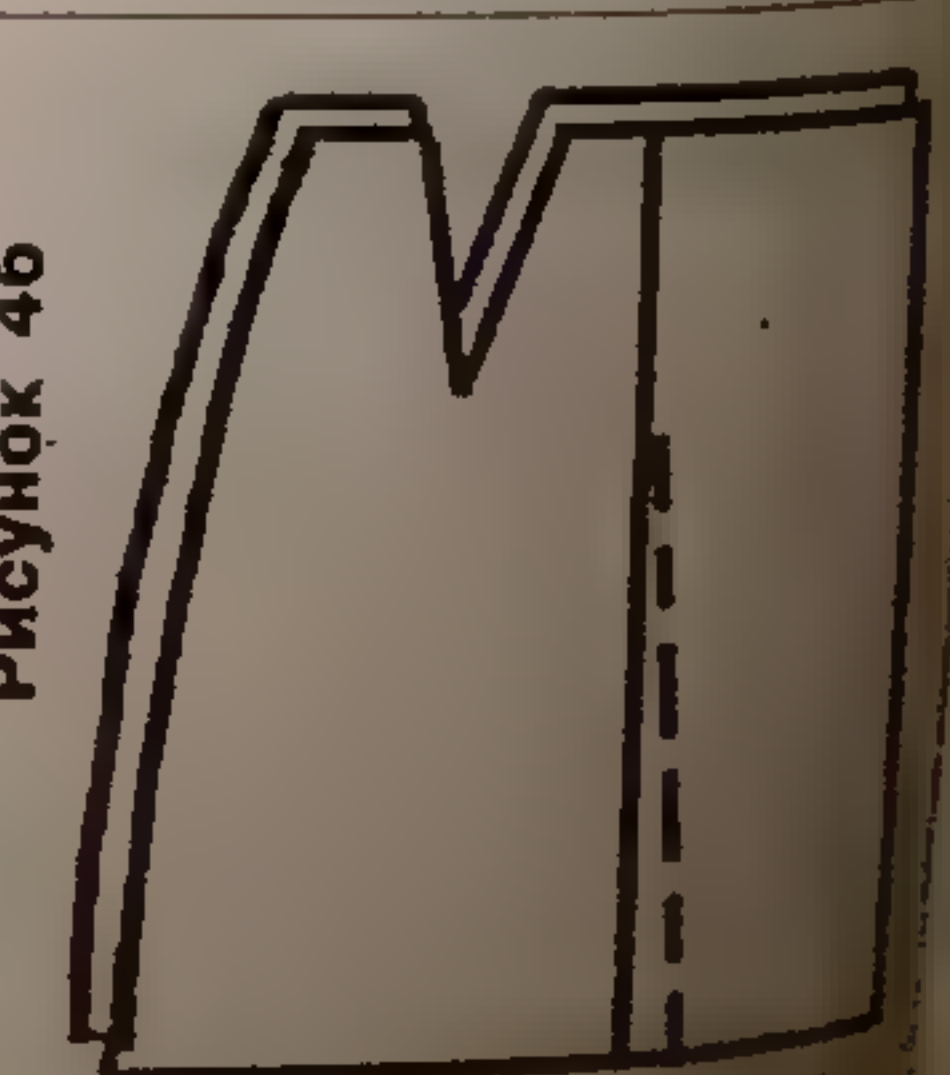


Рисунок 4б

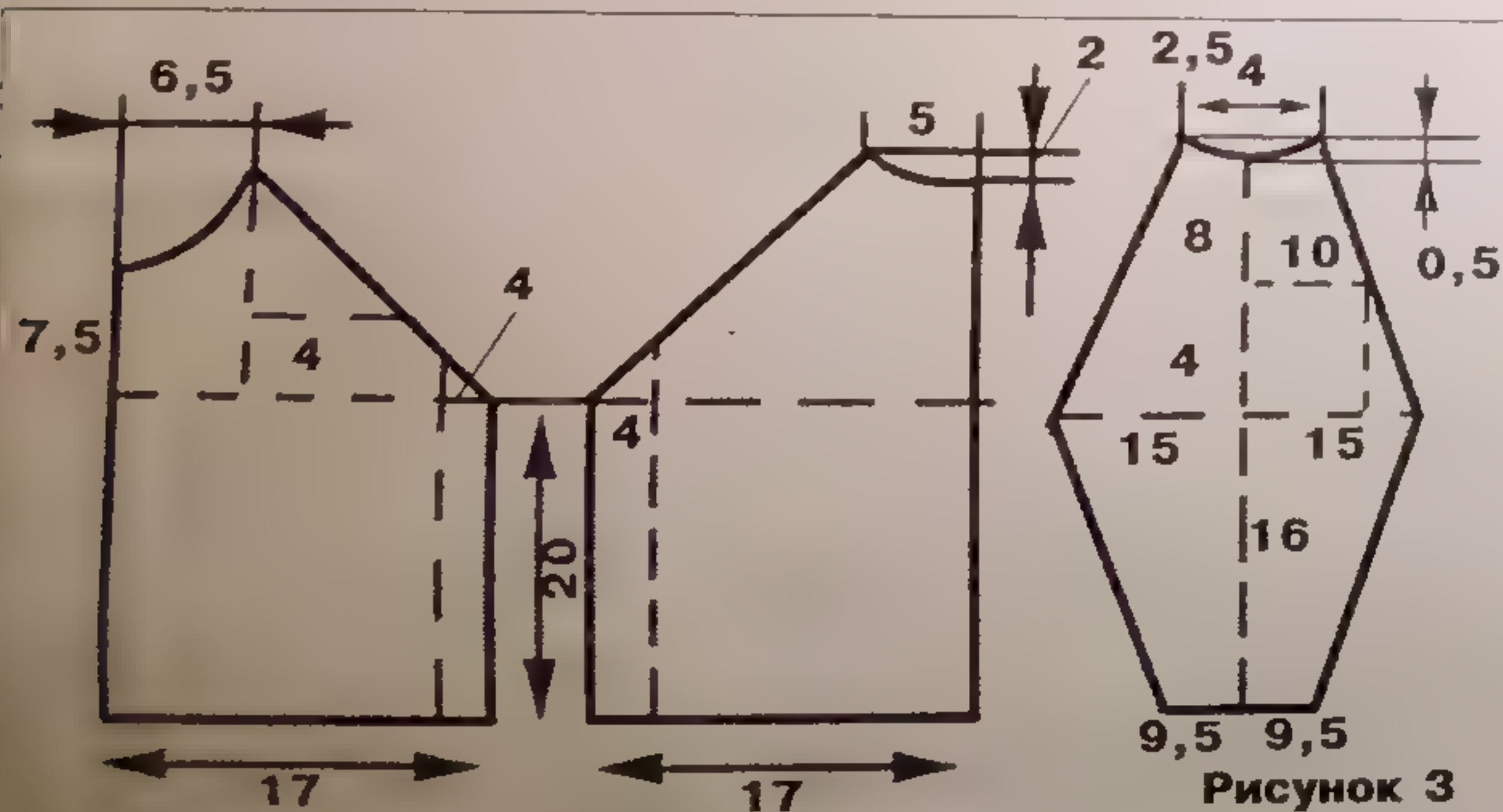


Рисунок 3



Если вы умеете держать крючок в руках и давно мечтаете украсить кухню в старинном русском стиле, то эта штора - для вас. Крестики, похожие на снежинки, и белые кисточки как нельзя кстати подойдут к зимнему заснеженному пейзажу. Белоснежное произведение искусства превратит даже самую скромную кухню в нарядную и уютную.

## СОЛНЫШКО С ПЕТУХАМИ И... КИСТОЧКАМИ



Схема № 1: чертеж каймы; обратите внимание на стрелку в правом верхнем углу - здесь начало работы!

7 столбиков без накида в каждую угловую клетку. Нить оборвите, закрепите, конец спрячьте.

Готовую деталь выстирайте, накрахмальте, растяните по раз-

боковые стороны дважды подогните на 0,5 см и отстрочите.

Связанное кружево вновь наложите на отстроченную деталь из ткани, приметайте и

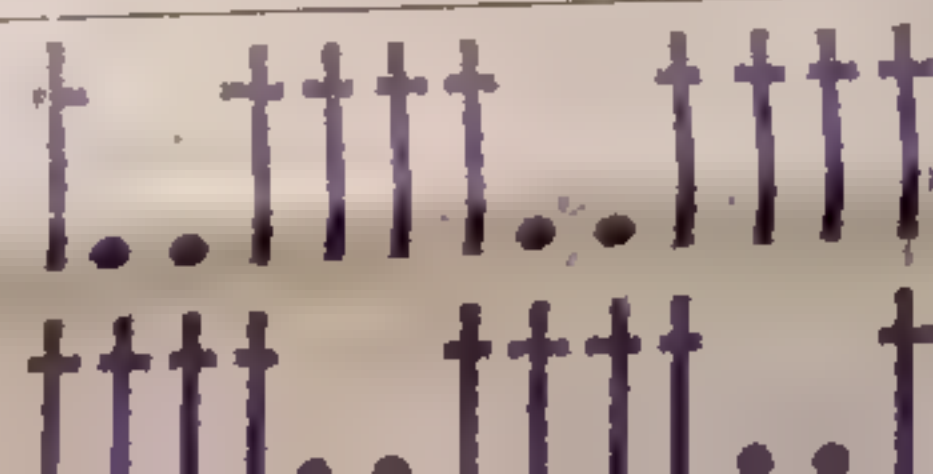




Схема № 1: чертеж каймы; обратите внимание на стрелку в правом верхнем углу - здесь начало работы!



**Вам необходимы:** крючок № 1, 2; около 75 г белых ниток типа "Кроше"; белая тонкая ткань - батист либо любая другая полупрозрачная ткань (для тканевой основы).

**Размеры:** кружевная кайма - 43x86 см (83 клетки x 154 ряда); тканевая деталь - ширина 88 см, длина - свободная.

**Плотность вязания:** 18 рядов x 19 клеток - соответственно 10 см x 10 см.

**Общие рекомендации.** Шторка состоит из 2 деталей:

основы из ткани и кружевной вязаной каймы. Кружевная кайма выполнена в технике филейного вязания. При работе в такой технике рисунок создается путем чередования пустых и заполненных клеток. Кайма вяжется в поперечном направлении по **схеме № 1**, начиная от стрелки.

**Выполнение работы.** Для начала работы свяжите цепочку из 123 воздушных петель (в.п.), что соответствует 41 клетке по схеме, плюс 3 в.п. для подъема

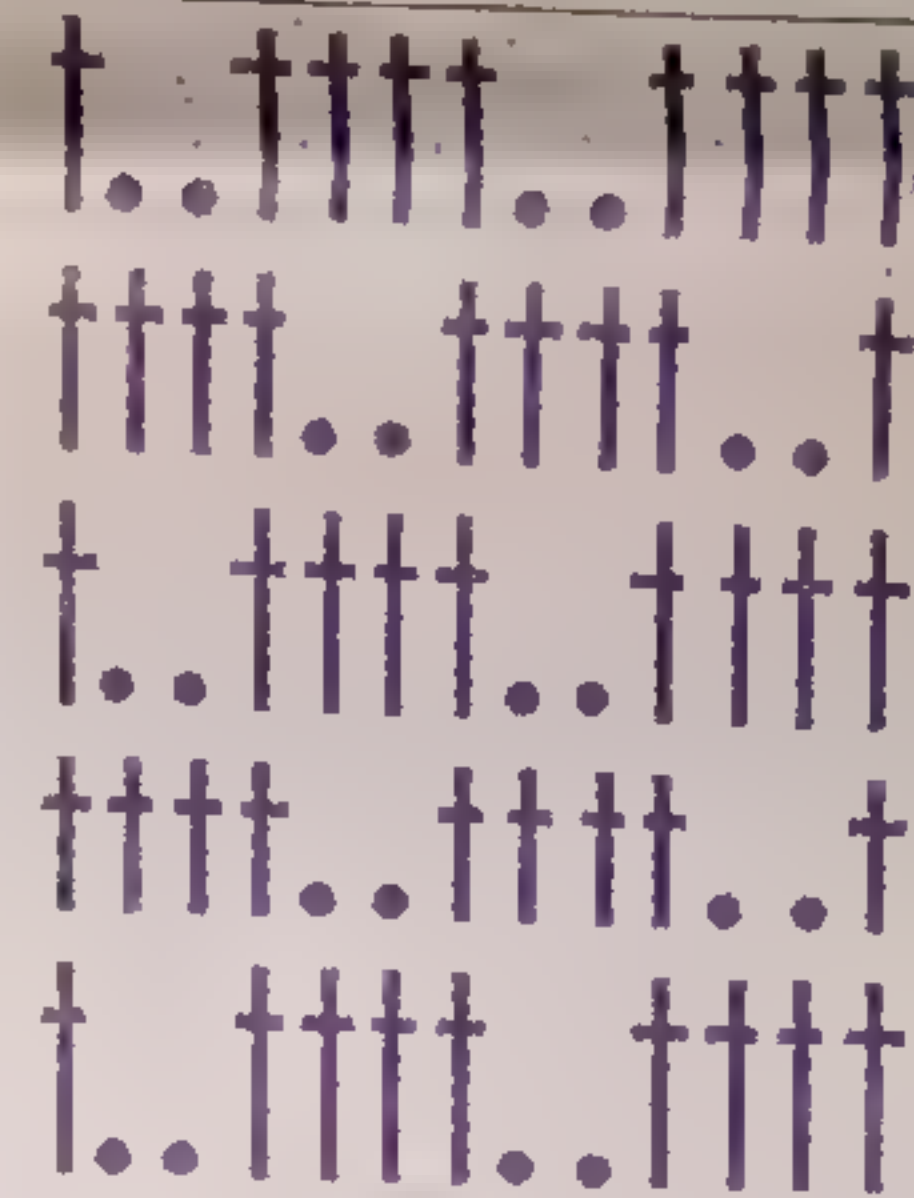


Схема № 2:

- ⊕ - столбик с накидом (ст. с н.)
- ⊙ - воздушная петля (в. п.)

первого ряда. Далее вяжите по схеме.

Пустая клетка вяжется так: 1 столбик с накидом (ст. с нак.), 2 в.п., 1 ст. с нак.

В заполненных клетках вместо 2 в.п. вязать 2 ст. с нак. (**см. схему № 2**).

Фигурная сетка, которой заполнены зубчики с кисточками, выполняется по **схеме № 3**.

Когда окончите вывязывать кайму, не обрывая нити, обвяжите сначала одну боковую сторону - затем верхние зубцы и другую боковую сторону - единым рядом столбиков без накида. Для этого следует вязать по 3 столбика без накида (ст. б н.) в каждую клетку по прямой и по

7 столбиков без накида в каждую угловую клетку. Нить оборвите, закрепите, конец спрячьте.

Готовую деталь выстирайте, накрахмальте, растяните по размеру и оставьте так до высыхания. Высохшую деталь отгладьте через влажную ткань с изнаночной стороны. Затем наложите кайму на ткань нужного размера (86 см - как и кружево

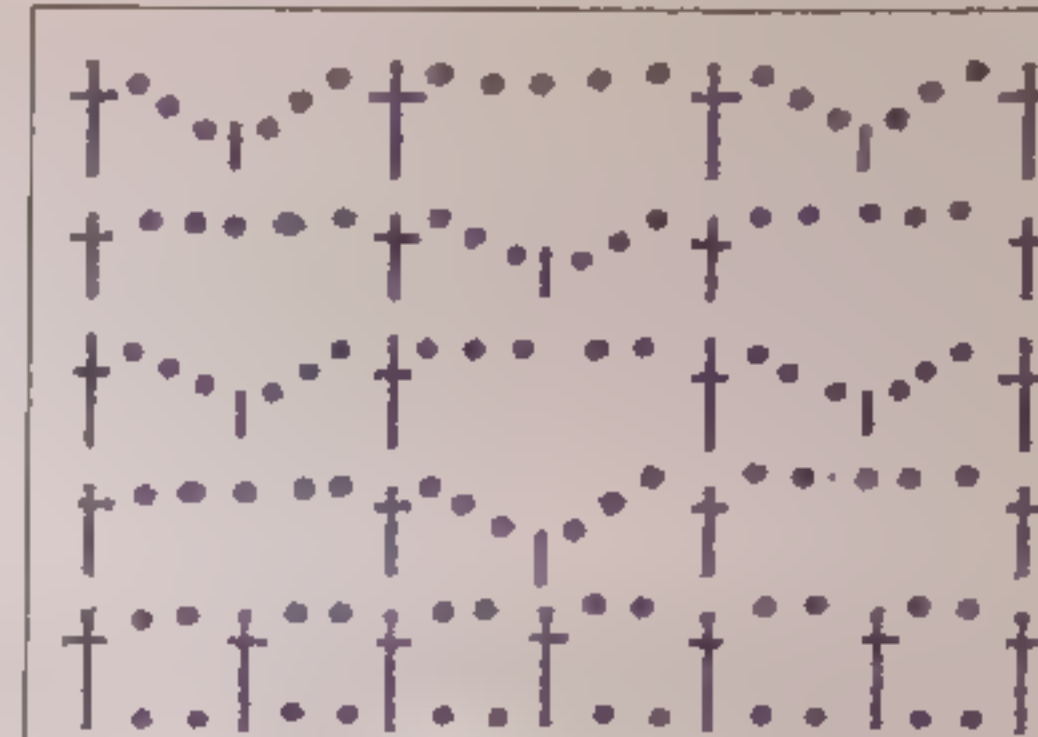


Схема № 3:

- ⊕ - столбик с накидом
- ⊙ - 3 воздушные петли
- ⊖ - 1 столбик без накида (ст. б н.)
- ⊙ - воздушная петля

- плюс 2 см на подворот с двух сторон) и разметьте ее край (по верхним зубцам кружева) сметочными стежками. Теперь вязаную деталь уберите и на расстоянии 1 см от размеченной линии (в сторону среза) проложите плотную зигзагообразную строчку шириной 3 мм. Лишнюю ткань аккуратно срежьте ножницами с острыми концами,

боковые стороны дважды подогните на 0,5 см и отстрочите.

Связанное кружево вновь наложите на отстроченную деталь из ткани, приметайте и аккуратно притачайте. В процессе притачивания следите, чтобы швейная машина не стягивала материал.

Готовое изделие снова отутюжьте с изнаночной стороны через влажную ткань. К двум внутренним зубцам с фигурной сеткой прикрепите кисточки длиной 6 см, а к двум внешним зубцам с фигурной сеткой - кисточки длиной 4 см.

Чтобы сделать кисточки, возьмите кусочек картона шириной, равной длине кисточки. Намотайте на картон нитку до нужной толщины кисточки. Оборвите нитку, оставив конец подлиннее, и вденьте конец в иголку. Затяните верхнюю часть кисточки, несколько раз продевая иголку под намотанную нитку. Картон выньте. Чтобы получилась головка кисточки, той же ниткой надо обмотать ее несколько раз немного ниже верхушки и закрепить. Нижнюю часть кисточки разрежьте и подравняйте ножницами. Готовые кисточки прикрепите к зубцам (**см. фото**).

Штору связала и сострочила  
Лариса ПОПОВА.

Конечно, каждому бы, наверное, хотелось походить на Аполлона, да не удается - у кого не по годам животик выступает, а у кого от рождения ноги коротковаты. И все же не спешите отчаиваться. Правильно подобранный костюм поможет скрыть многие недостатки фигуры. Вот что советует модельер Светлана ДОКУЧАЕВА.

## ВСТРЕЧАЮТ ВСЕ ЖЕ ПО ОДЕЖКЕ

Полным мужчинам небольшого роста лучше носить только односторонние пиджаки, поскольку двусторонние с двумя рядами пуговиц зрительно подчеркивают недостатки фигуры. Кроме того, пиджаки, пальто, куртки должны быть удлиненными, свободными по крою - это поможет скрыть излишнюю полноту бедер.

Удлиненный пиджак и брюки умеренной ширины зрительно увеличивают рост. Так что не выбирайте слишком короткие пиджаки, куртки, избегайте и различных по цвету пиджаков и брюк в одном костюме, так как фигура будет смотреться непропорционально короткой.

Широкие лацканы, большие накладные карманы также значительно укорачивают фигуру.

При сутулости в пиджаке следует сделать дополнительные подплечики. Рукава покроя реглан, пояса на талии подчеркивают сутулость, их стоит избегать.







## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

### ПЫШКИ, КОРЖИКИ, ЛЕПЕШКИ

#### СЫРНАЯ ПЫШКА

Вам потребуется: 650 г муки, 250 г маргарина, 20 г дрожжей, 100-200 г сметаны, 2 желтка, 100 г тертого сыра, соль.

Все продукты, кроме желтков, тщательно вымесите на доске, тесто раскатайте скалкой и сложите. Затем снова раскатайте, сложите и оставьте на доске на 30-40 минут. После этого тесто вновь раскатайте, вырежьте пышки, смажьте их желтком и выпекайте при средней температуре.

#### КОРЖИКИ С СЫРОМ

Для этих коржиков возьмите 3 столовые ложки муки, 2 стакана молока, 50 г сливочного масла, 3 стакана тертого сыра, 2 желтка, чайную ложку толченых сухарей.

Муку поджарьте на масле до бледно-желтого цвета, смешайте с молоком и варите 5 минут. Добавьте тертый сыр, перемешайте, влейте взбитые желтки, вновь поставьте на огонь и энергично взбивайте до тех пор, пока масса не закипит. После этого снимите с огня, немного остудите, выложите на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, разрежьте на порции и запекайте до готовности.

#### СЫРНЫЙ БИСКВИТ

Возьмите стакан тертого сыра, 10 желтков, 1,5 стакана сахара, 2 белка, цедру лимона.

масла, 150 г муки, 2 желтка, соль.

Замесите тесто, раскатайте и выложите в форму для кекса, предварительно посыпав ее поджаренной до золотистого цвета мукой. Выпекайте в духовке 40-50 минут.

#### ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СЫРА

Возьмите 300 г тертого сыра, 100 г сливочного масла, 3 чайные ложки сметаны, яйцо, стакан муки, соль, перец.

Смешайте муку, сыр, масло, сметану, добавьте соль, красный перец и все тщательно перемешайте. Полученное тесто оставьте на 3 часа. Затем раскатайте, вырежьте формочкой печенье. Смажьте взбитым яйцом и выпекайте в духовке.

#### СЫРНЫЕ ПАЛОЧКИ ИЗ ПЛАВЛЕНОГО СЫРА

Вам потребуется: 200 г муки, 200 г плавленого сыра, 200 г жира, соль, тмин, 4 столовые ложки молока, мука для раскатывания теста, яйцо для смазывания, молотый перец, 4 чайные ложки тертого сыра на посыпку.

Плавленый сыр натрите в просеянную муку, добавьте рубленый жир, тмин, молоко, посолите. Замесите тесто сначала с помощью ножа, потом рукой. Оставьте на холоде примерно на час. Затем раскатайте в пласт толщиной 5 мм и нарежьте на пластинки размером 1,5 на 6 см. Смажьте яйцом, посыпьте перцем и тертым сы-

стакана сливок, 2 столовые ложки сливочного масла.

Из муки и молока, добавив чуть-чуть соли, замесите тесто и испеките блинчики. К тертому сыру добавьте яичные желтки и густой молочный соус. Все хорошо размешайте и выкладывайте начинку на каждый блинчик. Блинчики сверните рулетом, уложите на смазанную жиром сковороду, залейте сливками. Посыпьте сыром и запекайте в духовке.

#### ЛЕПЕШКИ С СЫРОМ

Возьмите полторы столовые ложки маргарина, полстакана муки, 5 столовых ложек острого сыра, яйцо, 100 г плавленого сыра, зелень петрушки, красный перец.

Из муки, маргарина, сыра, натертого на мелкой терке, и желтка замесите тесто. Заверните в чистую ткань и уберите в холодильник на час. Затем тесто положите между двумя листами алюминиевой фольги и раскатайте. Стаканом выдавите кружки. Положите на противень и минут 5 выпекайте в духовке при температуре 220 градусов. Затем выньте, охладите.

Плавленый сыр разотрите до однородной массы, добавьте взбитый белок и рубленую зелень петрушки. Все перемешайте и выложите на лепешки.

#### ПИРОГ С СЫРОМ

Вам потребуется: стакан муки, 3 столовые ложки сметаны, 125 г сливочного масла,

тесто не перестанет прилипать к стенкам посуды. Скатайте его в комок и положите в холодильник на 3 часа.

Охлажденное тесто раскатайте на слегка посыпанной мукой доске в круг, края загните. Приготовьте начинку. Натертый сыр смешайте с мукой. Рассыпьте ровным слоем на тесто. Взбейте желтки со сливками, посыпьте перцем и солью. Полейте сыр этой массой и поставьте пирог в предварительно нагретую до 200 градусов духовку на 15 минут. После этого уменьшите огонь до 150 градусов и держите пирог еще 25 минут, пока не подрумянится.

#### СЫРНЫЕ ПИРОЖНЫЕ

Возьмите 300 г песочного теста, 200 г сыра. Для крема вам потребуется стакан молока, столовая ложка муки, 10 г масла, 2 яйца, соль, перец.

На смазанный противень положите пласт теста толщиной примерно 5 мм и покройте его тонко нарезанным или натертым сыром. Сверху смажьте заварным кремом, приготовленным из молока, муки и яиц с добавлением соли и перца.

Противень должен быть заполнен на три четверти высоты. Выпекайте пирог 20 минут в разогретой духовке. Готовый пирог разрежьте на пирожные.

#### СЫРНЫЕ ШАРИКИ

Вам потребуется 200 г твердого сыра, яйцо, 50 г творога, соль и перец по вкусу.

#### КАРАВАЙ ИЗ СЫРНОГО ТЕСТА

Вам потребуется: 250 г тертого сыра, 2,5 стакана муки, 4 взбитых яйца, 4 столовые ложки панировочных сухарей, чайная ложка соевого соуса, 4 крупных помидора, 2 луковицы, 150 г порезанного ломтиками сыра, черный молотый перец, соль.

В приготовленную из яиц, тертого сыра, сухарей, соуса, нашинкованного лука, соли и перца смесь аккуратно по частям добавляйте муку, тщательно вымесите мягкое тесто и разделите его пополам. Одну половину выложите на дно небольшой смазанной маслом формы и покройте дольками помидоров без кожи и ломтиками сыра, закройте оставшимся тестом. Выпекайте в духовке на среднем огне 40-45 минут до золотистой корочки. Перед подачей на стол каравай порежьте.

#### СЫР-РУЛЕТ

Возьмите 300 г сыра, 100 г творога для начинки, 1-2 зубчика чеснока, столовую ложку сметаны или майонеза, столовую ложку измельченной зелени, 3 грецких ореха, соль.

Сыр положите в смазанный изнутри растительным маслом полиэтиленовый пакет, завяжите и на 10 минут опустите в кипящую воду для того, чтобы сыр стал мягким. Достаньте его из мешочка, быстро раскатайте в пласт, выложите начинку



дите, выложите на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, разрежьте на порции и запекайте до готовности.

#### **СЫРНЫЙ БИСКВИТ**

Возьмите стакан тертого сыра, 10 желтков, 1,5 стакана муки, 2 белка, цедру лимона.

Желтки взбейте в пену, добавьте тертый сыр, муку, цедру и взбитые белки. Всю эту массу выложите на лист, смазанный жиром и посыпанный мукой. Выпекайте в духовке 40 минут.

#### **СЫРНЫЙ КЕКС**

Вам потребуется 200 г тертого сыра, 100 г сливочного

просеянную муку, добавьте рубленый жир, тмин, молоко, посолите. Замесите тесто сначала с помощью ножа, потом рукой. Оставьте на холоде примерно на час. Затем раскатайте в пласт толщиной 5 мм и нарежьте на пластинки размером 1,5 на 6 см. Смажьте яйцом, посыпьте перцем и тертым сыром. Запеките в хорошо прогретой духовке.

#### **БЛИНЧИКИ С СЫРОМ**

Для теста возьмите 200 г муки, 500 г молока.

Начинка готовится из 2 яиц, 400 г тертого сыра. Для соуса вам потребуется: полстакана молока, чайная ложка муки, пол-

павленный сыр разотрите до однородной массы, добавьте взбитый белок и рубленую зелень петрушки. Все перемешайте и выложите на лепешки.

#### **ПИРОГ С СЫРОМ**

Вам потребуется: стакан муки, 3 столовые ложки сметаны, 125 г сливочного масла, соль.

Для начинки возьмите два стакана тертого сыра, 4 желтка, 2 стакана сливок, столовую ложку муки, красный молотый перец, соль.

Муку, сливочное масло, соль смешайте и замесите тесто. Добавьте сметану и продолжайте вымешивать до тех пор, пока

Противень должен быть заполнен на три четверти высоты. Выпекайте пирог 20 минут в разогретой духовке. Готовый пирог разрежьте на пирожные.

#### **СЫРНЫЕ ШАРИКИ**

Вам потребуется 200 г твердого сыра, яйцо, 50 г творога, соль и перец по вкусу.

Натрите сыр на терке, добавьте яйцо, творог и перец. Хорошо вымесите массу и скатайте шарики. В глубокой посуде доведите до кипения растительное масло и опустите в него шарики. Когда они зажарятся до золотистого цвета, выньте их шумовкой, дайте маслу стечь и выложите на блюдо.

вую ложку измельченной зелени, 3 грецких ореха, соль. Сыр положите в смазанный изнутри растительным маслом полиэтиленовый пакет, завяжите и на 10 минут опустите в кипящую воду для того, чтобы сыр стал мягким. Достаньте его из мешочка, быстро раскатайте в пласт, выложите начинку из творога, чеснока, орехов, зелени и майонеза. Сверните рулет, заверните его в фольгу и положите в холодильник. Перед подачей разрежьте на ломтики.

**Оксана ФИНЬКАРИК,**  
пос. Тоцкое  
Оренбургской области.

## **И ЭТО ВСЕ ИЗ ПЕЧЕНИ**

#### **ПЕЧЕНОЧНЫЙ ПАШТЕТ**

Вам потребуется 500 г любой печени, луковица, 5 яиц, 100 г молока, соль, перец по вкусу, 100-200 г свежего сала.

Печень отварите, луковицу мелко нарежьте и спассеруйте. Печень пропустите через мясорубку, добавьте лук, сырые яйца, молоко, соль, перец. Сало нарежьте кубиками и добавьте в печеночную массу. Все хорошо перемешайте. Сковороду смажьте маслом и выложите паштет. Сверху смажьте взбитым яйцом. Запекайте в духовке 45 минут. Подавайте на стол холодным, порезав квадратами.

#### **ПЕЧЕНОЧНЫЙ РУЛЕТ**

Возьмите 500 г свежей печени, 250-300 г сливочного масла, 6 вареных яиц.

Печень отварите и вместе с яйцами пропустите через мясорубку 2-3 раза, добавьте 150-180 г размягченного масла, соль по вкусу. Все хорошо перемешайте до получения однородной массы. Оставшееся масло поставьте в морозилку. А тем временем приготовьте полиэтилен, выложите на него половину печеночной

массы, на нее - нарезанное пластами охлажденное масло, сверху - слой паштета. Придайте форму рулета, заверните в полиэтилен, охладите. Нарежьте охлажденный рулет и подавайте на стол.

#### **БЛИННЫЙ ПИРОГ С ПЕЧЕНЬЮ**

Для теста вам потребуется 2 стакана муки, 4 яйца, полстакана растительного масла, 0,75 л молока, соль.

Испеките блины, как обычно, только сковороду не смазывайте жиром.

Теперь приготовьте начинку: возьмите 350 г отварной печени, пропущенной через мясорубку, пакетик майонеза и 2-3 чесночных зубчика. Все смешайте до получения однородной массы. Промажьте ею готовые блины и сложите их стопочкой в виде пирога. Дайте пропитаться часа 3-4 и подавайте на стол, украсив тертым вареным яйцом.

#### **"НАПОЛЕОН" С ПЕЧЕНЬЮ**

Чтобы приготовить коржи, пропустите через мясорубку килограмм

сырой печени, добавьте стакан муки, яйцо, соль, перец по вкусу, три четверти стакана подсолнечного масла. Все перемешайте и пеките коржи-пышки. Для начинки приготовьте фарш: поджарьте лук и морковь. Каждый корж смажьте майонезом и посыпьте начинкой. Сложите коржи стопочкой, верх смажьте майонезом и посыпьте любой зеленью.

Поставьте "Наполеон" на 12 часов на холод.

#### **БУТЕРБРОДЫ С ПЕЧЕНЬЮ**

Вам потребуется 150 г чернослива, 300 г печени, 50 г сливочного масла, батон белого хлеба. Батон разрежьте на кусочки, чернослив замочите в горячей воде, удалите косточки. Отварную печень вместе с черносливом дважды пропустите через мясорубку и намажьте на хлеб. Если есть кондитерский шприц, то с его помощью нанесите на бутерброд точку из масла.

**Лариса МИЩЕНКО,**  
г. Пятигорск  
Ставропольского края.

#### **ПРОСТОЙ СБИТЕНЬ**

Возьмите 500 г меда, 700 г белой патоки, 5-10 г пряностей - корицы, гвоздики, хмеля, мяты, 6 л воды.

Воду вскипятите, добавьте все компоненты, прокипятите 30 минут. Пейте горячим, как чай.

#### **СБИТЕНЬ СУЗДАЛЬСКИЙ**

Для этого напитка нужно: 150 г меда, 150 г сахара, по 15 г гвоздики, корицы, имбиря, кардамона, лаврового листа, 1 л воды.

Мед смешайте с водой и кипятите 20 минут, добавьте пряности и кипятите еще 5 минут. Затем напиток процедите через марлю и добавьте жженный сахар.

## **ОТВЕДАЙТЕ ХМЕЛЬНОГО СБИТНЯ**

#### **СБИТЕНЬ ВЛАДИМИРСКИЙ**

Возьмите 200 г меда, 150 г патоки, 1 г корицы, по 2 г смеси гвоздики, хмеля, мускатного ореха, душистого перца, 1 л воды.

Мед, патоку вскипятите вместе с водой, добавьте пряности и проварите 5 минут. Затем дайте настояться в течение получаса, процедите.

#### **СБИТЕНЬ С ВИНОМ**

Приготовьте 1 л сухого красного вина, 150 г меда, по 0,1 г корицы, гвоздики, мускатного ореха.

Вино вскипятите вместе с медом, добавьте пряности и дайте настояться в течение 30 минут. Затем напиток процедите. Пьют его горячим.

К сбитню можно подать пряники, пирожки, печенье.

**Лидия ЩЕРБАК,**  
Златоуст Челябинской области.



## ФРАНЦУЗСКИЙ ПИРОГ

Возьмите 125 г маргарина, 3 столовые ложки сметаны, стакан муки, чуть-чуть соли, соду, гашенную уксусом.

Все перемешайте и замесите тесто для лепешек. Глубокую сковороду смажьте жиром, посыпьте сухарями, на дно положите лепешку, на нее - 500-600 г подсоленного, обжаренного до мягкости мелко порезанного репчатого лука, сверху положите 300 г сметаны, взбитой с тремя яйцами, и выпекайте в духовке 35-40 минут.

## ШАНЬГА ПО-УРАЛЬСКИ

Возьмите 2 яйца, полстакана сахара, полпачки маргарина, полстакана сметаны, пол-

*Хотелось бы поделиться рецептами любимых блюд моего мужа, с которым мы живем в браке уже 45 лет.*

стакана кефира, пол чайной ложки соды, три стакана муки. Все хорошо вымесите до получения мягкого теста.

Сделайте открытый пирог. В качестве начинки можно взять картофельное пюре, сделать любую ягодную или творожную начинку.

Выпекайте пирог минут 25-30.

## ПИРОГ С ИЗЮМОМ

Хорошо взбейте 3-4 яйца, 100 г сливочного масла и стакан сахара. Добавьте стакан муки и пол чайной ложки соды.

Форму для выпекания смажьте жиром, посыпьте манкой, на дно положите изюм (можно яблоки, нарезанные частями), вылейте тесто и выпекайте в духовке 30 минут.

## КАРТОФЕЛЬНЫЙ ХВОРОСТ

Этот хворост настолько наряден, что может украсить праздничный стол.

На одну порцию вам потребуется 100 г картофеля, 120 г муки, пол-яйца, по 30 г растительного масла и свиного жира.

Очищенный картофель отварите до готовности в подсоленной воде, слейте, охладите, подсушите и растолките. В картофельную массу добавьте муку и яичные желтки. Белки взбейте, добавьте в подготовленную массу, хорошо вымесите, затем раскатайте тонким слоем (3-4 мм), нарежьте ромбиками, в середине каждого сделайте надрез.

Жарьте хворост в большом количестве растительного мас-

ла и свиного жира в кастрюле или глубокой сковороде.

Подавать хворост можно с молоком, сметаной или в качестве гарнира.

## ЗРАЗЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

На одну порцию этого блюда возьмите 300 г картофеля, 30 г шпика, 20 г репчатого лука, 60 г говядины или 20 г сушеных грибов, половину сваренного вкрутую яйца. Половину нормы картофеля натрите на терке. Оставшуюся часть отварите, не снимая кожуры. Затем очистите, растолките, смешайте с сырым картофелем и сформируйте в виде лепешек. На середину каждой лепешки положите фарш и залепите концы лепешки, придавая ей прямоугольную форму. Фарш можно приготовить из отварных, а затем мелко нарезанных сушеных грибов, жареного лука, мелко порезанного

# КРЕМЛЕВСКИЙ СУДАК

*Если вы любите всевозможные рулеты и фаршированную рыбу, то вам стоит посетить ресторан "Кремлевский", расположенный в гостиничном комплексе "Россия". Все эти блюда, сочетающие элементы традиционной и экзотической кухни, разработаны шеф-поваром Нелли ЕМЕЛЬЯНОВОЙ.*

## РУЛЕТ ИЗ ФАРШИРОВАННОЙ ШПИНАТОМ

Судака разрежьте на пласты и приготовьте кнельную массу. Шпинат отварите, измельчите, смешайте с кнельной массой. Начинку выложите на заранее подготовленные пласты рыбы и сверните рулетом. Припустите. К столу подавайте с соусом из белого вина. В качестве гарнира лучше всего подойдут отварной картофель, цветная капуста, зелень.



## РУЛЕТ ИЗ ИНДЕЙКИ, ФАРШИРОВАННОЙ ШПИНАТОМ И КУРАТОЙ

Приготовьте из индейки кнельную массу. Шпинат отварите, мелко порубите и смешайте с кнельной массой.

Возьмите филе индейки, выложите на него приготовленную массу, на середину каждого кусочка положите курагу и заверните рулетик. Припустите, охладите и разрежьте на порционные кусочки.



## МЕДАЛЬОНЫ ИЗ СУДАКА

Рыбу разрежьте на пласты. Посыпьте солью и перцем, сверните рулетом и припустите со специями. Охладите, нарежьте на порционные куски. Украсьте икрой, желтковым кремом, лимоном, зеленью. Подавайте с хреном, брусникой, сладким перцем.





муки и пол чайной ложки соды. Форму для выпекания смажьте жиром, посыпьте манкой, на дно положите изюм (можно яблоки, нарезанные пластинками), вылейте тесто и выпекайте в духовке 30 минут.

### ПОЛЬСКИЙ ПИРОГ

Возьмите 3 стакана муки, 2 стакана сахара, стакан сметаны, 2 яйца, соду.

Сахар разотрите с яйцами, муку замешайте с содой и сметаной. Вымесите тесто и выложите в смазанную жиром сковороду. Выпекайте в духовке.

ры. Затем очистите, растолките, смешайте с сырым картофелем и сформируйте в виде лепешек. На середину каждой лепешки положите фарш и залепите концы лепешки, придавая ей прямоугольную форму. Фарш можно приготовить из отварных, а затем мелко нарезанных сушеных грибов, жареного лука, мелко порезанного сваренного вкрутую яйца. Или другой вариант: вареное мясо пропустите через мясорубку и перемешайте с жареным луком.

Жарьте зразы до образования румяной корочки.

**Нина ЛАРИОНОВА.**  
г. Красноуральск  
Свердловской области.

Приготовьте из индейки кнельную массу. Шпинат отварите, мелко порубите и смешайте с кнельной массой.

Возьмите филе индейки, выложите на него приготовленную массу, на середину каждого кусочка положите курагу и заверните рулетик. Припустите, охладите и разрежьте на порционные кусочки.

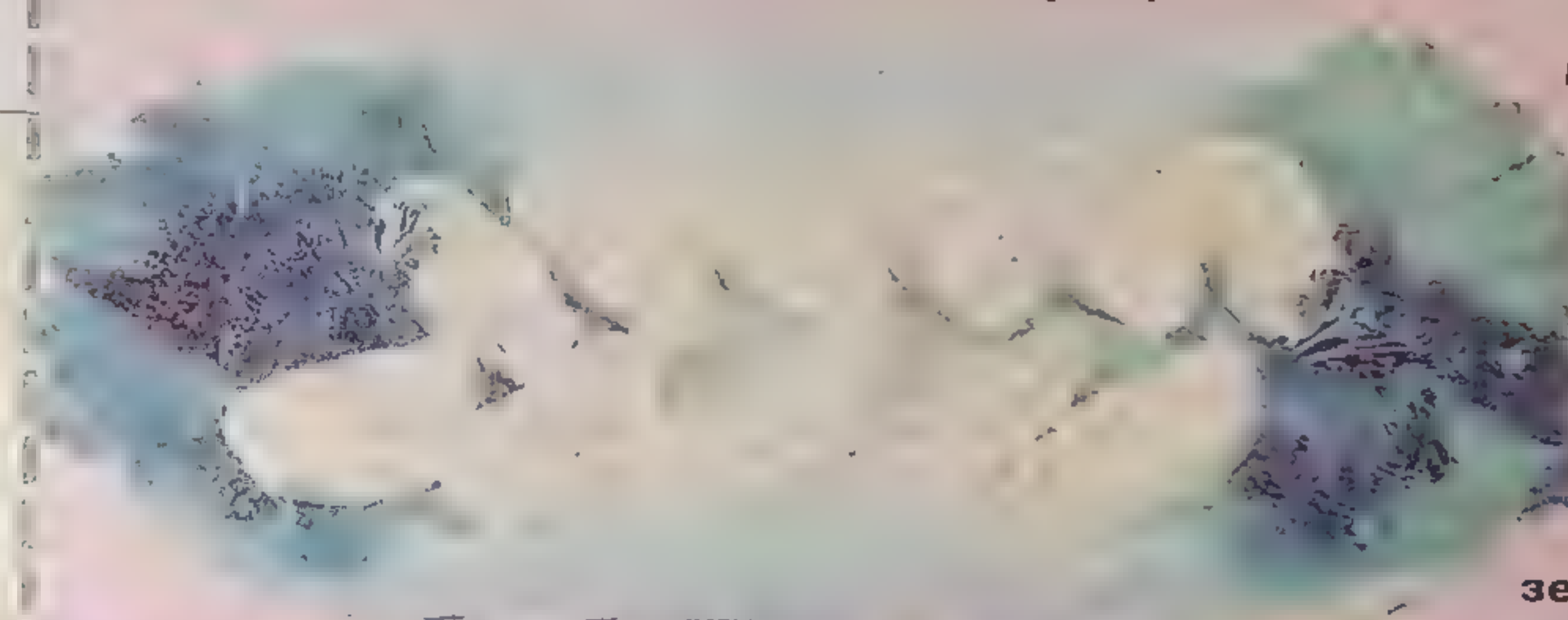
Блюдо можно украсить фруктами или овощами. Такой рулет очень хорошо подавать с бастурмой.



### СЛОЕНЫЙ СЫР

Из творога, сливочного масла, натертого сыра приготовьте крем и хорошо взбейте.

Тонкими пластинками нарежьте ветчину и сыр. Затем выложите слоями в следующем порядке: ветчина, крем, сыр, крем, ветчина, крем и так далее. Последний слой - ветчина. Охладите. Нарежьте на порции и выложите на блюдо. Украсьте зеленью.



## И ПОЛЮБИТ МАША КАШУ

*У каждого человека есть нелюбимое блюдо. Как правило, это что-нибудь недорогое, но полезное, есть его не хочется, а нужно. Однако можно сделать это блюдо намного вкуснее, и для этого совсем не требуются ни ананасы, ни рябчики.*

Например, настоящие легенды слагают о манной каше и девочке Маше, которая ее не хотела есть. Конечно, можно использовать стандартную формулировку "ложечка за маму, ложечка за папу", а можно устроить ребенку Праздник Манной Кашы - ну хотя бы по выходным. Обычно кашу варят так: на стакан молока берут 4 ложки крупы - и получается жуткая размазня, проглотить которую под силу далеко не каждому ребенку. А попробуйте сварить густую кашу-пудинг. Возьмите полстакана молока, полстакана воды и 15 чайных ложек манки. В конце варки добавьте курагу, полпакетика ва-

нильного сахара, какао, корицу. Впрочем, обычного сахара тоже можно положить побольше. Получается потрясающе вкусная каша, а точнее - пудинг, который при подаче нужно полить сиропом или вареньем, украсить свежими или консервированными фруктами. Сказочный завтрак!

Еще одна проблема во взаимоотношениях родителей и ребенка - это молоко. Оно полезно детям, но ваш малыш упорно не желает этого понимать. Однако, если вы на глазах у ребенка добавите в стакан молока пару столовых ложек молотых орехов, столовую ложку тертого шоколада, чайную ложку ванильного сахара, одну-две лож-

ки сиропа из варенья, ребенок ждать устанет, когда вы наконец размешаете напиток, и с радостью выпьет молочный коктейль (молоком, конечно, это уже не назовешь).

Многие не любят макароны - они кажутся слишком будничными и безвкусными. Приготовьте к ним соус "Итальяно". Для него не понадобятся никакие оливки и редкие сыры. Достаточно копченой колбаски, кетчупа, зубчика чеснока, набора пряностей, соли, черного и красного перца - все в чисто символическом количестве. Сначала обжарьте нарезанную ее с биками колбасу, смешайте с раздавленным чесноком и специями, залейте все кетчупом и хорошо перемешайте. Заправьте макароны получившимся соусом и посыпьте сыром.

Кто-то терпеть не может гречневую кашу. Попробуйте приготовить нехитрую добавку и будете уплетать кашу за обе щеки. Возьмите в равных количествах ветчину или копченую колбаску и репчатый лук, все очень мелко порежьте, обжарьте и добавьте в кашу.

Если колбасы не оказалось, можно заменить ее вареным яйцом.

Многим до слез надоела картошка. Добавьте в нее чуточку пикантности. При жарке где-то в середине процесса вылейте в нее взбитое сырое яйцо и сразу тщательно перемешайте. От этого картофель будет вкусным, красивым и очень хрустящим. При подаче посыпьте его тертым сыром и зеленью.

Если вам не нравится клас-

сический бутерброд - хлеб с маслом, мелко порубите несколько зубчиков чеснока и опустите в него бутерброд - согласно известному закону маслом вниз. Кушанье готово: вкусный, ароматный, а главное - полезный бутерброд.

**Людмила НИКУЛЬШИНА.**  
Новосибирск.







## НЕ ОБЕЩАЙТЕ ДЕВЕ ЮНОМ...

*Можно ли верить чудо-снадобьям, якобы увеличивающим грудь?*

Сначала эта реклама появилась на одном канале ТВ, потом - на двух. Плоскогрудым худышкам предлагали нарастить грудь с помощью специального крема - "Perfect woman", к которому прилагался тонирующий и формирующий комплекс для груди, а также - в качестве презента - противоцеллюлитный крем. Правда, "волшебное" средство стоило недешево - три с лишним тысячи рублей, но чего не сделаешь ради обретения красоты? Так что желающие находились...

К ним приезжал курьер, привозил коробочку с кремом, выдавал подобие чека (от руки написанную бумажку с нечитаемой печатью) и объяснял будущей красавице, что под этим номером она занесена в компьютер фирмы. Если потребующаяся порция, доставлять его оператору и товар отпускают со скидкой. Возможная вероятность того, что грудь от этого средства не

Что делать, если природа не расщедрилась и одарила девушку мальчишеской фигурой с минимумом вторичных половых признаков? Одна попереживает по этому поводу и смирится, у другой мечта о пышной груди превратится в идею-фикс. Такая готова на любые эксперименты, лишь бы обрести желанные формы. И этим пользуются всякие сомнительные фирмы, предлагая корректировать бюст с помощью не менее сомнительных препаратов.



силы 20 порций. То есть ее хватит на 20 дней. А что же дальше?

"Как и все методы, основанные на травах, "Perfect woman" в отличие от лекарств и хирургического вмешательства, помогает не всем, - "честно" признаются изготовители. - Вот почему мы предлагаем

60-дневный курс, за который вы сможете определить эффективность средства лично для вас".

В итоге только для того, чтобы определить, подходит ли этот метод, нужно не менее трех банок - почти на 400 долларов. Но это еще не все...

"Большинство женщин начинают ощущать результаты в течение 30 дней. Полный курс

Московского маммологического диспансера Алексей Караваев. Он полагает, что если крем способен наращивать ткани, то это опасный препарат. Неизвестно, что у вас в конечном счете вырастет - грудь или злокачественная опухоль.

К препаратам, содержащим гормоны, и близко нельзя под-

## Наследство не делают

Имеет ли какие-нибудь права мой муж на дом, доставшийся мне по наследству от родителей?

**Анна ЧЕХЛЯКОВА.**  
**Самара.**

Семейный кодекс РФ, ст. 36 п. 1, определяет, что имущество, полученное одним из супругов во время брака в порядке наследования, является его личной, а не совместной собственностью.

В случае вашего развода с мужем дом, доставшийся вам в порядке наследования от родителей, разделу подлежать не будет.

Однако вам следует учитывать тот факт, что имущество каждого из супругов в соответствии со ст. 31 Семейного кодекса может быть признано их совместной собственностью, если будет установлено, что в период брака за счет общего имущества супругов или имущества каждого из супругов были произведены вложения, значительно увеличивающие стоимость этого имущества (капитальный ремонт, реконструкция, переоборудование и так далее).

Если ваш муж производил одно из перечисленных действий либо они осуществлялись полностью за его счет либо за счет общего имущества, то дом может быть признан совмест-

ной собственностью, что повлечет все правовые последствия, присущие данному виду собственности.

## Половину-половину

Квартира приватизирована на мать и сестру, сестра в ней не проживает. Завещания нет. Могу ли я после смерти матери рассчитывать на жилплощадь?

**Т. ВАСИЛЬЕВА.**  
**пос. Линево**  
**Новосибирской области.**

В случае смерти вашей матери вы безусловно будете иметь право на открывшееся наследство, так как являетесь наследником первой очереди (в соответствии со ст. 532 Гражданского кодекса). Вам следует учитывать тот факт, что вы с сестрой имеете право на равные доли в открывшемся наследстве. Речь в данном случае идет о той части квартиры, которая принадлежит вашей матери. Другая часть, то есть принадлежащая сестре, разделу не подлежит.

Необходимо также знать, что в соответствии со ст. 533 ГК РСФСР предметы домашней обстановки и обихода по закону переходят к наследнику, совместно проживавшему с наследодателем не менее года до его смерти независимо от его очереди и наследственной доли.

**Антон ТОНЬШИН,**  
**юрист.**

## Он сказал: "Поехали!"

Хочу поехать в отпуск за границу, но боюсь, что мужа не пустят, ведь он служит в армии. Велики ли наши шансы уехать вместе?

Новое пальто оказалось длинноватым. Я попросила в ателье укоротить пальто и рукава. Мастера сделали это так плохо, что пальто пришлось вернуть. Я предъявила претензию ателье, но мне согласились вернуть только стоимость



емой печатью) и объяснял будущей красавице, что под этим номером она занесена в компьютер фирмы. Если потребуется следующая порция, достаточно назвать его оператору - и товар отпустят со скидкой. Возможная вероятность того, что грудь от этого средства не вырастет, даже не рассматривалась.

Что же получали жаждущие? "Уникальный состав *"Perfect woman"*, состоящий из мастогенных трав и экзотических растительных экстрактов, как написано в инструкции, точно рассчитан для улучшения роста и формирования здоровых клеточных тканей груди. Действие средства основано на следующем принципе: человеческая грудь состоит из натуральных рецепторов, которые стимулируют развитие молочных желез. Эти рецепторные зоны притягивают гормоны, содержащиеся в одном из наиболее активных ингредиентов средства - экстракте дикорастущего батата".

Если вам неизвестно, что такое батат, то это картофель. Точнее - сладкий картофель. Многолетнее травянистое растение семейства выюковых. Произрастает в Центральной Америке. Масса клубней достигает 10 кг. Содержит 24-25 процентов крахмала и сахара. Используется для приготовления муки, крахмала, спирта, сахара, идет на корм скоту.

"Результат варьируется в зависимости от индивидуальных биохимических особенностей. Женщины, применяющие *"Perfect woman"*, заверяют изготовители, констатировали увеличение объема груди от половины до двух полных размеров бюстгалтера".

Как же они его применяют?

"Каждый вечер перед отходом ко сну наносите половину чайной ложки средства на поверхность груди. Для лучшего результата произведите ту же процедуру в течение дня", - рекомендует инструкция. Укажите что в баночке - от

однедневный курс, за который вы сможете определить эффективность средства лично для вас".

В итоге только для того, чтобы определить, подходит ли этот метод, нужно не менее трех банок - почти на 400 долларов. Но это еще не все...

"Большинство женщин начинают ощущать результаты в течение 30 дней. Полный курс составляет 90 дней. После этого можно перейти к программе поддержки (наносить средство один раз в два дня), чтобы сохранить достигнутый результат". То есть ручеек из долларов должен постоянно перетекать в карман канадской фирмы "Тэн Дайрект" - изготовителя "волшебного" средства.

Конечно, каждый волен сам распоряжаться своими средствами и своим здоровьем. Но если пораскинуть мозгами, то наверняка вы найдете более достойное применение завалывшимся у вас лишним долларам. Тем более что, по свидетельству ведущего специалиста по косметике органа по сертификации товаров бытовой химии и косметики "Бытхим-2" Серафимы Янковской, состав *"Perfect woman"* тривиален: перечисленные в этом средстве вещества есть в любой косметической продукции. Если бы не гормоны, это был бы неплохой крем для лица, считает эксперт. Но поскольку это **косметический препарат**, то при чем здесь гормоны? Вводить их в крем, который рекомендуется использовать самостоятельно, просто преступление. Ведь все, что увеличивает ткани, может обернуться бедой. Если же судить по обещанному эффекту, то это, скорее, **средство медицинского назначения**. Тогда, по мнению госпожи Янковской, производитель должен, во-первых, не ограничиваться перечнем ингредиентов, а раскрыть рецептуру препарата - что и в каких количествах в нем содержится, а во-вторых, обеспечить своим клиентам квалифицированную медицинскую консультацию.

Еще более категоричен заместитель по лечебной части

Московского маммологического диспансера Алексей Караваев. Он полагает, что если крем способен наращивать ткани, то это опасный препарат. Неизвестно, что у вас в конечном счете вырастет - грудь или злокачественная опухоль.

К препаратам, содержащим гормоны, и близко нельзя подходить без консультации врача. Прежде чем принимать внутрь или наносить их на тело, нужно провести обследование у гинеколога и маммолога - уж очень много у женщин противопоказаний для приема гормонов.

Если верить изготовителю, в крем *"Perfect woman"* входят не только гормоны батата, но и биологически активные вещества - экстракт женьшеня, алоэ. И они - палка о двух концах. С одной стороны, тонизируют, способствуют росту, а с другой - могут дать толчок и к негативным процессам. Все зависит от состояния здоровья, индивидуальных особенностей организма.

Вообще, ко всему, что связано с увеличением груди, нужно относиться предельно осторожно.

Вот интересно, рискнула дама намазаться *"Perfect woman"*, и что у нее в результате выросло? Спросить, к сожалению, не у кого. Эксперты журнала "Спрос" закупили этот крем, но желающих испытать его не нашлось. Потому не удалось испытать и другой "чудодейственный" препарат - средство по уходу за растущей грудью, также активно рекламируемое с экранов телевизоров.

Впрочем, телеканалы ответственность за здоровье покупателей не несут. Им платят - они показывают. По закону за качество и безопасность товара отвечает изготовитель. Ну а если у него нет совести?

Есть еще органы по сертификации. Но, как показывает наша действительность, у них руки короткие.

Выходит, кроме нас самих, о нас никто не позаботится...

## Он сказал: "Поехал!"

Хочу поехать в отпуск за границу, но боюсь, что мужа не пустят, ведь он служит в армии. Велики ли наши шансы уехать вместе?

Татьяна КЛЮЕВА.  
Москва.

Это непросто. Придется пройти довольно длительную процедуру, установленную приказом Гостехкомиссии при Президенте РФ "О порядке получения паспортов и оформления разрешений на выезд из Российской Федерации сотрудников Гостехкомиссии России, военнослужащих и лиц из числа гражданского персонала инженерно-технических воинских формирований при Гостехкомиссии России" № 222 от 15 сентября 1999 года.

Для выезда за границу военнослужащий подает рапорт (заявление) на имя командира воинского формирования. В нем указываются страна, в которую планируется выезд, цель, сроки поездки, источник финансирования, вид транспорта, реквизиты турфирмы или установочные данные на приглашающее лицо. Командир визирует эту бумагу и указывает в ней фактическую осведомленность отпускника в секретных данных и в трехдневный срок направляет рапорт в административно-режимный отдел. Там проставляется отметка о наличии или отсутствии причин для временного ограничения права на выезд. Документ рассматривает руководство Гостехкомиссии России и принимает решение.

Полоса подготовлена  
при участии экспертов  
журнала "Спрос"

Новое пальто оказалось длинноватым. Я попросила в ателье укоротить полы и рукава. Мастера сделали это так плохо, что носить обновку уже невозможно. Я предъявила претензию ателье, но мне согласились вернуть только стоимость выполненной работы. А как же быть с пальто?

Зинаида ГРОСС.  
Барнаул.

## Обновка не для меня

В соответствии со ст. 35 Закона РФ "О защите прав потребителей" предприятие бытового обслуживания обязано возместить владельцу двукратную стоимость испорченного товара. Если в ателье не захотят добровольно компенсировать ваши убытки, вы можете взыскать их через суд.

К Инфоцентр вышлет налож. платежом инструкции. Содержат планы действий, фин. показатели, советы, адреса, телефоны. Одобрено региональным Союзом предпринимателей 28.07.2000 г.

### КАК ОТКРЫТЬ СВОЕ ДЕЛО

1. **Одному** (43 варианта, из них 15 - без начальн. затрат, доход 2-50 тыс. р. в мес.) - ц. 85 р.
  2. **Семье, коллективу** (50 вариантов, 2 - без нач. затрат, 10-250 тыс. р. в мес.) - ц. 106 р.
  3. **Как стать региональным представителем** (150 предложений крупных фирм) - ц. 96 р.
  4. **С чего начать** (регистрация, лицензии, кредит, аренда, налоги, секреты успеха) - ц. 75 р.
- Заказ на открытке: 607220. Адрес: ул. Парковая, 5, ИЦ "Алмаз", Др. 7. Почт. расходы (кроме авиа) включены в цену.  
Свид. о рег. № 7544 от 01.10.96 г.







О картах Таро слышали практически все. Мифология гаданий утверждает, что они были открыты египетским жрецам самим Гермесом Трисмегистом. Чтобы спасти откровение бога в эпоху войн и разрушений, жрецы избрали необычный путь - они вручили Таро бродячим гадалкам и фокусникам. Так карты Таро трансформировались в общеиз-

**3. Хозяйка**  
Не забывай о власти хозяйки. Если тебе выпала эта карта, спроси себя: не нарушил ли ты в чем-либо ее воли? Не пытался ли совершить насилие над собой, ущемить в себе творческое начало? Нужно принимать себя таким, каков ты есть, положиться на Судьбу, принять спокойную позу, подобно хозяйке, изображенной на карте, и дать событиям идти своим чередом. Завоевывать уже больше ничего не надо: все, в чем ты нуждаешься, у тебя есть.

**4. Хозяин**  
После безуспешной борьбы ты смирился с данностями окружающего мира и приспособил к ним свою жизнь. Теперь, кажется, все идет так, как ты задумал, но с некоторых пор тебя не покидает опасение, что все может пойти прахом. Поэтому ты пытаешься заглушить внутренний го-

лни, что повозка несется быстро, а путь полон крутых поворотов! Пусть разум повелевает тобою, но не стремись совершенно избавиться от чувств и эмоций: без них твоя повозка может опрокинуться. Ты веришь, что чувства должны теперь уступить место рассудку. Но ты еще не знаешь, что и этот отрезок пути когда-нибудь будет пройден, и все повторится сначала, хотя и на ином уровне.

**8. Сила**  
Не думай, что разум - основная часть твоей личности. Не забывай о своем теле, о его желаниях. Позаботься о нем, дай ему накопить достаточно энергии, чтобы поддержать разум. И тогда разум сможет побороть одолевшие его сомнения и дать выход подсознанию, которое лишь одно, пожалуй, способно указать тебе верный дальнейший путь. Разум не в состоянии проникнуть в суть вещей, понять их истинный смысл способно лишь подсознание. Научись доверять ему.

**11. Справедливость**  
Будь честен с самим собой: ведь ты уже знаешь, что за все придется отвечать. Ты сам стремился узнать истину - что делать, если она лишила тебя последних иллюзий. Это больно, конечно, но не стоит отчаиваться. Лучше взять себя в руки и принять мир таким, каков он есть. А вот о самом себе стоит задуматься глубже: следует ли продолжать ту жизнь, которую ты вел до сих пор? Но рассчитайся прежде со старыми долгами. Да, в мире все обстоит именно так, как ты это видишь теперь, но ведь и ты сам оказался совсем не таким, каким считал себя раньше. Не требуй от богов справедливости, ведь первый счет будет предъявлен тебе самому.

**12. Повешенный**  
В твою жизнь пришло новое. Сейчас оно кажется тебе странным, необъяснимым; с тобой происходят неожиданные вещи, случается то, что не могло случиться. Но пусть это тебя не смущает; будь открыт всему новому, взгляни на мир иначе. Если мир перевернулся, ты тоже встань на голову! Учись, терпи, сохраняй ясность духа - и жди. В бытовом плане ты - учащийся, так как, с одной стороны, учение - это принуждение, а с другой - новый, возмужалый, взгляд на мир. В высшем плане - посвященный, которому временные неудобства не в силах смутить душу.

**13. Смерть**  
Близок к завершению еще один этап жизни. В ближайшее же время в тебе созреет совершенно новая личность. Иными станут мысли, представления; появятся иные друзья. Неизменной остается лишь та ис-

черт, как его малюют.

**16. Башня**  
Ты построил свой дом на песке. То, что ты считал незыблемой основой жизни, оказалось иллюзией и внезапно рассыпалось как картонный домик. Все твои труды пропали даром. Не пытайся восстановить разрушенное: это уже не удастся. Лучше пережди, переживи свое отчаяние - и принимайся строить новый дом. Скоро ты почувствуешь, как в тебя вливаются новые силы. Символ полного краха, распад всего, что было основой твоего существования. Но это также и катарсис, очищение души от отягчавших ее грехов.

**17. Звезда**  
Ты пытался обрести гармонию с окружающим миром, был готов поделиться всем, что имеешь, - и убедился, что это никому не нужно. Но не отчаивайся! Продолжай помогать другим, потому что силы у тебя не убудет: что ты отдал, то останется твоим. Лишь то, что ты утаил, пропадет навсегда. Реализуется лишь тысячная доля твоих замыслов и надежд, но они будут одарены бессмертием.

**18. Луна**  
Тебе являются образы, мысли, идущие из глубин подсознания. Ты спрашиваешь себя: кто я? И ищешь гармонии с высшими силами, управляющими этим миром. Ты уже подошел к познанию Истины; лишь страх мешает тебе переступить ее порог. Но ты прошел уже слишком много, чтобы поворачивать назад; нужно проникнуть дальше, вглубь, дойти до самой сути вещей, а не ограничиваться их поверхностным осмотром. Подходит к концу очередной этап твоего жизненного пути, но останавливаться нельзя, нужно идти дальше.

**19. Солнце**  
Ты достиг высокого уровня сознания. У тебя богатая, мудрая душа, и ты знаешь теперь, что такое счастье. Ты понял, в чем заключается твое предназначение.

# ТАЙНЫ ТАРО

вестные гадальные карты, а их истинные значения были заново открыты только в средние века алхимиками и мистиками. Те Таро, которые знакомы современному человеку, имеют еврейское происхождение (каждой из карт Старших Арканов соответствует буква еврейского алфавита). Таро подразделяются на Старшие и Младшие Арканы. Общее их число - 78. Для гаданий можно использовать обе колоды - как вместе, так и по отдельности. Однако, если Младшие Арканы имеют значения, более или менее привычные читателям, знакомому с гаданием, то Старшие карты, каждая карта которых имеет свое

лос, подавить чувства и эмоции, чтобы сохранить верность идее. Это ошибка: дай себе свободу, прислушайся к внутреннему голосу! Помни, что на свете есть дела и вещи, гораздо более значимые, чем ты и все твои наполеоновские планы. Но не отчаивайся: заблудший всегда может повернуть назад и выйти на правильную дорогу.

**5. Первосвященник**  
Прежде всего найди на





на Старшие и Младшие Арканы. Общее их число - 78. Для гаданий можно использовать обе колоды - как вместе, так и по отдельности. Однако, если Младшие Арканы имеют значения, более или менее привычные человеку, знакомому с гаданием на обычных картах, каждая карта Старших Арканов имеет свое символическое значение.

Проще всего гадать по Старшим Арканам. Нужно четко сформулировать вопрос, перетасовать колоду и вытянуть наугад одну карту.

### 0 (22) Шут

Не упускай возможности отправиться в неизведанное. Ступай с легким сердцем и не сожалей о прошлом. Неведомое на самом деле не так страшно, как знакомое. Иди вперед и не бойся сорваться в пропасть - ты упадешь не вниз, но вверх. Шут всегда весел; не принимай и ты всерьез того, что с тобой происходит. Учись смеяться над собой, и ты поймешь, что жизнь, в сущности, - только игра.

### 1. Маг

Ты - свободный, самостоятельный человек и должен сам принимать решения. И выход из твоей теперешней ситуации придется искать самому. Сил у тебя хватит, чтобы добиться желаемого: нужно только решиться пожелать.

### 2. Жрица

Не ищи ни объяснений, ни оправданий решениям, которые ты принимаешь. Повинуйся чувству, внутреннему голосу: они не обманут. Не отдавай слишком много силы мелким повседневным заботам: цени каждую минуту, которую можешь посвятить самому себе, чтобы прислушаться к внутреннему голосу. Будь достоин сам себя. Но не возводи себя на трон в собственных глазах! Храни ясность чувств и мыслей, но не выказывай и излишней холодности по отношению к окружающим. Чтобы понять другого человека, ты сначала должен найти в себе то, что тебя с ним объединяет, поэтому стремись к гармонии.

все твои наполеоновские планы. Но не отчаивайся: заблудший всегда может повернуть назад и выйти на правильную дорогу.

### 5. Первосвященник

Прежде всего найди на ней себя. На карте кроме Первосвященника изображены двое коленопреклоненных монахов-учеников. Если ты чувствуешь себя одним из этих монахов, значит, ты ищешь учителя, который указал бы тебе путь к истине, и готов принять его помощь. Если же ты воспринимаешь себя как центральную фигуру, значит, ты сам способен научить других тому, что узнал сам. Помочь им.

Но все же спроси себя: не тщеславие ли возвело тебя на трон, в самом ли деле велики твои знания?

### 6. Влюбленные

Не бойся искушений - их все равно не избежать. Прими яблоко, которое подает тебе Ева, ибо любовь - это единственная сила, способная исцелить тебя от страданий. Полюби - и увидишь, как все изменилось вокруг, краски стали ярче, воздух чище, а люди - добрее. Возможно, на этот раз ты впервые настолько глубоко узнаешь другого человека, что свои беды и ощущения будут заботить тебя меньше, чем его ощущения и беды. Дай отдохнуть рассудку: побудь во власти чувства.

### 7. Повозка

Некая сила понуждает тебя оставить то, что ты имеешь, забыть о прежнем, о доме, о работе, о товарищах. Тебя переполняет энергия и ты ищешь нового прищипа для ее применения. Отправляйся в путь, и пусть этот этап твоего путешествия станет для тебя открытием нового мира. Но по-

### 9. Отшельник

Пора оставить мелочные заботы и ставшие привычными развлечения: они мешают задуматься о душе. Каждому человеку требуется период уединения ("отшельничество"), чтобы разобраться наконец в самом себе. Отказ от стремления к материальным и физическим благам, обращение к разуму и душе.

### 10. Колесо Фортуны

Кажется, в твоём доме все смешалось, ты больше ничего не понимаешь; но в твоей жизни все повторяется - и мысли, и чувства, и события.

Берегись вмешиваться в ход событий, не делай лишних движений, иначе снесет! Стремись к центру колеса, к его единственной неподвижной точке - твоему собственному "я". Остановись и наблюдай. Взгляни на свои проблемы оком стороннего наблюдателя: только так ты найдешь их решение. Все в этом мире меняется и возвращается на круги своя. Нет ничего постоянного, кроме твоего "я".

менные неудобства не в силах смутить душу.

### 13. Смерть

Близок к завершению еще один этап жизни. В ближайшее же время в тебе созреет совершенно новая личность. Иными станут мысли, представления; появятся иные друзья. Неизменной останется лишь та искорка жизни, которую часто называют душой; на самом деле это творческая сила, способная создавать новое.

Она-то и переходит из воплощения в воплощение. Смерть и жизнь неотделимы. Не стоит считать концом то, что в то же время является началом. Это лишь предстоящее или уже начавшееся обновление личности.

### 14. Умеренность

Сосредоточься, соберись с силами и будь милосерден к окружающим тебя людям.

Тебе предстоит перемена в судьбе, возможно, далекое путешествие. Но пока наступила передышка. Используй же ее, чтобы еще раз подумать: что именно возьмешь ты с собой из прошлого в будущее? Это последняя карта второй семерицы, означающая конец одного жизненного этапа и скорое начало следующего.

### 15. Дьявол

Ты думаешь, что дьявол захватил в плен твою душу? Тебе кажется, что вырваться из порочного круга невозможно? Но взгляни на карту: цепь не сжимает шеи изображенных на ней людей, а лежит свободно. Стоит снять ее - и плену конец! Что бы ни олицетворяла для тебя эта цепь: секс, игру, алкоголь или что-то еще, - наложил ты ее на себя сам. И снять можешь тоже ты сам. Начиная новый этап жизни, можно, конечно, дать волю своим увлечениям - но не затянулась ли эта "увертюра"? Не борись со своими искушениями, не избегай запретного, прими его таким, каково оно есть, пройди через него и оставь позади. Не так страшен

шей, а не ограничиваться их поверхностным осмотром. Подходит к концу очередной этап твоего жизненного пути, но останавливаться нельзя, нужно идти дальше.

### 19. Солнце

Ты достиг высокого уровня сознания. У тебя богатая, мудрая душа, и ты знаешь теперь, что такое счастье. Ты понял, в чем заключается твое предназначение, рассчитался с кармическим долгом и можешь теперь помочь другим в этом. Будь же добр к ним. Твой разум ясен, он научился постигать главное, отсекая лишнее. Но разум - это грозное оружие, и пользоваться им нужно с большой ответственностью.

### 20. Суд

В твою жизнь входит новое. Жизнь приобретает новое измерение. Ты более не "отдельно взятый" индивид, а часть Всеединства, проводник и передатчик космической энергии. Вслушайся же внимательно в ее сигналы, в глас небесной трубы: теперь ты - посланник Вещий, оружие высших сил. Постарайся же понять смысл возложенной на тебя задачи и выполнить ее с честью.

### 21. Мир

В твоей жизни все приобрело свою окончательную, совершенную форму. Ты уверен в своем призвании и делаешь то, что должен. Освободившись от иллюзий, ты принял мир таким, какой он есть, и нашел в нем свое единственное место. Карта, благоприятная во всех отношениях. Ты свободен. Твое путешествие окончено. Душа исполнила свое предназначение.

### 22. Белая карта

Присутствует не во всех колодах и может означать одно из двух: или человек, на которого гадают, не хочет, чтобы кто-то узнал о нем слишком много, или его будущее не может быть описано в доступных человеку понятиях.

Если этой карты в колоде нет, в гадании ее значение может быть приписано Шуту.

**Надежда ДОРОНИНА,**  
магистр бытовой  
и теоретической магии.





У нас собака плохо ест.  
Что нам делать?

**Олег СМАКОВ.**  
Нижний Новгород.

Да ничего. Кормить поменьше, а гонять побольше. К сожалению, очень много собачников делают из еды своего питомца культ. "Ах, мы ему супчик сварили, а он не кушает. Мы туда мяса положили, а он все равно не кушает...", "Мой только сосисочки по 80 "рз" ест и творожок только с рынка..." - такие жалобы мне, как кинологу, приходится слышать очень часто. В качестве "ответа" я всегда демонстрирую двух своих овчарок: здоровые, веселые, шерсть лоснится, жрут в три горла что ни дай; основной рацион их питания - вареная на воде или запаренная овсянка, в

которую для вкуса идет яйцо, или ложка постного масла, или половник-другой щей, или стакан кефира, или граммов 200-300 сырого мяса, фарша, рыбы, субпродуктов.

В 99 случаях из 100 в отсутствии аппетита виноваты хозяева - разбаловали. Естественно, вкусив сосисок по 80 рублей за кило, овсянку пес есть не ста-

## НЕ ЕСТ - ЗНАЧИТ, НЕ ХОЧЕТ

нет; посидев под столом и вылянчив кусочек котлетки, курочки, колбаски, сахарку, булочки, на миску с похлебкой он даже не взглянет. И, приходя в дом, я сразу вижу, балованная собака или нет: хозяева за стол, собака рядом заводит "нанайские песни" на тему "Ах, меня три дня не кормили", а в углу стоит нетронутая со вчерашнего дня полная миска. Отсюда правило "номер раз": миска с едой должна стоять 15-20 минут. Пес не съел - миска убирается до следующего кормления. Правило второе - никаких кусков со стола. Собака - саморегулирующийся организм, и если не ест, значит, не испытывает потребности.

Многое зависит от уровня физических нагрузок - если собака ведет вялый, малоподвижный образ жизни, то и аппетит у

нее понижен. Особенно это касается крупных собак служебных и сторожевых пород. Порция подбирается индивидуально - собака должна поедать корм полностью; если в миске регулярно остается пища, объем надо уменьшить.

Конечно, встречается отсутствие (ослабление) аппетита как болезненное явление. Но

этот диагноз может поставить только врач. Возможно, это гельминты, какие-нибудь функциональные нарушения работы внутренних органов; это могут быть симптомы того или иного заболевания. Но в любом случае отказ от корма сопровождается другими проявлениями болезненного состояния: вялость, потускнение кожного и волосяного покрова, повышение температуры, выделения из глаз, носа, изменение цвета слизистой полости рта. Если же ничего этого нет, собака бодра и весела и "просто не жрет", ничего страшного - не пичкайте ее насильно, пусть поголодает, побегает. Нагуляет аппетит - съест все что ни дай.

**Наталья ШАХОВСКАЯ,**  
кинолог.

## СВЯЩЕННЫЙ МЕКСИКАНСКИЙ ТЕРЬЕР



Расскажите, пожалуйста, о породе собак чихуахуа.

**Елена НЕТРЕБСКАЯ.**  
с. Покровка  
Приморского края.

грозящей ее хозяину, чихуахуа бросается на его защиту, даже если враг во много раз больше ее.

Покупать щенка лучше у кинологов, а не на рынке. Бывали случаи, когда вместо чихуахуа неопытным покупателям подсовывали крысят, мышек или щенят других пород. Щенок чиху-

ахуа очень хрупкий, поэтому в первые месяцы ему нельзя самому ходить по лестнице, чтобы не было искривления ног. На прогулку его нужно выносить на руках. Иногда и взрослой собаке не позволяют карабкаться по ступенькам - боятся, что животное при одном неловком шажке сломает лапку, но все эти опасения беспочвенны, так как чихуахуа обладает очень хорошо сложенной фигурой и развитой мускулатурой. Чихуахуа очень активны - любят бегать, играть с палочками и резиновыми игрушками; задиристы, но вместе с тем коммуникабельны, обожают со всеми знакомиться на улице, но никогда не отходят далеко от своих хозяев. Этих собак не принимают в дрессировочные школы, но их легко можно обучить различным командам и трюкам дома. Самая главная черта их характера - это бесконечная

ахуа очень хрупкий, поэтому в первые месяцы ему нельзя самому ходить по лестнице, чтобы не было искривления ног. На прогулку его нужно выносить на руках. Иногда и взрослой собаке не позволяют карабкаться по ступенькам - боятся, что животное при одном неловком шажке сломает лапку, но все эти опасения беспочвенны, так как чихуахуа обладает очень хорошо сложенной фигурой и развитой мускулатурой. Чихуахуа очень активны - любят бегать, играть с палочками и резиновыми игрушками; задиристы, но вместе с тем коммуникабельны, обожают со всеми знакомиться на улице, но никогда не отходят далеко от своих хозяев. Этих собак не принимают в дрессировочные школы, но их легко можно обучить различным командам и трюкам дома. Самая главная черта их характера - это бесконечная

## ПОДРУЖИТЕСЬ С ЗОЛОТИСТЫМ ХОМЯЧКОМ

Мы склонны идеализировать своих домашних питомцев и порой наделяем их несуществующими чертами характера просто потому, что нам так нравится. Но на самом деле часто нраву обладателя милой мордашки и мягкой пушистой шерсти злобный и неуживчивый. Как, например, у обыкновенного хо-







**ХОМЯЧКОМ**

**Мы склонны идеализировать своих домашних питомцев и порой наделяем их несуществующими чертами характера просто потому, что нам так нравится. Но на самом деле часто нрав у обладателя милой мордашки и мягкой пушистой шерстки злобный и неуживчивый. Как, например, у обыкновенного хомячка. Гораздо дружелюбнее их сородичи из далекой Сирии - золотистые хомячки. Об этих любимых детьми зверьках рассказывает зоолог Татьяна Петровна ЗАГОЕВСКАЯ.**

- Если вас переполняют дружелюбные чувства и вы хотите излить свою любовь к питомцу, взяв его на руки, знайте, что у зверька в этот момент преобладают, скорее, противоположные эмоции.

Стоит дотронуться до хомячка, как его сердцебиение увеличивается на 50 ударов. Для него ваши нежности - сильнейший стресс. Впрочем, золотистые хомячки легко с ним справляются. Привыкшие к перегрузкам, они даже нуждаются в психологических встрясках и острых ощущениях.

По численности популяция хомячков в наших квартирах уступает лишь кошкам, собакам и птицам. Зверьки довольно неприхотливы, а едят практически все: крупы, зерно и зерновые отходы, не откажутся от каш, хлеба и овощей-корнеплодов. При содержании золотистых хомячков необходимо обращать внимание на белковую, витаминную и минеральную часть рациона: творог, вареное мясо, мел, древесный уголь, глюконат кальция, пшеничные отруби. При плохом питании вы можете недосчитаться своих питомцев, так как золотистые хомячки легко поедают себе подобных, особенно детенышей.

Клетки для них должны быть металлическими, так как деревянные прутья они могут запросто прогрызть. Беговое колесо бу-

дет весьма кстати в клетке, чтобы зверек мог использовать свой большой запас энергии в мирных целях. На природе золотистые хомячки способны преодолеть за ночь до 6 километров! При гиподинамии хомячку грозит ожирение, а следовательно, сократятся годы его и без того короткой жизни. Желательно засыпать поддон клетки опилками из несмолистых пород деревьев.

Выпуская зверька из его основного убежища, следует помнить, что он существо равнинное и не привычное к высоте. Любопытство может привести его на "высокогорный" стол, с которого он и сам не заметит, как упадет, и последствия могут стать для него весьма печальными.

Золотистые хомячки почти полностью перекочевали с равнин Сирии в наши квартиры. В природе они встречаются все реже и реже, так как, опасаясь за свои посевы, человек ведет с ними непримиримую войну. Тем более интересно узнать, как ведут себя зверьки в естественных условиях.

Друг к другу они довольно равнодушны, а родственные чувства им и вовсе не свойственны. Их семейственность начинается и заканчивается половым контактом, сразу после которого самка злобно набрасывается на отца своих будущих детей. Не добрее хомячиха и к своему потомству. Когда ее детки достигают возраста четырех-шести недель, она

выпроваживает их из родного гнезда: мол, теперь живите самостоятельно. Братья и сестры, достигнув половой зрелости, воспринимают друг друга как конкурентов и яростно дерутся за корм.

Но не будем судить этих симпатичных зверьков слишком строго. Несмотря ни на что, они хорошо прижились в наших домах. У них много и положительных черт, которые не могут не вызвать восхищения. Они отличаются в естественных условиях среды обитания необыкновенной запасливостью и аккуратностью. В кладовых золотистых хомячков хранится до 15 кг зерен и фруктов. А это в 150 раз больше веса одного зверька! Запасы в целях безопасности хомячки постоянно переносят с места на место в своих туго набитых щечках, которые раздуваются и висают почти до земли. В их подземных норах есть не только жилые помещения и кладовые, но и отхожее место. А чего стоят внутренние часы хомячка, никогда не дающие сбоя! Даже если всю ночь напролет освещать его ярким светом, все равно организм зверька ни за что не перепутает день с ночью.

Дружите с золотистыми хомячками, и они принесут вам немало приятных минут.

**Записала  
Наталья МАКСИМОВА.**

знатен, не смел приобщаться к священной собаке. Жрецы имели право подарить ее лишь самой младшей дочери своего правителя, чтобы та была так же чиста помыслами и почитаема всеми, как и их собака. Чихуахуа участвовала и в древних ритуальных праздниках, но в жертву ее никогда не приносили.

Когда на мексиканский берег высадились первые конкистадоры, они были потрясены красотой, умом, смелостью и маленькими размерами этой собаки. Но завоеватели привезли с собой на землю ацтеков испанских догов для устрашения и "охоты" за индейцами. Началось великое противостояние между маленькими и огромными собаками, в результате которого многие чихуахуа были уничтожены и лишь несколько экземпляров были доставлены в Европу. В Европе порода чихуахуа сначала не прижилась, поэтому ее вывезли обратно в Мексику. Только в XIX веке приехала чихуахуа в Европу во второй раз и быстро завоевала симпатии знатных европейцев. С тех пор чихуахуа считается одной из лучших декоративных собак.

Чихуахуа не изменила своего облика со времен ацтеков. Весит собачка всего лишь полкилограмма и может спокойно поместиться в широком кармане куртки. Чихуахуа может быть гладкошерстой или длинношерстой с мягкой, иногда волнистой шерстью. Окрас у собак может быть белый с желтыми пятнами, трехцветный, черно-белый, а самыми редкими считаются представители с серо-голубой шерстью. Чихуахуа похожа на маленькую симпатичную игрушечную собачку на тонких лапках с остренькими, торчащими во все стороны ушками и загнутым по-поросячьи хвостиком. Но, несмотря на свои карманные размеры, чихуахуа является одной из самых выносливых и отважных пород. Эти собаки могут переносить самый суровый климат. Дольше человека они обходятся без воды и еды. В случае опасности,

мускулатурой. Чихуахуа очень активны - любят бегать, играть с палочками и резиновыми игрушками; задиристы, но вместе с тем коммуникабельны, обожают со всеми знакомиться на улице, но никогда не отходят далеко от своих хозяев. Этих собак не принимают в дрессировочные школы, но их легко можно обучить различным командам и трюкам дома. Самая главная черта их характера - это бесконечная преданность своему хозяину. Но при этом чихуахуа не ревнива - очень любит детей, играет с ними, неплохо относится и к другим членам семьи, хотя держится от них немножко в стороне, предпочитая общество хозяина. При обучении собаки самое важное - это терпение, спокойный и даже чуть-чуть ласковый голос и знаки одобрения при виде успехов питомца. Чихуахуа очень сообразительные, находчивые, ловкие и исполнительные. Если уж они запомнили команду, то никогда ее не забудут.

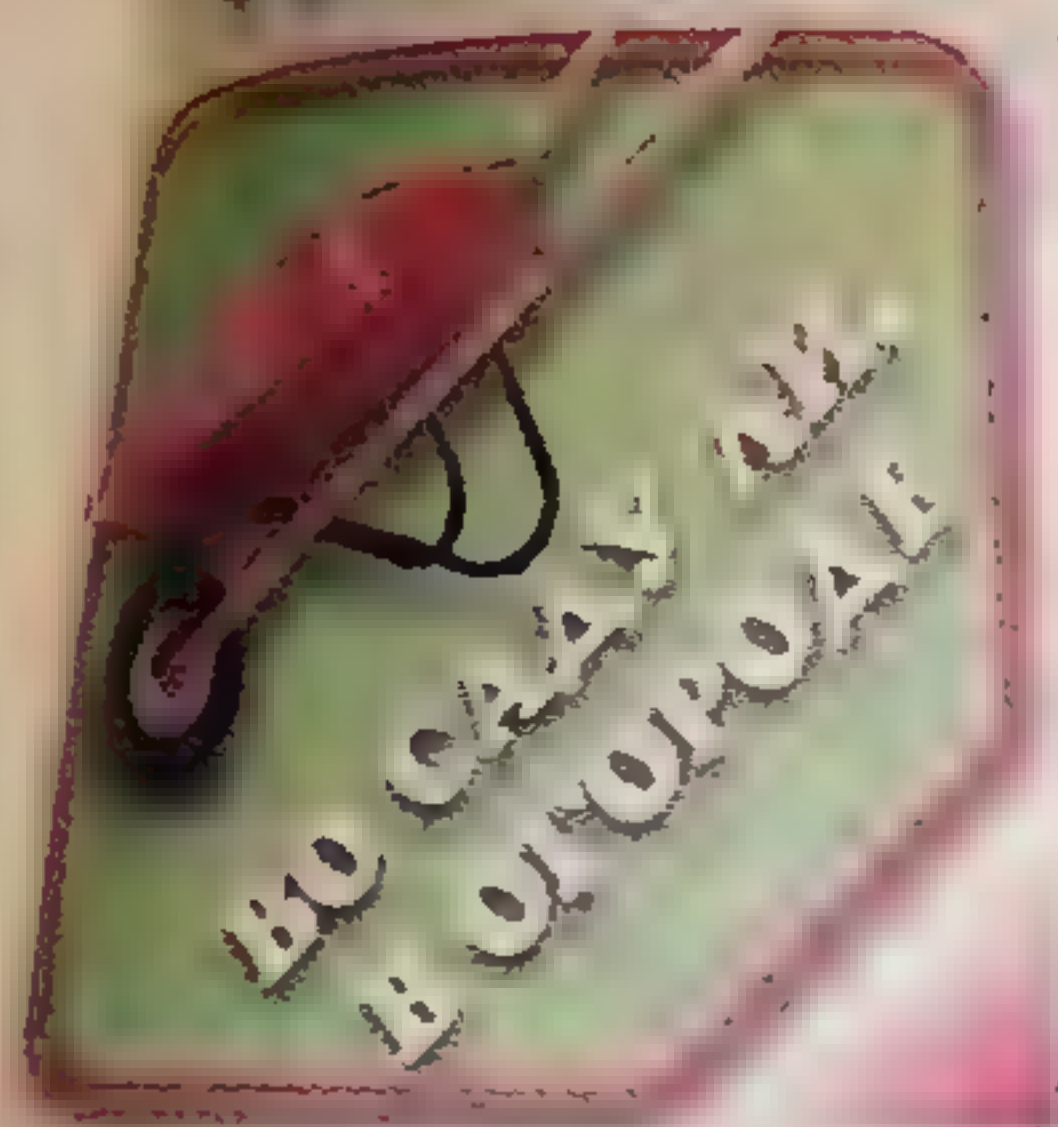
В еде чихуахуа совсем непривередливы. Щенков можно кормить кашкой с перемолотым мясом или фаршем, творогом, вареными овощами, свежими фруктами. Зимой лучше добавлять им в пищу витамины, так как чихуахуа - порода южная, и слишком большие холода могут причинить вред ее здоровью. Желательно делать собакам прививки от чумки и от бешенства.

Чихуахуа очень чистоплотные. Даже щенки никогда не пачкают вблизи своей подстилки, а взрослые собаки всегда ждут, когда их выведут гулять. Единственное, что не любят делать чихуахуа, - это мыться и плавать.

Чихуахуа очень ласковые и верные. Они плохо переносят смену хозяев. Поэтому если вы решили завести чихуахуа, будьте собаке другом, и она станет самым настоящим членом вашей семьи.

**Алиса АЛЕКСЕЕНКО,  
биолог.**





## ДЛЯ КЛУМБЫ И БУКЕТА



Что представляет собой физалис и что из него можно приготовить?

**Ольга РЫСИНА.**  
г. Губаха  
Пермской области.

Физалис - это овощное растение из семейства пасленовых. Близкий родственник перца и томата. Плоды физалиса похожи на маленькие желто-зеленые помидоры, только находятся они внутри особых чехольчиков. Вскоре после опыления цветка чашелистики начинают разрастаться. Постепенно они смыкаются, образуя естественную "упаковку".

Как правило, в свежем виде физалис не едят. Плоды этого растения обычно солят или маринуют. Все вышеизложенное касается физалиса овощного. Но еще есть и декоративная разновидность. Плоды у него мелкие и несъедобные, а чашелистики-чехольчики окрашены в ярко-оранжевый цвет.

Можно ли вырастить стрелицию из семян?

**Светлана АНТОНЕНКО.**  
г. Бологое  
Тверской области.

Из семян можно вырастить любое растение, в том числе и стрелицию. Однако в этом случае вам придется набраться терпения. Сеянцы зацветут только на 4-5 год. Впрочем, при веге-

тативном размножении этот срок ненамного короче. В комнатных условиях обычно выращивают только один вид - стрелицию королевскую. Однако следует учесть, что растение это достаточно крупное. Длина его листьев около метра.

Я купила двухлетний саженец яблони. Весной он зацвел, но завязи опали. Такая же история повторилась на следующий год. Почему так случилось и что надо делать, чтобы плоды не опадали?

**Вера ФЛОРОВА.**  
г. Краснотурьинск  
Свердловской области.

Это совершенно нормальное явление. Привитые саженцы яблони начинают плодоносить на 5-7 год. Если цветочные почки образуются раньше, то растение само регулирует этот процесс, сбрасывая плоды вскоре после их завязывания. Если этого не произошло и яблоки на юном деревце продолжают расти, то их нужно сорвать. В противном случае эти 3-4 плода задержат и нормальное развитие растения и соответственно его плодоношение.

НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

Кларкия - одно из тех неброских однолетних растений, которое используется при создании однотонных цветочных пятен для клумб, миксбордеров и рабаток. Это невысокое (50-60 см) растение с мелкими листьями и махровыми цветами белой, розовой или малиновой окраски. Период цветения - с конца июня до середины августа.

Посев кларкий проводят в конце апреля - начале мая непосредственно в грунт или парник. Рассадку высаживают на расстоянии 20 сантиметров друг от друга. В целом кларкия - растение неприхотливое. Она растет на любой почве, но страдает от избытка влаги.

Цветы кларкии подходят и для срезки. Оптимальная фаза - начало распускания нижних бутонов. В срезанном виде соцветия сохраняются от 7 до 10 дней.

ком. Пришлось отказаться от этого метода.

Вторая попытка оказалась более успешной. Я срезал верхушку, аккуратно отломил оставшиеся небольшие кусочки мякоти, а также самые нижние листочки и поставил розетку в воду. Кстати, рассмотревшись,

## ПЕЙЗАЖ НА ПОДНОСЕ

Если вас вдохновляет изысканность миниатюрных японских деревьев бонсай, попробуйте создать в этом стиле миниатюрный сад на подносе. Благодаря наблюдательности и растительному материалу, собранному в осенний период, вы сможете сделать долговеч-

или 1:3). Глицерин, проникая в листья, сохраняет их эластичность и придает им насыщено-коричневую окраску.

Веточки и отдельные листочки бонсайных деревьев

ЕЩЕ АНАНАС,  
А РОЗЕТКУ  
САЖАЙ



# ЕЩЕ АНАНАС, А РОЗЕТКУ САЖАЙ

*Я давно знал о том, что ананас можно вырастить из зеленой макушки. Той, которая украшает каждый плод. Несколько лет назад мне захотелось проверить это предположение.*

В магазине я старался выбрать плод позеленее, у таких верхушки еще не успевают засохнуть и вполне могут укорениться. По этой же причине свой эксперимент я проводил в конце весны. Расчет был следующим: зимой верхушки плодов могут подмерзнуть, а летом - пострадать от жары. Перед покупкой рекомендую заглянуть внутрь розетки. Центральные листочки должны быть ярко-зелеными. Если они бурые или, хуже того, сухие, то это означает, что точка роста погибла и такая верхушка для укоренения не годится.

К сожалению, первый опыт выращивания ананаса оказался неудачным. В одной из книг было написано, что зеленую верхушку перед укоренением следует подвесить в темном месте на несколько дней, чтобы срез подсох и впоследствии не загнил. Я в точности последовал этой рекомендации, но уже на второй день обнаружил, что кончики листьев начали желтеть, а еще через пару дней верхушка благополучно засохла цели-

ком. Пришлось отказаться от этого метода.

Вторая попытка оказалась более успешной. Я срезал верхушку, аккуратно отломил оставшиеся небольшие кусочки мякоти, а также самые нижние листочки и поставил розетку в воду. Кстати, присмотревшись, я обнаружил, что между некоторыми листьями уже заметны зачатки корешков. Дней через десять они начали развиваться, и вскоре верхушка была посажена в горшок с легкой почвой. Она состояла из равных частей садовой земли, торфа и крупного речного песка. Бывший ананасовый хохолок начал быстро расти, из центра розетки стали появляться новые листья.

Сейчас это уже большое растение. Листья имеют длину 50-60 сантиметров.

Каждую весну я пересаживаю ананас в более просторный горшок. При этом обрезаю сухие нижние листья и заглубляю розетку на несколько сантиметров. Уход обыкновенный. Как и

другие растения из семейства бромелевых, ананас любит, когда его поливают в середину розетки.

И возраст, и размер у ананаса уже солидные, поэтому можно надеяться, что в ближайшее время он зацветет. Для того чтобы стимулировать этот процесс, рекомендую поместить растение в полиэтиленовый мешок и положить туда же несколько яблок. Кроме того, можно полить растение раствором карбида кальция. Именно это я и намерен сделать нынешней весной. О результатах опыта обязательно сообщу в газете.

**Михаил МОРКОВКИН.**  
г. Химки  
Московской области.



# ПЕЙЗАЖ НА ПОДНОСЕ

*Если вас вдохновляет изысканность миниатюрных японских деревьев бонсай, попробуйте создать в этом стиле миниатюрный сад на подносе. Благодаря наблюдательности и растительному материалу, собранному и засушенному с осени, вы сможете сделать долговечную композицию, которая приведет в восхищение любителей природы.*

Композиция может быть любой. Это зависит от того, какую местность вы хотели бы запечатлеть. При этом не стремитесь к натурализму. Попробуйте создать задуманный образ легкими намеками.

Для простейшего мини-пейзажа выберите ветку интересного силуэта. Она будет символизировать дерево. Возьмите неглубокий контейнер овальной или прямоугольной формы. Ветку в контейнере лучше расположить ассиметрично на небольшой горке из камней. Камни выберите одного вида. Они должны быть соразмерны с деревом и между собой. Натуральные камни можно заменить небольшими грибами-трутовиками.

Закрепить ветку в контейнере можно на плафоре для сухоцветов либо с помощью алебастра или цемента. В основании ветки просверлите насквозь дырки и загоните туда гвозди так, чтоб получилась крестовина. Разведите алебастр до густоты сметаны, поставьте ветку крестовиной на дно контейнера, добавьте камней для горки и залейте контейнер алебастром на треть высоты контейнера.



Раздел ведет  
обозреватель  
«Друга дома»  
агроном,  
цветовод и  
фитодизайнер  
**Михаил  
ВОРОБЬЕВ**



Подождите, пока алебастр схватится и ветка перестанет падать. Затем сверху долейте алебастр более жидкой консистенции так, чтобы получилась ровная поверхность. Сверху в алебастр вдавите кусочки губки, иного материала, чтобы впоследствии в эти места можно было еще что-то вмонтировать.

Пока алебастр в верхнем слое до конца не застыл, задекорируйте поверхность зеленым мхом, камешками, ракушками, песком согласно вашему замыслу.

Для того чтобы сформировать крону дерева, вам понадобятся заглицериненные веточки брусники (то есть выдержанные в смеси глицерина с кипящей водой в соотношении 1:2

или 1:3). Глицерин, проникая в листья, сохраняет их эластичность и придает им насыщенно-коричневую окраску.

Веточки и отдельные листочки брусники приклейте к стволу. Дерево получится цветущим, если вы добавите в крону небольшие цветочки сухоцветов.

Доделав деревце до конца, дайте волю воображению. Вспомните уголок природы, который вам хотелось бы воссоздать, и дополните свою композицию кустиками, цветочками, камешками, фигурками с грубой простой текстурой. При этом старайтесь выдерживать масштаб композиции. Не забывайте, что ветка у вас заменяет дерево и поэтому, если вы берете в качестве дополнения фигурку, то ее размеры должны быть пропорциональ-

ны размерам деревца. И последнее. Если вы хотите сохранить вашу композицию как можно дольше, то купите аэрозоль для сухоцветов и периодически опрыскивайте свой пейзаж.

**Анна ЯНИНА,**  
фитодизайнер.







## НАГРЕВАЙТЕ МЕДЛЕННО

Хочу дать совет дачникам, которые зимой навещают свои участки. Приехав, не спешите сразу же растопить печку пожарче: выставшая печь, быстро разогревшись, может треснуть.

Сначала, не торопясь, подтопите ее мелким мусором - бумагой, хворостом, стружками. Только, разумеется, не набивайте ее так, чтобы пламя в трубе гудело. Лучше посидите у печки часок, забрасывая в топку по одной газетке или по небольшому пучочку хвороста. И только после этого можете начинать топить печь по-настоящему, стараясь, чтобы пламя было несильным, но ровным.

**Федор ЗАЙЦЕВ, строитель.**

Можно ли клеить обои на беленые стены?

**Виктория БАШАРОВА.**

**г. Троицк**

**Челябинской области.**

Разумеется, нет. Обои держаться не будут - клейстер побелку "ослабит". Кстати, именно на этом свойстве и построен метод удаления старой побелки - надо намазать стены обычным крахмальным клейстером, дать

## ПОБЕЛКУ НАДО УДАЛИТЬ

ему схватиться и снять побелку скребком. Затем почистите стены металлической щеткой, протрите влажной тряпкой и, когда стены высохнут, оклейте газетами в 1-3 слоя (в зависимости от фактуры стены). Только после этого можно клеить обои.

**Алексей ТУМАНОВ.**

# СТРОИМ БАНЮ

*В прошлом номере мы с вами разобрались, как покрыть крышу. Но не зря опытные плотники придают очень большое значение не только крыше, но и карнизу, который защищает от дождя торцовые стены постройки. Чердак же защищает не только от дождя, но и от задуваемого снега грамотно зашитый фронтоны. Эти элементы надо делать не менее тщательно, чем крыть крышу, помня, что влага - главный враг дерева.*

Прежде чем зашивать фронтоны, следует подготовить рабочее место, сделать леса. Работать надо так, чтобы было удобно и приятно. Конструкция лесов хорошо видна на **фото 1**.

Теперь начинаем зашивать фронтоны. Сначала пришиваем подшивные доски к выступающей обрешетке. Нижние концы досок должны упираться в продольную ветровую доску, которая у нас уже пришита к торцам потолочных балок, а верхний конец должен ложиться на коньковую доску. Важно, чтобы плотно легли нижние концы к ветровой доске, а если у коньковой доски в стыке подшивных досок будет небольшой зазор - это не страшно. Зазор можно потом закрыть декоративной накладкой.

**Фото 1**



которые мы расположим над дверью, надо изготовить два коротких. Длина этих кронштейнов будет составлять 460 мм (500 мм - расстояние от торцов обрешетки минус 20 мм ветровой доски и минус 20 мм - свес кровли). Для того чтобы определить габариты короткого кронштейна, его надо выкроить по длинному, отметив размер 460 мм от верхней венечной доски (**фото 2**). При окончательной установке кронштейнов необходимо к потолочной балке пришить бруски размером 50x100x400 мм с тем, чтобы верхний угол кронштейна был пришит к этому брусу. Надо учитывать, что кронштейны, особенно длинные, имеют значительную консоль и должны быть укреплены прочно. Впоследствии, когда мы обошьем стены, под эти кронштейны будут установлены подкосы.

После того как все кронштейны закреплены и провере-

больше расстояния до второго длинного кронштейна. Отмеченный прямоугольник вырезается ножницами по металлу. По верхней кромке вдоль всего листа загибается фальц шириной 30 мм. В верхнем левом углу от фальца делается разметка по шаблону, по которому мы подгоняли обрешетку. Обрезать по этой разметке надо с запасом 15 мм. После обрезки загибается фальц внутрь под углом 30 градусов. После выкройки лист укладывается на карниз и в случае необходимости подгоняется по месту. Лист пришивается через загнутый фальц к потолочной балке. Из оставшегося обрезка так же выкраивается правая часть карниза. Аналогичным образом зашивается и второй карниз, только все кронштейны там нужно делать короткими и покругче.

Настала пора зашивать фронтоны. Начинать зашивку нуж-

дущей доски и по ней же отметить длину.

В зависимости от точности ряда длина может уходить в ту или иную сторону. Длину постоянно нужно корректировать таким образом, чтобы нахлест досок на фальц кровли находился в указанных пределах. Наибольшую сложность представляют крайние угловые доски. Они становятся совсем короткими. Поэтому последние 4-5 досок обрезаются по указанной методе заблаговременно, лучше всего на верстаке. При этом, подбирая ширину досок, можно свести угол практически без зазоров.

Как бы вы ни старались подбирать доски по длине, все равно нижняя кромка будет неровной. Это не беда. Полностью зашитый фронтоны можно облагородить. Надо взять рейку толщиной 10-12 мм, шириной 25-30 мм и длиной чуть больше половины ширины фронтона по кровле. Подгоним один конец по углу так, чтобы она плотно, без зазоров, прилегала к подшивной доске, верхнюю часть рейки малкуем под 45 градусов так, чтобы был сток воды, и наживляем. Таким же образом делаем вторую половину рейки, подгоняем обе половинки по длине и пришиваем на место.

Если верхние косые срезы досок не удалось подогнать



дет небольшой зазор - это не страшно. Зазор можно потом закрыть декоративной накладкой-плинтусом. Подшивные доски надо подготовить заранее. Помните, что у нас расстояние от стропильного



треугольника до конца обрешетки у конька на 50-60 мм больше, чем от потолочной балки. Поэтому в зависимости от ширины используемых досок нужно набрать такое количество, чтобы суммарная ширина была больше расстояния от конька до конца обрешетки на 80-100 мм, то есть общая ширина - 640-660 мм. Затем заранее нарезанные в размер по длине доски обрезаются по кромке. Для этого имеющаяся разница от конька до конца обрешетки делится на количество досок. Допустим, что надо получить пять досок шириной 140 мм. 60 мм делим на 5 досок, получаем 12 штук. Значит, каждую из пяти досок необходимо по длине снизу обузить на 12 мм, затем выбрать четверть и пришивать. Крайняя доска должна выступать за обрезанные торцы обрешетки. После того как наживили крайнюю доску, ее надо очертить по всей длине по торцам обрешетки. Получится неровная линия. Эту линию необходимо подровнять линейкой или отфугованной доской - для того, чтобы пришитая ветровая торцовая доска притянулась к шиферу. Наличие зазора между шифером и ветровой доской недопустимо. Эта ветровая доска одновременно является украшением фасада бани, и ее, как правило, делают рез-

ной, но об этом после. Обратная часть зашивается аналогично.

После того как все кронштейны закреплены и проверены по уровню, необходимо



Фото 2

ной, но об этом после. Обратная часть зашивается аналогично.

Теперь нужно делать карниз. Но сначала необходимо изготовить карнизные кронштейны. С фасадной стороны они будут разные. Над дверью и крыльцом карниз должен быть шире, и желательно, чтобы его ширина была 800-900 мм, то есть закрывала от дождя крыльцо и дверь в открытом состоянии. Для карнизных кронштейнов необходимо взять доску шириной 200 мм и толщиной 30-40 мм. Если подходящих по размеру досок нет, их можно сшить из более тонких и узких. После того как будут изготовлены два длинных кронштейна,

шить обрешетку. Самым удобным материалом для кровли карнизов является кровельное железо. Под кровельное железо обрешетку можно делать из необрезной доски. Обрешетка должна плотно прилегать к подшивным доскам. Для лучшей подгонки полезно сделать шаблон из плотной бумаги или картона, тем более что он еще пригодится для выкройки кровельного железа. Для кровли лучше всего взять лист оцинкованного железа размером 1250x2500 мм. С правой стороны листа отмечаем полосу шириной 530 мм, расположенную вдоль широкой части листа. С левой стороны отмечаем вертикальный размер на 20 мм

оставшегося обрезка так же выкраивается правая часть карниза. Аналогичным образом зашивается и второй карниз, только все кронштейны там нужно делать короткими и покругче.

Настала пора зашивать фронтоны. Начинать зашивку нужно от центра. Предварительно от конька отмечаем вертикальную линию по отвесу. Затем из плотного картона делаем шаблон угла между вертикальной линией и подшивными досками. Косым срезом вагонка должна прилегать к подшивной доске без щелей. Средние доски будут короткими, так как с одной стороны фронтона будет окно и с другой - окно. Обрезав

конец доски по шаблону, второй конец отмечаем карандашом по проему двери или окна, и так до тех пор, пока доска не ляжет на край окна или двери. Тогда эта доска размечается по верхнему и боковому проему окна или двери. По длине она должна лечь на 20-25 мм ниже верхней кромки пришитого к потолочной балке фальца кровли. Указанного перекрытия вполне достаточно, чтобы косой дождь, попав на фронтоны и стекая на кровлю, не попал внутрь. Следующую доску отметить по месту уже не удастся, она по длине просто не войдет. Надо обрезать верхний конец доски по шаблону, верхний угол обрезной доски приложить к нижнему углу преды-

дущей, чтобы она плотно, без зазоров, прилежала к подшивной доске, верхнюю часть рейки малкуем под 45 градусов так, чтобы был сток воды, и наживляем. Таким же образом делаем вторую половину рейки, подгоняем обе половинки по длине и пришиваем на место.

Если верхние косые срезы досок не удалось подогнать аккуратно, без щелей, и это все видно, тоже не беда. Возьмем тонкую рейку (10x10 мм) и сделаем нащельник. Если образовалась щель между подшивными досками у конька, такую же нужно изготовить нащельник. Возьмите рейку шириной 55-60 мм, толщиной 20-25 мм и длиной 60-65 мм. Обе кромки следует пристругать по краям таким образом, чтобы они легли в коньковый угол без зазоров по бокам.

Теперь нужно пришить ветровую доску на торец обрешетки. Возьмите доску шириной не менее расстояния подшивной доски до кромки шифера. Эта доска для задней части фронтона. Для передней части фронтона доска должна быть шире на высоту резьбы, если вы решите на фасадный фронтоны установить резную ветровую доску. Длина доски должна быть на 100-150 мм длиннее расстояния от конька до нижней кромки шифера. Доска наживляется с запасом по обоим концам и обрезаются по отвесу. Затем устанавливается вторая доска и коньковый угол отмечается по первой доске, а нижний - по отвесу. После того как обе доски обрезаны по размеру, они устанавливаются по отверстиям от гвоздей, которыми наживлялись. Если ветровая доска будет с резьбой, то резьба выполняется после окончания подгонки досок.

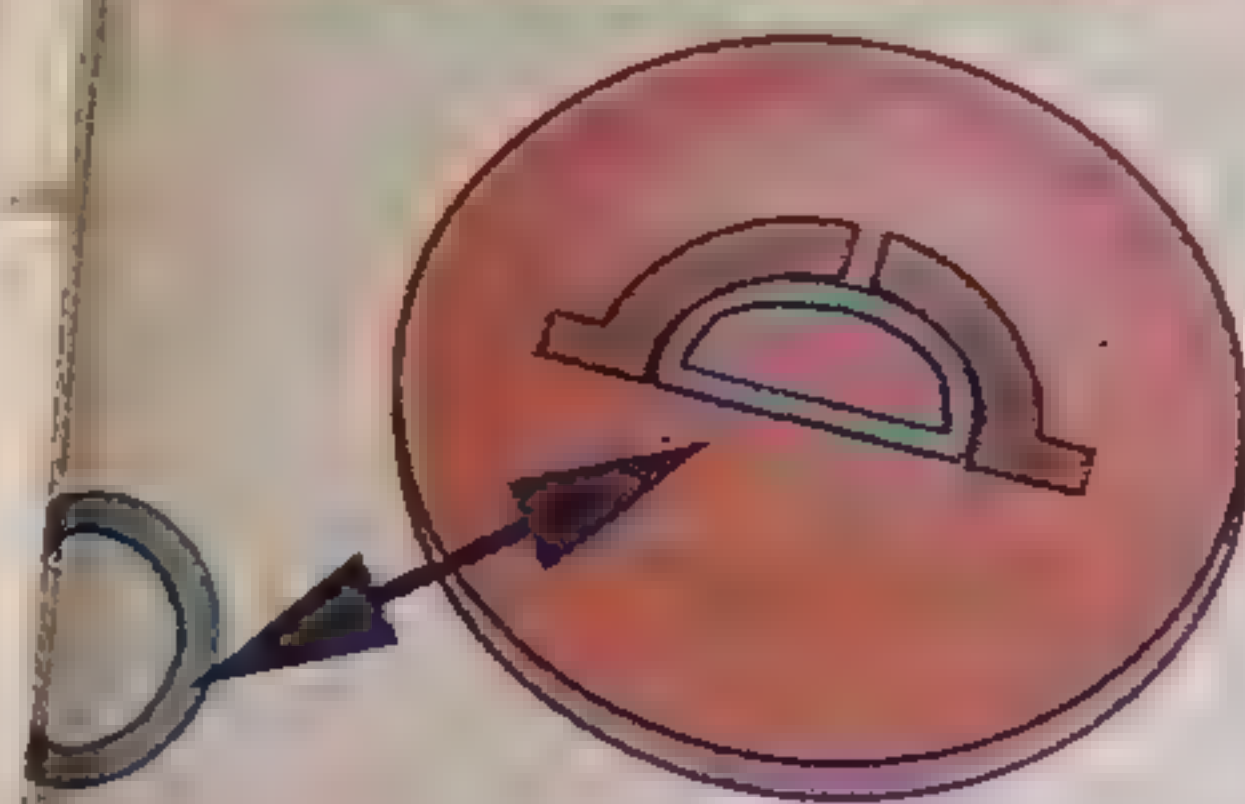
Юрий ВЛАСОВ.



побелку  
те сте-  
ой, про-  
и, ког-  
ейте га-  
зисимо-  
Только  
обои.  
АНОВ.



## ПУГОВИЦУ НЕ ОТОРВЕШЬ!



У импортных кожаных женских пальто существует "пуговичная болезнь" - лопаются дужки, и нитки не держат пуговицу. По просьбе жены я придумал решение. От стержня шариковой ручки отрезал колечко длиной по ширине дужки и вставил его внутрь. Пуговицы держатся очень прочно.

**Станислав ТЮЛИН.**  
с. Ильино-Заборское  
Нижегородской области.

# БОИ КВАРТИРНОГО МАСШТАБА

Согласитесь, незваные гости в виде муравьев - явление весьма частое и столь же неприятное. К тому же визиты насекомых затягиваются, и вскоре они уже чувствуют себя полноправными хозяевами в вашей квартире. Конечно, в принципе можно смириться с наличием квартирантов, считая их чем-то вроде домашних животных, а можно объявить им настоящую войну, способами ведения которой по просьбе Раисы АЛЕКСЕЕВОЙ из Петрозаводска поделились в Клубе взаимопомощи наши читатели.

Вот как предлагает бороться с муравьями **Алла КРИЦКАЯ** из Краснодара.

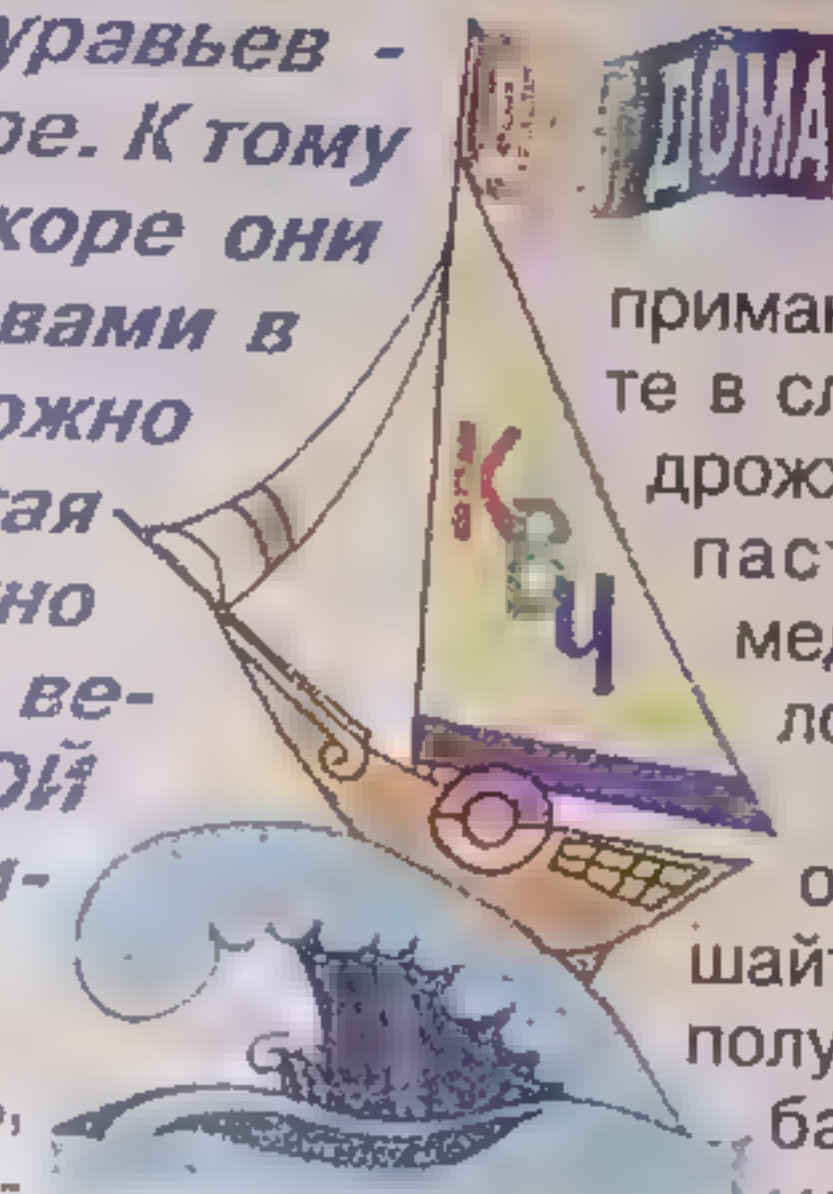
Муравьиные "тропы", по которым незваные гости приходят в ваш дом, можно посыпать измельченным древесным углем. Также они не переносят запаха скипидара, табачного дыма, листьев помидоров и петрушки. Очень эффективного результата можно добиться, натерев чесноком те места, где обычно появляются насекомые. А можно приготовить специальные приманки.

**Сладкая приманка.** В двух с половиной ложках воды растворите столовую ложку сахара и треть чайной ложки буры. Добавьте чайную ложку меда. Еще один способ: к столовой ложке горячей воды добавьте 2 чайные ложки глицерина, 1,5 столовой ложки сахара, треть чайной ложки буры и чайную

ложку меда. Смесь, помешивая, подогрейте на слабом огне до растворения буры и сахара. Эта приманка не портится в течение нескольких месяцев.

**Мясная приманка.** Возьмите 2 столовые ложки мясного фарша и смешайте с половиной чайной ложки молотой буры. Приманку в открытых чистых флакончиках поставьте там, где чаще всего появляются муравьи.

**Руслана ВЛАДЫКИНА** из д. Байдалино (Башкирия) утверждает, что отпугивает муравьев запах подсолнечного масла. Смажьте им края посуды, в которой хранятся пищевые продукты, и путь муравьям будет надежно прегражден. Не любят они и запаха полыни, дикой мяты, листьев бузины и орешника, горчицы, лаврового листа, лука, скипидара.



А вот **Виктор СОКОЛОВ** из Ижевска готовит для муравьев дрожжевую приманку. Для этого размешайте в слегка теплой воде пивные дрожжи. Затем добавьте в эту пасту немного пчелиного меда. Скатайте шарики и разложите на пути у муравьев.

Можно использовать и обычные дрожжи. Размешайте их в теплой воде и в полученную густую массу добавьте немного варенья, меда или сахарного песка.

Точно так же, как и в предыдущем случае, скатайте шарики и разложите на пути у муравьев.

**Массу неприятностей любой хозяйке доставляет и неприятный запах из холодильника. Вот какие способы предлагают наши читатели Людмиле ИСУПОВОЙ из г. Верхотурье Свердловской области.**

**Рита НЕМЧИНОВА** из села Ждановка Оренбургской области советует при мытье холодильника добавить в воду горчичный порошок.

**Тамара ЮМАШЕВА** из г. Калтан Кемеровской области поступает по-другому. Если в холодильнике появился неприятный запах, то нужно нарезать кусочками черный хлеб и разложить его по полочкам. Через

день запах исчезнет. Также для этого можно использовать и ломтики сырого лука.

А вот для того чтобы неприятный запах не появился, внутреннюю часть холодильника как минимум дважды в месяц (при каждом очередном размораживании) нужно мыть теплой водой с добавлением пищевой соды (столовая ложка на 1 л воды), а затем протереть и проветрить.

А вот **Варвара ДОЛГИХ** из села Маслово Курганской области считает, что лучше всего вымыть размороженный холодильник водой с добавлением столового уксуса. Запах сразу же исчезнет.

## А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПОСТУПИВШИЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ



Расскажите о целебных свойствах черники. Как правильно ее заготавливать и что можно из нее сделать?

**Ольга КАМЫНИНА.**  
Новороссийск.

Как правильно приготовить суфле?

**Люция ПЕРЕВОЩИКОВА.**  
д. Исаково, Удмуртия.

# ЗАПЛАТУ МОЖНО "ПРИШИТЬ" И КЛЕЕМ

Как самому сделать мелкий ремонт одежды

обе половины краями пристроичите, а края подрубите.

У полотенец, наоборот, быстрее изнашиваются концы.

брюк под заплату пришивают полосу из сатина, предохраняющую брюки от быстрого износа. Готовую заплату зау-

дают подсохнуть и наносят второй слой клея. После того как он подсохнет, заплату клеят на место.



# ЗАПЛАТУ МОЖНО "ПРИШИТЬ" И КЛЕЕМ

## Как самому сделать мелкий ремонт одежды

Небольшую дырочку на платье или брюках можно так заштопать самому, что это место будет почти незаметным. Для этого необходимо подобрать нитки, соответствующие ремонтируемой ткани по цвету, толщине и качеству. Можно выдернуть нитки из каймы швов или из оставшегося кусочка, лоскутка от ремонтируемой ткани.

Начинать штопку нужно стежками вдоль материи (по основе), а затем поперек (по утку), обязательно на крепком месте, чтобы штопка быстро не разрушилась. Стежки должны быть мелкими. Не следует на краях штопки сильно затягивать нитку, так как при стирке она может дать усадку и стянет материал. Нужно следить, чтобы ряды ниток плотно прилегали один к другому...

Если ткань насквозь не протерлась, а только утончилась, штопку выполняют лишь вдоль нитей, без поперечных стежков.

Иногда случается, что в одежде вырван клочок, то есть ткань порвана и по основе, и по утку. Тогда штопать их нужно как два отдельных разрыва.

Заплату лучше всего пришивать из той же ткани, что и

поврежденная вещь, или из похожего материала, который надо постирать и выгладить, чтобы в дальнейшем не сел. Накладывают заплату, следуя направлению нитей утка и основы. Если ее нужно положить у самого шва, то шов следует подпороть и одну сторону заплаты подвести в шов. Заплату надо приметать с лицевой стороны и с изнанки и, подгибая края накладываемого кусочка ткани, потайным швом пришить его. Наметку выдернуть.

Если заплатка прямоугольной формы, то по ее углам следует сделать косой надрез на глубину 0,5 см. Заплату, расположенные не на видном месте, можно пристрочить на машинке.

На ткань с узором заплату накладывают сверху. Вначале мелом обводят поврежденное место, добавляя на каждую сторону по полсантиметра. По этому размеру вырезают заплату и, подгибая ее края, пришивают. При этом узор на пестром материале должен совпадать с узором ремонтируемой ткани.

Обычно простыни протираются на середине. Их тоже можно самим отремонтировать.

Разрежьте их посередине вдоль нити основы и

обе половины краями пристрочите, а края подрубите.

У полотенца, наоборот, быстрее изнашиваются концы. Полотенце разрезают посередине и, предварительно отрезав изношенные края, сшивают их, а края полотенца подрубают.

У пиджаков и брюк, как правило, изнашиваются обшлага. Чтобы отремонтировать обшлага рукавов, вначале у них отпаривают подкладку и отрезают подгиб. Концы рукавов и отрезанную полоску отутюживают, полоску пришивают и загибают внутрь, затем пришивают подкладку и снова утюжат.

Если на брюках обтерлась только тесьма, ее отпаривают и пришивают новую. Если же вместе с тесьмой протерлись и края самих брюк, то поступают следующим образом. Отпаривают

прохудившуюся тесьму и подогнутый край низа брюк. Очищают его от грязи и утюжат. Изношенные места заштыковывают, брюки подгибают на 3-5 миллиметров выше линии штыковки и затем по краю пришивают новую тесьму.

Детские брюки обычно протираются сзади до дыр. В этом случае, чтобы наложить заплату, их распаривают по швам. Заплату вырезают прямоугольной формы, делая при этом припуск по полсантиметра с каждой стороны на швы. С внутренней стороны

брюк под заплату пришивают полоску из сатина, предохраняющую брюки от быстрого износа. Готовую заплату заутюживают и хорошо разглаживают швы.

Поврежденные шерстяные и плащевые ткани можно починить с помощью... яичного белка. Края разрыва ткани

сдвигают как можно ближе и под поврежденное место подкладывают кусочек такой же ткани, густо смазанный яичным белком. Затем с изнанки ее проглаживают горячим утюгом.

Любой участок поврежденной ткани можно заклеить и клеем БФ-6. Заплату, увлажненную и проутюженную, подкладывают под поврежденный

участок лицевой стороны вверх. Через отверстие в ткани мелом наносят контур изъяна. Края заплаты должны быть больше поврежденного участка на 1-2 сантиметра. Под заплату вырезают накладку, которая больше первой по краю на 1-2 сантиметра.

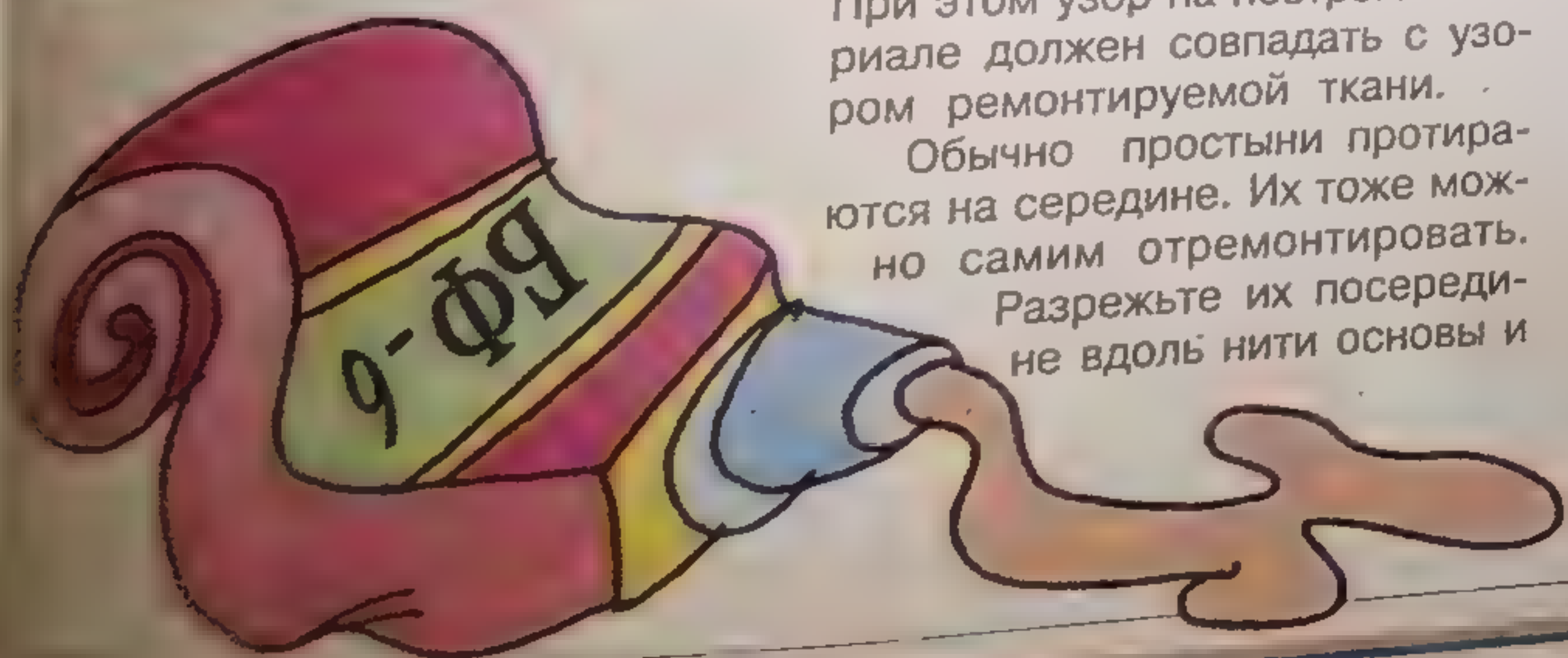
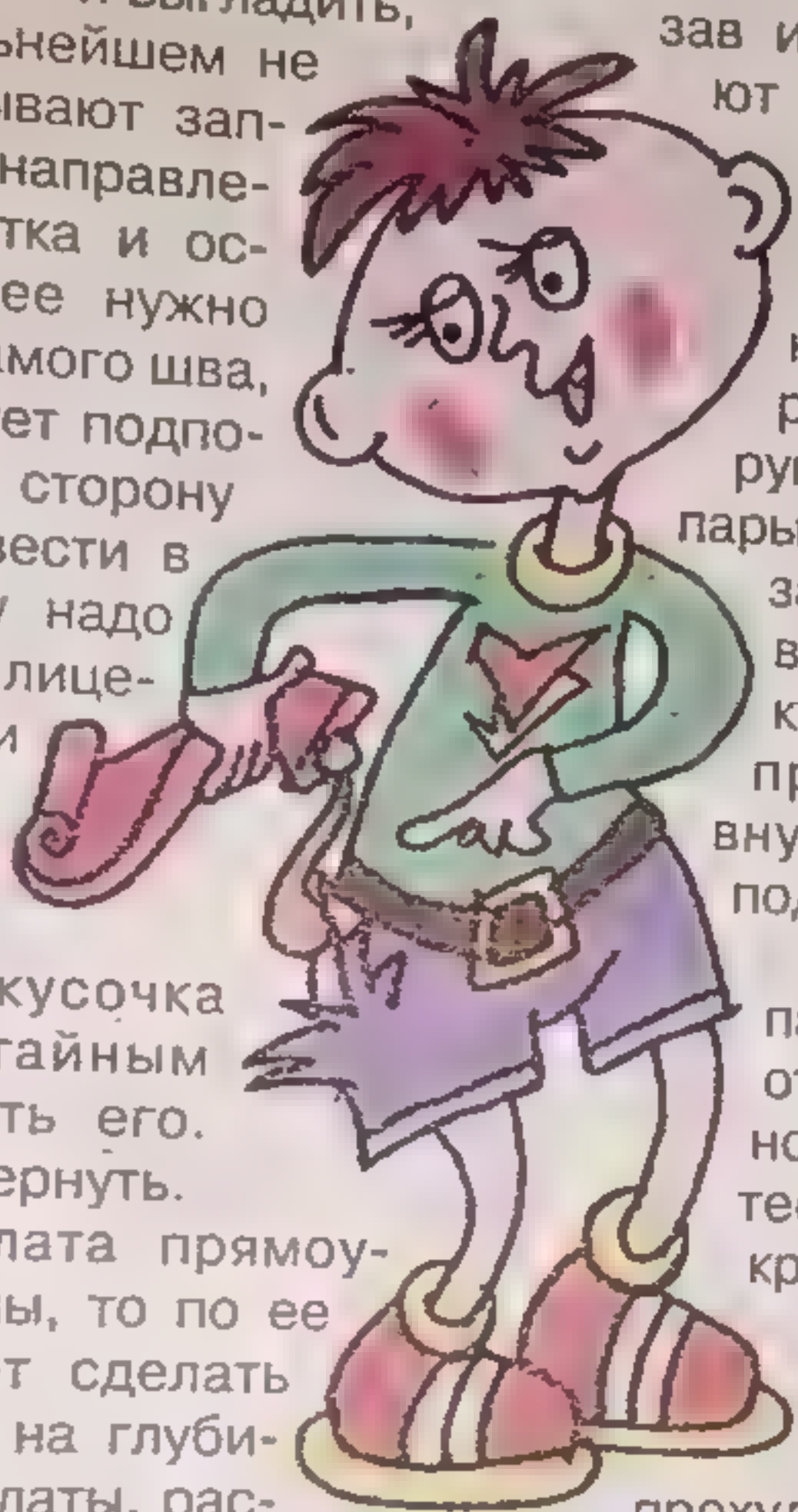
На чистое стекло наносят немного клея БФ-6 и дают ему подсохнуть (4-6 минут). После этого им смазывают увлажненную ткань, края заплаты и накладку. Клей наносят и на зазор между краями поврежденной вещи и краями заплаты. Первому слою

дают подсохнуть и наносят второй слой клея. После того как он подсохнет, смазанную клеем накладку прижимают к заплате и все скрепляют горячим утюгом (3-4 секунды). Затем вещь переворачивают вверх лицевой стороной, сверху кладут увлажненную тряпку и 20 секунд выдерживают под горячим утюгом. Выдержку повторяют два-три раза, при этом не забывая смачивать тряпку.

С помощью клея БФ-6 можно отремонтировать и тюлевые изделия. Для заплаты из такого тюля вырезают кусочек, но чуть больший, чем поврежденное место. Края изъема аккуратно обрезают и смазывают клеем, как и приготовленный кусочек заплаты. Когда БФ-6 чуть подсохнет, заплату накладывают на поврежденное место и разравнивают. Когда клей высохнет, починенное место гладят горячим утюгом. Отремонтированные таким способом тюлевые изделия хорошо переносят стирку и долго сохраняют прочность. Так же можно чинить любое белье и наклеивать метки для прачечной.

Кружевные гардины лучше не штопать - это долго и трудоемко. Кроме того, штопки хорошо видны и портят вид гардин. От старых гардин нужно отрезать кусочки с соответствующим или похожим узором, намочить их в крахмале и приклеить на поврежденный участок. После чего с изнанки пригладить горячим утюгом.

Евгения ПЕНОВА.





# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ

## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Дети, одновременно рожденные одной матерью. 4. Портновская принадлежность. 9. Женский персонаж романа М.Ю. Лермонтова "Герой нашего времени". 10. Большая сказка. 11. Умеренный музыкальный темп. 14. То, что бережет девушка и отдает военный. 17. Эркуль Пуаро в юбке. 18. Жужжит, но не летает, от пыли дом спасает (загадка). 19. Махонький младенец. 20. Декоративное растение с красивыми пестрыми листьями. 24. Оркестровый инструмент, который бывает первым. 25. Место "зимовки" корнишонов. 26. Хранитель с крылышками. 30. Обманутый муж. 32. Деньги, взятые взаймы. 33. Финал беременности. 34. Мечта, которая сбудется тогда, когда рак на горе свистнет. 35. Какой сувенир англичане называют "русским яйцом"?

**По вертикали.** 2. Осетровый деликатес. 3. Святая, с которой не повезло Наполеону. 5. Узкий шейный шарф, надеваемый под пальто. 6. Оптический прибор, озадачивший крыловскую Мартышку. 7. Что Виктор Гюго считал счастьем детей и несчастьем стариков? 8. Кукла для демонстрации одежды. 9. Она превращает мужчину в дедушку. 12. Мини-статуя. 13. Итальянский кутюрье. 15. Вид рукоделия. 16. Блюдечко для варенья. 21. Плотная шерстяная ткань с мелкими наклонными рубчиками. 22. Слово, которое пишут вместо слова, которое не могут правильно написать. 23. Что получится, если к гетрам добавить пятак и носок? 27. Исполнительница роли Элен в сериале "Элен и ребята". 28. Мягкий головной убор. 29. Если его нет, то говорят, что медведь на ухо наступил. 31. Большая Медведица как предмет кухонной утвари.

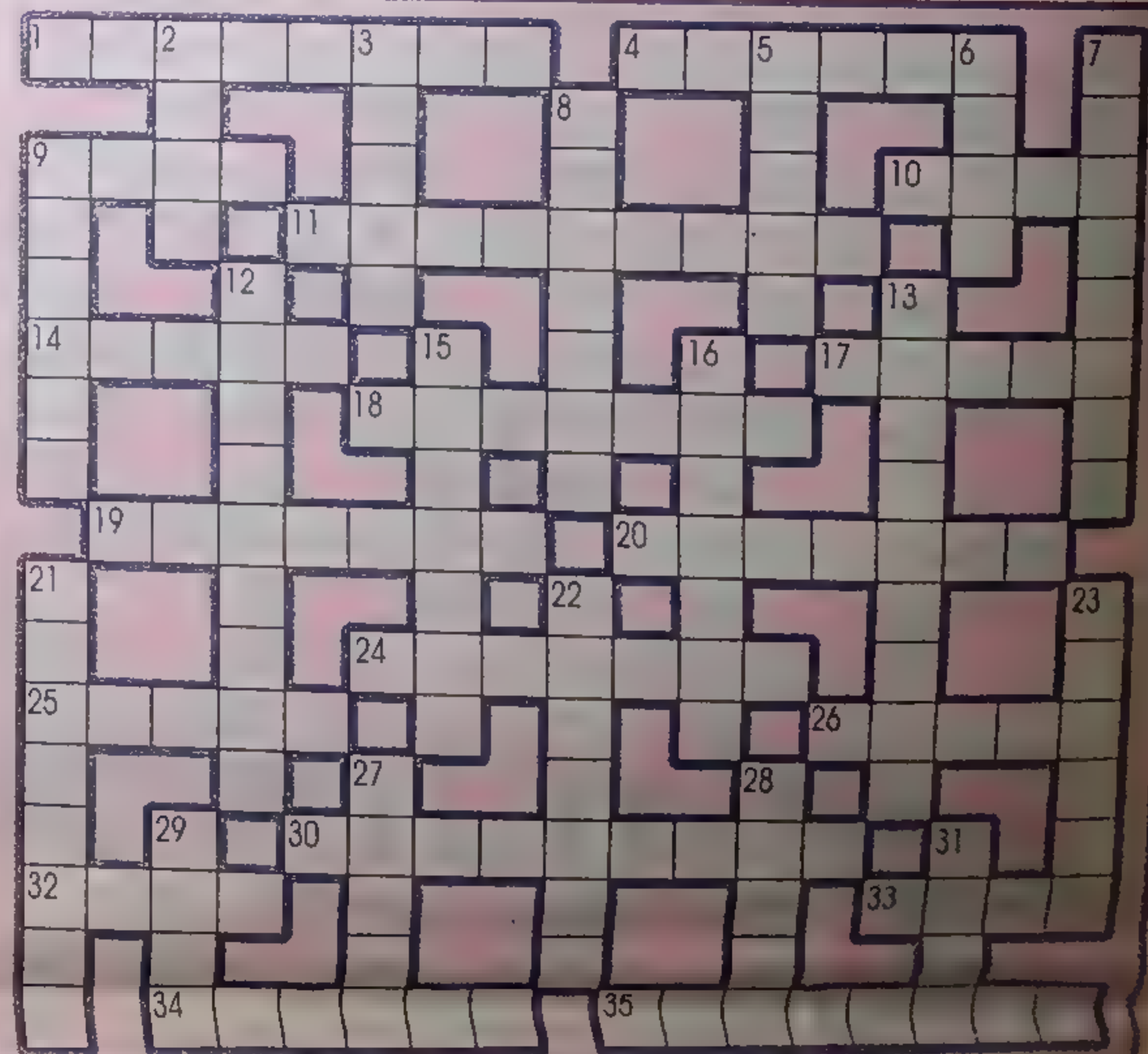
выпадет, на лыжах кататься трудно. 34. Пугач своего дела. 35. "Петушиный хвост" среди напитков.

**По вертикали.** 2. Ваш кусочек в общем пироге. 3. И волейбольная, и тарифная. 5. Французский футбольный клуб. 6. Передвижение на "запоре" или "мерседесе". 7. Мелкий сплетник-интриган. 8. Античный ге-

рой, у которого все было неуязвимо, кроме пятки. 9. Процесс, недоступный писателю чукче. 12. Одна нога здесь, другая - там (хирургическое). 13. Спортсмен, набивающий себе цену не только руками, но и ногами. 15. Ситуация, когда большому чиновнику дали маленькую взятку на языке картежников. 16. Самый популярный вид катания на горных лыжах. 21. Искусство тратить деньги без удовольствия. 22. Драгоценный камень цвета доллара. 23. Разговор между двумя лицами. 27. Танец с бычками в исполнении Бывалого из комедий "Кавказская пленница". 28. Предохранительное приспособление, надеваемое футболистами, хоккеистами. 29. Нескромный соавтор молнии. 31. Если бы не он, то А.С. Пушкин, возможно, больше бы любил лето.

## ДЛЯ МУЖЧИН

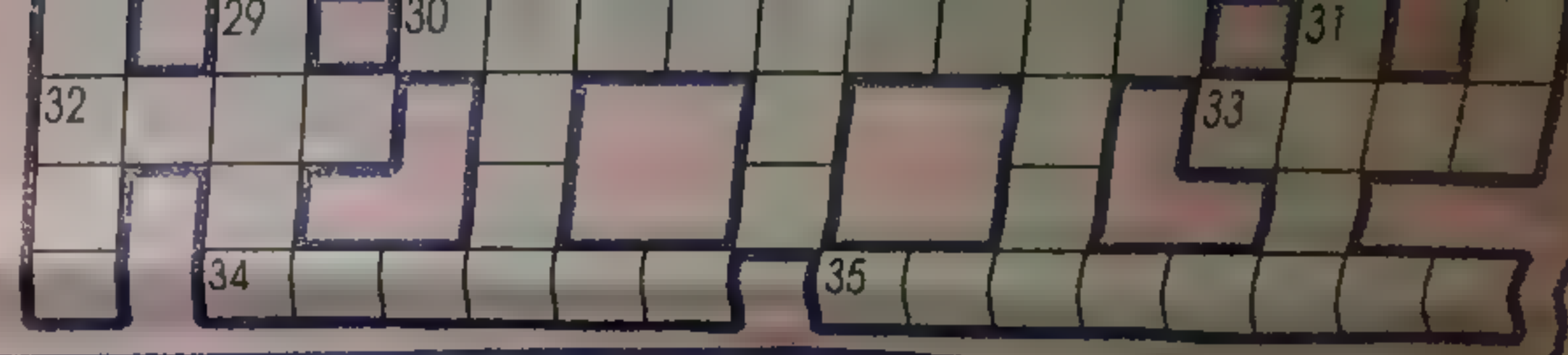
**По горизонтали.** 1. Губительная для фраера черта характера. 4. То, что встало у Фета, когда он пришел с приветом. 9. "Ударная" часть головы ходатая. 10. "Плодотворная дебютная ..." (лекция, прочитанная Остапом Бендером в Васюках). 11. Грузинское сухое белое. 14. Трезвость по отношению к жизни некоторых чудаков. 17. Зубра-американец. 18. Много раз повышенный в звании корвет. 19. Достижение, которое обычно не удается. 20. Последнее утешение холостяка. 24. Лепеное изделие на баскетбольном щите. 25. Место для самой крайней избы в деревне. 26. Машинка по отношению к Репину. 30. Континент, которому больше всего любят прыгать кенгуру. 32. В него уходят, отдав концы. 33. Пока он не





...для самой крайней избы в деревне. 25. Глазунов по отношению к Репину. 30. Континент, которому больше всего любят прыгать кенгуру. 32. В него уходят, отдав концы. 33. Пока он не

...в исполнении Бывалого из комедий "Кавказская пленница". 28. Предохранительное приспособление, надеваемое футболистами, хоккеистами. 29. Нескромный соавтор молнии. 31. Если бы не он, то А.С. Пушкин, возможно, больше бы любил лето.



### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Мальчиш, любимчик буржуинов. 4. Туда улетают ракеты. 7. ... слабого обижать (поговорка). 8. Лишнее расстояние в пути. 9. "Доспехи" танка. 12. Яичница с молоком и мукой. 13. Палатка из ткани, кожи или ветвей. 14. Плавающее туда-сюда у переправы. 15. Вещество из двух или нескольких металлов. 20. Конечный пункт эстафеты. 22. Понимание изящного, красивого. 23. Необразованный дядя. 24. Сын царя Салтана. 25. Наиболее легкая часть куриного яйца.

**По вертикали.** 1. Страшила в огороде. 2. Ближайший предок. 3. Буря на море. 4. Сложенное в кучу сено. 5. Первый месяц весны. 6. Часть круга, ограниченная дугой и двумя радиусами. 10. Сеть для ловли золотых рыбок. 11. Подходящее устройство для вызова джинна на дом. 14. Героический поступок. 16. Заверчусь - развеселюсь, встану - набок повалюсь (загадка). 17. Крупная птица отряда сов. 18. Оптическое явление в пустынях, степях, на море. 19. Глаза страшатся, а они делают. 21. Навес на пляже для защиты от солнца и дождя.

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 6

#### ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 2. Штопка. 4. Лепесток. 8. Борщ. 9. Друг. 11. Тюбетейка. 14. Нубук. 17. Жупан. 18. Карапуз. 19. "Золотая". 20. Семерка. 24. Укладка. 25. Мякиш. 26. Мохер. 30. Оранжерея. 32. Сало. 33. Гнев. 34. Панорама. 35. Курорт.

**По вертикали.** 1. Лобзание. 2. Шарф. 3. Полюс. 5. Печка. 6. Торт. 7. Ветеран. 10. Глянец. 12. Купальник. 13. Бутерброд. 15. Заначка. 16. Кушетка. 21. "Романс". 22. Надежда. 23. Перловка. 27. Проба. 28. Театр. 29. Блин. 31. Гнет.

#### ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 2. Хребет. 4. Гроссбух. 8. Араб. 9. Кайф. 11. Массажист. 14. Магия. 17. Труба. 18. Дубинка. 19. Счастье. 20. Плагиат. 24. Возраст. 25. Колун. 26. Шнапс. 30. Водолазка. 32. Конь. 33. Ключ. 34. Автобаза. 35. Снаряд.

**По вертикали.** 1. Графоман. 2. Храп. 3. Бекар. 5. Опись. 6. Брак. 7. Транжир. 10. Фонарь. 12. Чингачгук. 13. Президент. 15. Бульдог. 16. Окулист. 21. Пикник. 22. Брюллов. 23. Кисточка. 27. Война. 28. Шкура. 29. Кнут. 31. Клад.

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 5. Чулан. 6. Тембр. 7. Тесто. 9. Стадо. 10. Слово. 12. Хвост. 15. Какао. 16. Тупик. 17. Чукча. 18. Клоун.

**По вертикали.** 1. Музей. 2. Дартс. 3. Нетто. 4. Ябеда. 8. Олово. 9. Свист. 11. Батут. 12. Харчо. 13. Туфли. 14. Минус.



Рисунок Леонида МЕЛЬНИКА.

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ

915-44-51

Адрес: Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Билд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая КАРДАКОВА,  
Ольги НОВАКОВСКОЙ, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ,  
Виктора УСКОВА, Анны ЯНИНОЙ.  
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".  
Материалы, отмеченные знаком К, печатаются на рекламной основе.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнездиновский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd>  
Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО "ОГФ-НН", г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74.  
Тираж 154200 экз. Тип. № 06

Цена свободная.



# ДРУГ ДОМА

№8/168  
2001

ФЕВРАЛЬ

ВЫХОДИТ  
четыре раза  
в месяц

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Даже в пост можно полакомиться пельменями. Ведь готовят их не только с мясом, начинки могут быть самые разные.

Из муки, соли и воды (можно добавить яйцо) замесите крутое тесто. На полчаса его накрывают влажной тканью, затем растягивают в жгут и отрывают от него кусочки, тонко раскатывают которые получают кружочек диаметром 5 сантиметров. Края их должны быть тоньше середины. На каждую лепешку кладется чайная ложка фарша. Края теста защипываются. Варят их, как обычные пельмени, в соленой воде, подают со сметаной или маслом.

Для теста вам понадобится 400 г муки, 150 г воды, яйцо, неполная чайная ложка соли.

## ВЕГЕТАРИАНСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ



## НОВОЕ ИЗ СТАРОГО

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет 500 рублей каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 7 мы решили наградить Людмилу Владимировну НИКУЛЬШИНУ из Новосибирска, научившую, как разнообразить и сделать оригинальными самые простые, привычные блюда. Приз за совет получит Ольга Ивановна САННИКОВА из Йошкар-Олы, поделившаяся интересным опытом пошива из старых пеленок и ползунков детских вещей.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 2500 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - десять читателей, которым достанутся призы по 250 рублей.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до 19 марта 2001 года. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии. Анкеты из каждого номера разыгрываются дважды.

Handwritten notes and signatures on the right margin, including names like "L. N. Nikulshina" and "O. I. Sannikova", and various dates and numbers.





## НАЧИНКА ИЗ СОЛЕННЫХ ГРИБОВ

Соленые грибы промойте. Если на вкус ощущается излишняя острота, то грибы замочите на 1-2 часа в холодной воде, а затем откиньте на дуршлаг. После этого грибы мелко нарубите и прожарьте с маслом. Отдельно поджарьте мелко нарубленный лук и смешайте с грибами, добавив немного перца.

На 500 г соленых грибов  
приготовьте 1,5-2 столовые лож-  
ки топленого или растительно-  
го масла, луковицу.

НАЧИНКА  
ИЗ СУШЕНЫХ  
ТРИБОЗ  
С РИСОМ

Сваренные сушеные грибы мелко изрубите, положите поджаренный лук,

перемешайте и прожарьте в течение 2-3 минут. Теперь грибы смешайте с вареным рисом, добавив соль и перец.

На 30 г сушеных грибов вам понадобится две трети стакана риса, 2 ложки топленого или растительного масла, луковица

НАЧИНКА  
ИЗ КВАШЕНОЙ  
КАПУСТЫ С ГРИБАМИ

Капусту переберите, а если она очень кислая, промойте, ошпарьте кипятком, мелко нарубите, сложите в кастрюлю, прибавьте топленое или растительное масло и тушите под крышкой до готовности. Отдельно поджарьте в масле в течение 3-4 минут мелко нарубленный лук, прибавьте к нему мелко нарезанные сваренные грибы, соль, перец. Все это смешайте с капустой.

На 500 г капусты вам пона-

добится 1,5-2 столовые ложки  
жира, 30 г сушеных грибов, 2  
луковицы.

ПЕЛЬМЕНИ  
КАРТОФЕЛЬНЫЕ  
СО СМЕТАНОЙ

В натертый сырой картофель добавьте муку, соль и перемешайте. Мясо пропустите через мясорубку, добавьте сырое яйцо, поджаренный лук, соль и перемешайте. Картофельную массу разделайте на небольшие оладьи, на середину положите фарш и защипите бока. Отварите в подсоленной воде и подавайте со сметаной.

Для теста приготовьте 12 картофелин, 2 столовые ложки муки, соль.

Для фарша - 400 г свинины,  
2 луковицы, столовую ложку  
масла, соль, перец.

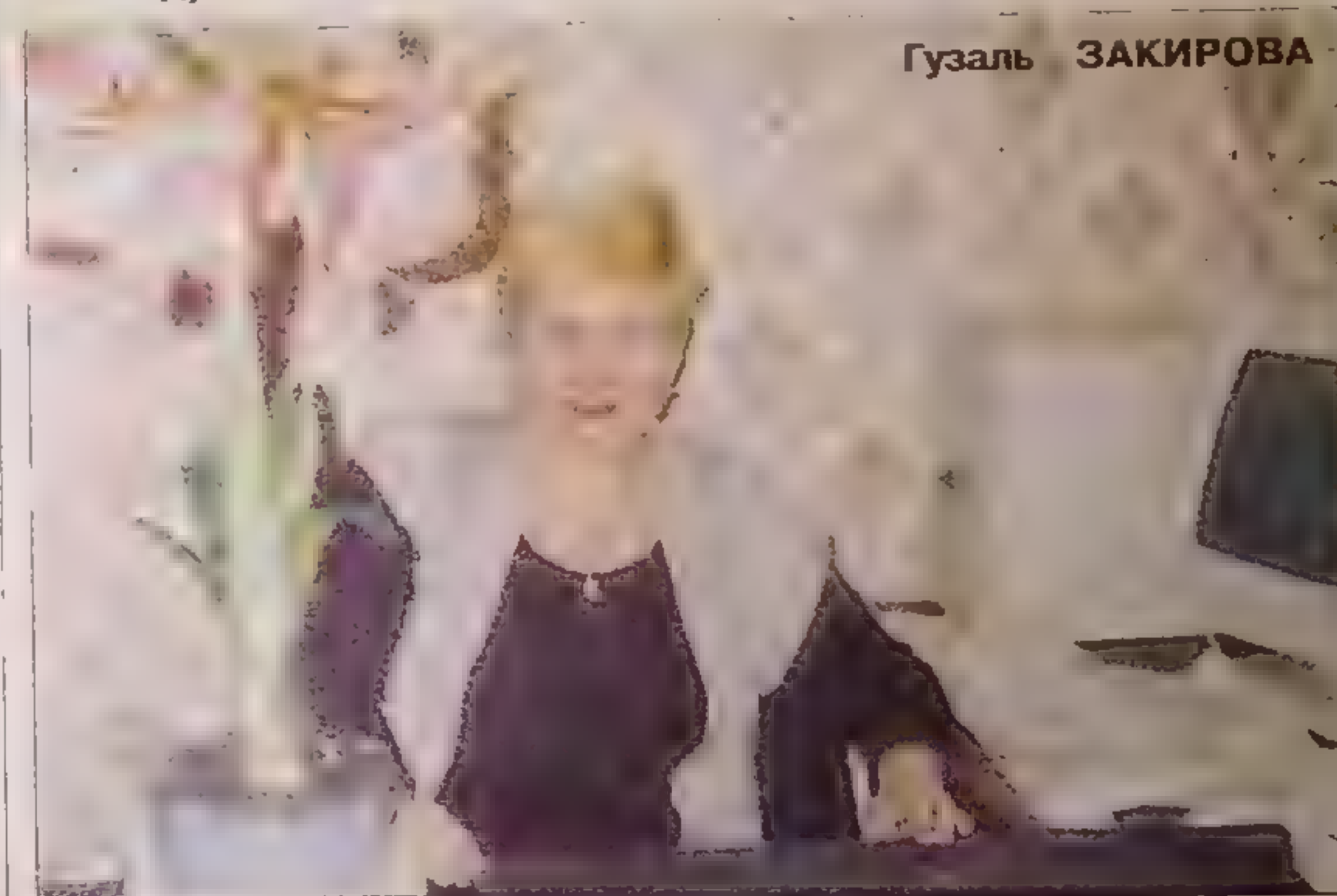
**Зинаида МИШУРА.**

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. Чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **2500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, **кому больше повезет**, при помощи компьютера будут определены счастливицы — **250 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию **до определенной даты, в данном случае - до 19 марта 2001 года**. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии. Анкеты из каждого номера разыгрываются дважды.

По итогам второго розыгрыша анкет из "Друга дома" № 12а в счастливую десятку попали Надежда Валерьевна ВЕКШИНА из г. Волчанск Свердловской области, Наталья Сергеевна ДРЯХЛОВА из пос. Игра, Удмуртия, Гузаль Нурулловна ЗАКИРОВА из г. Прокопьевск Кемеровской области, Наталья Владимировна ЗАХАРОВА из Самары, Федор Владимирович ЕГОРОВ из Вологды, Ольга Сергеевна МАЛЬЦЕВА из д. Федьков Починок Архангельской области, Наталья Александровна НОВАЕВА из Ульяновска, Валентин Емельянович ПАВЛОВ из д. Кушеверы Новгородской области, Светлана Николаевна ПАВЛЫЧЕВА из Владимира и Елена Владимировна УСТИНОВА из г. Чусовой Пермской области.

**Поздравляем победителей!**



Гузаль ЗАКИРОВА

«Друг дома» № 8

Фамилия, имя, отчество

Домашний адрес

**Хочу спросить у "Друга дома" о...**

“Друг дома” выписываю; покупаю регулярно;  
от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый  
(нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов,  
ответы необходимо отправить до 19.03.2001 г.

35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 859, 860, 861, 862, 863, 864, 865, 866,





# КАТИЛИСЬ СЛЕЗЫ ПО ЩЕКАМ...

*- О маленьком волнистом попугайчике моя дочка Лиза мечтала почти всю свою жизнь, то есть почти целых четыре года, - вспоминает Наталья. - И вот наконец настал этот радостный момент. В очередной день рождения мы всей семьей поехали на птичий рынок и выбрали замечательного ярко-желтого Кешу.*

не согласятся с Натальей. Ведь если маленький человечек плачет, значит, ему больно и плохо. А если так, то надо немедленно успокоить ребенка, считают многие, наказать злую собаку, которая испугала, камень на дороге, из-за которого была ушиблена коленка, поругать воспитательницу, которая обидела. И тут же утешить, обнять, пообещать золотые горы, в общем, сделать все что угодно, лишь бы малыш перестал плакать. Правильно ли это?

Специалисты утверждают, что нет. Нужно обязательно давать ребенку выплакаться. Кстати, учеными давным-давно подтверждено, что вместе со слезами из организма выводятся органические вещества, которые он в большом количестве выделяет во время стресса. Ведь слезы - это на самом деле своеобразный сброс напряжения. Вместе со слезами наружу выходят отрицательные эмоции, которые, если их вовремя не выплеснуть, начнут разъедать душу, превращаться в комплексы, отражаться на поведении ребенка, на его мыслях и чувствах.

Естественно, очень важно не перегибать палку и не давать детям плакать до бесконечности - иначе могут наступить нервный срыв, истерика. Как только вы замечаете, что малыш на

самом деле уже выплакался, а теперь делает это как бы через силу или неестественно, тут же начинайте с ним разговаривать. Здесь возможны варианты - кто-то предпочитает говорить о чем-то хорошем, о том, как можно поправить случившееся, кто-то просто переводит разговор на другую тему, а кто-то начинает в ответ рассказывать о себе...

- Когда моя Маша потеряла во дворе свою любимую куклу, я думала, что ее слезам не будет конца, - вспоминает Ольга. - Я обняла дочку и дала ей выплакаться. А заметив, что ей уже не очень плачется, рассказала о том, что, когда была маленькой девочкой, такой же, как она, у меня был любимый плюшевый мишка. И вот как-то раз я, моя мама и папа поехали отдыхать на поезде к морю. А мишку, естественно, я взяла с собой. И что бы вы думали? Благополучно оставила его в поезде. Моему горю просто не было границ, я не спала потом почти всю ночь, все переживала, как там теперь мой мишка... Рассказывая о своем детском горе, я так увлеклась, что и не заметила, как у моей Маши уже давно просохли глаза, и она с интересом меня слушает. И вдруг как-то сразу и ей, и мне стало хорошо и спокойно...

Ольга в данном случае по-



ступила очень правильно - она рассказала дочери, что и у нее в жизни было что-то похожее, она пережила подобное горе, а следовательно, очень хорошо понимает свою дочь.

Но ни в коем случае нельзя унижать и смеяться над ребенком, когда он в слезах. Иногда, согласитесь, вполне можно услышать что-то типа "Ну вот, такой большой мальчик, а плачешь", "Ничего себе, сырость развела, разве так можно?", "Ты что, обалдела, что ли, из-за та-

кой чепухи реветь?!" А то и "Если ты сейчас же не прекратишь, то я тебя накажу!" Возможно, это и остановит плач вашего ребенка на какое-то время, но не даст ситуации эмоционально разрешиться, и в дальнейшем ваш малыш не сможет стать зрелым, полноценным человеком, который умеет чувствовать, сопереживать, любить...

**Алла ПОВОЛЯЕВА**  
психолог

Как была рада моя дочка! Теперь каждый день, придя из детского садика, она просто не отходила от любимой птички. Поила и кормила Кешу, чистила ему клетку, разговаривала с ним, пела ему любимые песенки и рассказывала на ночь сказки. Все было просто замечательно! И вот однажды, когда дочка была в садике, а я устроила генеральную уборку, Кеша случайно вылетел в окошко, которое я мыла после зимы. Я просто обмерла со страху - как же я скажу об этом Лизе?! Первой моей мыслью было немедленно бежать на рынок и купить точно такую же птичку, но, взглянув на часы, я поняла, что уже не успею... Придя домой из садика, моя малышка первым делом бросилась к клетке. Ее вопль "Мама!!!" просто потряс весь дом. Мне пришлось все объяснить... Как же плакала моя бедная девочка! А я... я просто села рядом, обняла мою доченьку, да так и сидела с нею молча, пока та не успокоилась.

А потом мы разговаривали с нею о том, что Кеша, скорее всего, полетит в теплые края, где найдет себе пару, сойдет гнездо, и у него будет много маленьких попугайчиков... Позже, вспоминая этот случай, я поняла, что поступила очень правильно, когда дала дочери выплакаться и не мешала ей, иначе ее боль и горе остались бы с нею, внутри нее...

Конечно, многие родители



где найдет себе пару, совет  
маленьких попугайчиков... Поз-  
же, вспоминая этот случай, я  
поняла, что поступила очень  
правильно, когда дала дочери  
выплакаться и не мешала ей,  
иначе ее боль и горе остались  
бы с нею, внутри нее...  
Конечно, многие родители

выплеснуть, начнут разжевывать  
душу, превращаться в комплек-  
сы, отражаться на поведении  
ребенка, на его мыслях и чув-  
ствах.

Естественно, очень важно не  
перегибать палку и не давать  
детям плакать до бесконечно-  
сти - иначе могут наступить нер-  
вный срыв, истерика. Как толь-  
ко вы замечаете, что малыш на

не было границ, я не спала  
потом почти всю ночь, все пе-  
реживала, как там теперь мой  
мишка... Рассказывая о своем  
детском горе, я так увлеклась,  
что и не заметила, как у моей  
Маши уже давно просохли гла-  
за, и она с интересом меня  
слушает. И вдруг как-то сразу  
и ей, и мне стало хорошо и  
спокойно...

Ольга в данном случае по-

в жизни было что-то похожее,  
она пережила подобное горе, а  
следовательно, очень хорошо  
понимает свою дочь.

Но ни в коем случае нельзя  
унижать и смеяться над ребен-  
ком, когда он в слезах. Иногда,  
согласитесь, вполне можно ус-  
лышать что-то типа "Ну вот, та-  
кой большой мальчик, а пла-  
чешь", "Ничего себе, сырость  
развела, разве так можно?", "Ты  
что, обалдела, что ли, из-за та-

тишь, то я тебя накажу!" Воз-  
можно, это и остановит плач  
вашего ребенка на какое-то  
время, но не даст ситуации  
эмоционально разрешиться, и  
в дальнейшем ваш малыш не  
сможет стать зрелым, полно-  
ценным человеком, который  
умеет чувствовать, сопережи-  
вать, любить...

**Алла ПОВОЛЯЕВА,**  
психолог.

## ТЕЛЕМАНИЯ

*Не вредно ли детям смот-  
реть телевизор, особенно  
триллеры?*

**Ольга ШКЛЯЕВА.**  
Ижевск.

Сложности начинаются тог-  
да, когда дети слишком много  
смотрят телевизор или он вы-  
ходит в детском сознании на  
первый план. И если время у  
телевизора можно ограничить  
волевым решением, нажав на  
кнопку, то сознание - вещь  
тонкая, не поддающаяся зап-  
ретам. Поэтому нелишне  
вспомнить о том, что суще-  
ствует вполне официальный  
термин "телемания". А попро-  
сту - это страсть к телевиде-  
нию, замещение им всех ос-  
тальных ценностей.

Кому-то, может быть, пока-  
жется это и не очень страш-  
ным, что, к сожалению, не так.  
Когда человек читает книгу, ин-

формация посту-  
пает в мозг в том  
ритме и количе-  
стве, которое со-  
ответствует его  
возможностям.  
Читая, человек сам  
может контроли-  
ровать поток ин-  
формации - оста-  
новиться, обду-  
мать что-то, пере-  
читать заново. А  
когда он смотрит телевизор -  
поток информации огромный,  
насыщенный, а главное - не-  
контролируемый, оказывающий  
сильное влияние и на сознание,  
и на подсознание.

К сожалению, наши дети  
чаще всего становятся жертва-  
ми телемании. Происходит это  
потому, что родители не могут  
найти с ребенком общих инте-  
ресов, тем для обсуждения, да  
и просто времени. И вместо  
себя предлагают им телевизор.

Результат телевизионного



воспитания, увы, неутешителен.  
Например, многие родители даже  
не подозревают о том, что  
3-5-летний ребенок все воспри-  
нимает буквально, некритично. У  
малыша еще нет собственных  
жизненных критериев. И есте-  
ственно, система ценностей у  
него формируется согласно тому,  
что видит на экране. Поэтому не  
следует удивляться, если на пер-  
вом месте окажется какой-ни-  
будь "Орбит", причем непременно  
без сахара...

Кстати, во многих европейс-  
ких странах дети в школах про-  
ходят специальные тренировки  
- как защититься от лишней ин-  
формации. Их учат критично  
относиться к тому, что они слы-  
шат с телеэкрана или читают в  
газетах. Да и вообще к тому, что  
говорят вокруг. Психологи счи-  
тают это умение очень важным,  
потому что оно помогает сохра-  
нять психическое равновесие и  
целостность личности.

Еще один важный момент.  
Ребенок устроен так, что пре-  
жде всего реагирует на внешнюю  
сторону вещей - яркость, дина-  
мичность.

А теперь вспомните самые

известные мультфильмы: кто  
самый смешной, самый яркий,  
самый запоминающийся? Ко-  
нечно, отрицательный герой.  
Он-то и становится примером  
для подражания. Малыш просто  
не сумеет разглядеть за яркой  
формой содержания и в жизни  
станет подражать тому, кто боль-  
ше запомнится.

Еще один подводный камень  
в том, что благодаря телевизору  
у ребенка появляется пассивное  
восприятие жизни. Ведь голубой  
экран дает возможность пере-  
жить яркие впечатления, узнать  
много нового и захватывающего,  
не вставая с собственного дива-  
на. И действительно, зачем куда-  
то ездить, чем-то заниматься,  
когда вот он - весь мир как на  
ладони! Родителям это, конечно,  
поначалу очень удобно - не надо  
читать книги, водить ребенка в  
театр или зоопарк. Все это мож-  
но увидеть по телевизору. Про-  
блемы начинаются тогда, когда  
дорогое чадо напрочь отказыва-  
ется учиться читать, настойчиво  
требуя мультиков.

Что же делать, если ребенок  
уже "заболел" телеманией?  
Прежде всего заменить телеви-  
зор собой. То есть, выключив  
вожделенный экран, не отпра-  
влять ребенка делать уроки или  
гулять, а заняться чем-нибудь  
вместе с ним. Причем это "что-  
нибудь" должно быть ему инте-  
ресно. Вспомните, что ребенок  
просил до того, как начал смот-  
реть телевизор. Может быть, он  
звал вас на горку или просил  
поиграть в прятки?

Еще один очень хороший  
способ - поиграть в театр. Ис-  
пользуя героев тех же любимых  
мультфильмов, например Тома  
и Джерри, придумайте собствен-  
ные сюжеты. Кстати, с помощью

этой игры можно продемонст-  
рировать ребенку такие каче-  
ства, как сострадание, научить  
его быть нежным. Сюжеты мож-  
но придумывать вместе. И на-  
конец, вспомните чудесную  
игру, которой вы сами увлека-  
лись, будучи младшими школь-  
никами, - рисование мульт-  
фильмов. Помните эти блокно-  
тики, на которых рисовались  
человечки, поднимающие и  
опускающие ручки? Придумай-  
те вместе с ребенком сюжет, в  
четыре руки нарисуйте все это  
- и показывайте папе, бабуш-  
ке, приятелям из детского сада.  
Малыш будет просто счастлив.

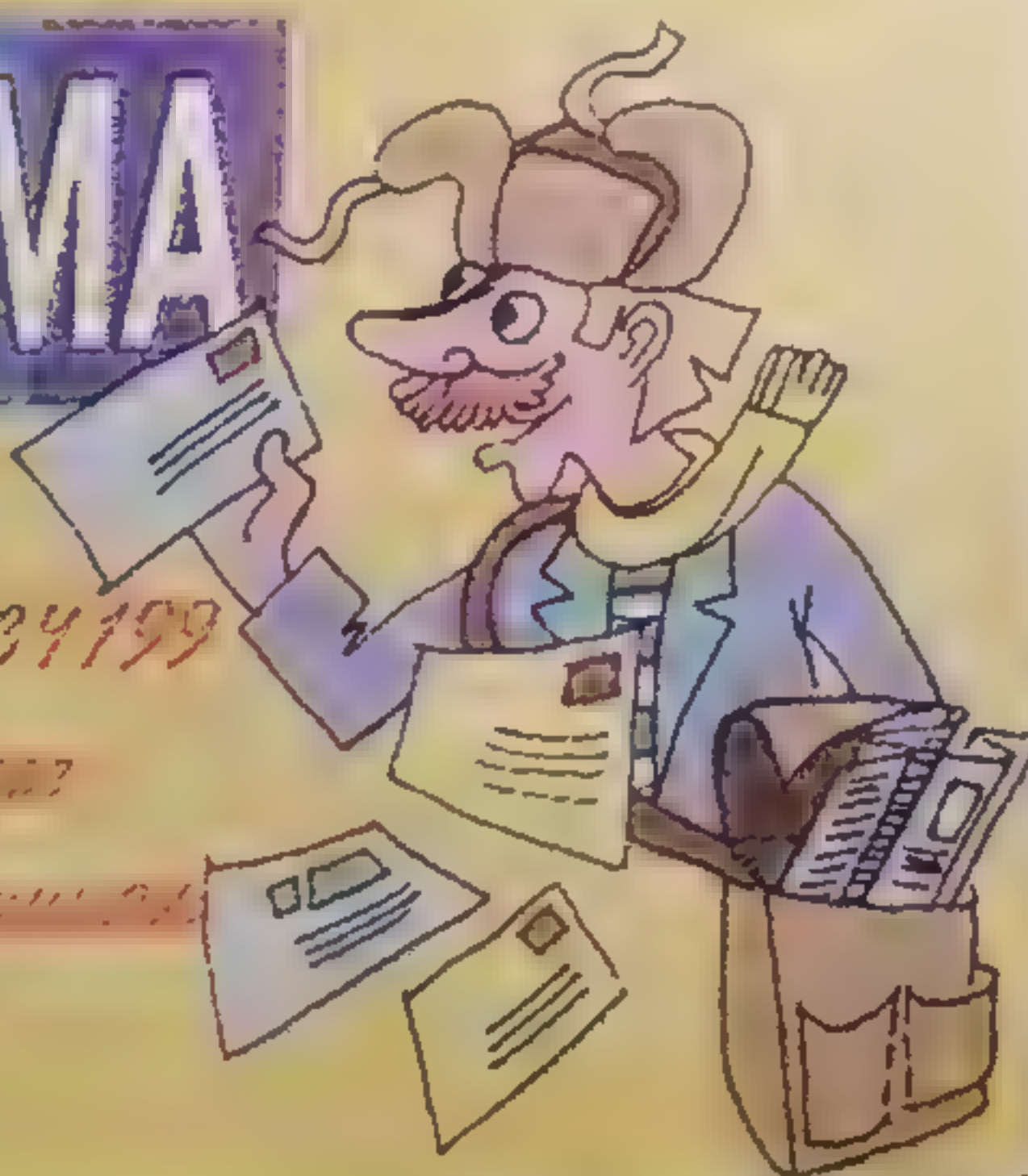
И все же, несмотря на вы-  
шесказанное, не стоит подни-  
мать крик всякий раз, когда  
ребенок подходит к телевизо-  
ру. Ведь программы могут быть  
обучающими, развивающими  
творчество и фантазию. Ма-  
лыш может многому научиться,  
смотря телепередачу или ви-  
део, хотя он и остается лишь  
наблюдателем и получателем  
информации, а не участником  
событий.

Просто старайтесь подби-  
рать ребенку "телерепертуар",  
быть в курсе того, что он смот-  
рит и как это отражается на его  
психике.

И было бы здорово, если бы  
в выходные вы отвлеклись от  
своих дел, вместе посмотрели  
передачу про животных или  
про путешествие. Обсуждайте  
все, что происходит на экране,  
высказывайте свою точку зре-  
ния, и от такого времяпрепро-  
вождения вам обоим будет  
только польза и радость.

**Ирина ВИНОГРАДОВА,**  
сотрудник Института  
психотерапии.

## ДРУГ ДОМА







Наши гости - известные артисты, певцы и музыканты вновь пришли к читателям "Друга дома" не с пустыми руками. Они рассказывают о своих любимых рецептах, делятся испытанными на себе косметическими советами.

## Светлана ЛАЗАРЕВА: Моя волосы желтком

- Недавно я почувствовала, что у меня творится что-то непонятное с волосами, они стали более тонкими и ломкими. Я поняла, что надо что-то менять, и



## Лидия ИВАНОВА: Голубцы для хорошего настроения

- Когда у меня просят совета, я всем рассказываю рецепт холодных голубцов, которые хороши как закуска под водку и как безотказное средство для поднятия настроения.

Это очень простой рецепт. Надо слегка отварить, даже, скорее, довести до мягкости листья капусты и остудить. Натереть на крупной терке много моркови и чуть-чуть ее припассеровать, так, чтобы она поменяла цвет.

Тоже остудить. Потом взять аджику, если ее нет - то чеснок. Пропустить его через пресс, соединить с морковью, положить соль и добавить зелень. Получившуюся начинку выложите на каждый лист капусты, заверните конвертиком и положите на дно кастрюли, перекладывая слоями зеленью. Налейте кружку холодной воды. Прикройте тарелкой, сверху поставьте гнет. И теперь эту кастрюлю оставьте не в холодном, а в обыкновенном месте. Первый день все это засаливается, на второй уже можно пробовать.

Рассказываю, а у самой слюнки текут.

На один кочан уходит около килограмма моркови и головка чеснока. Вещь получается уникальная. Можно есть отдельно, можно с картошкой, можно под водку, можно - когда плохое настроение. Мой муж Андрей эти голубцы моментально съедает.



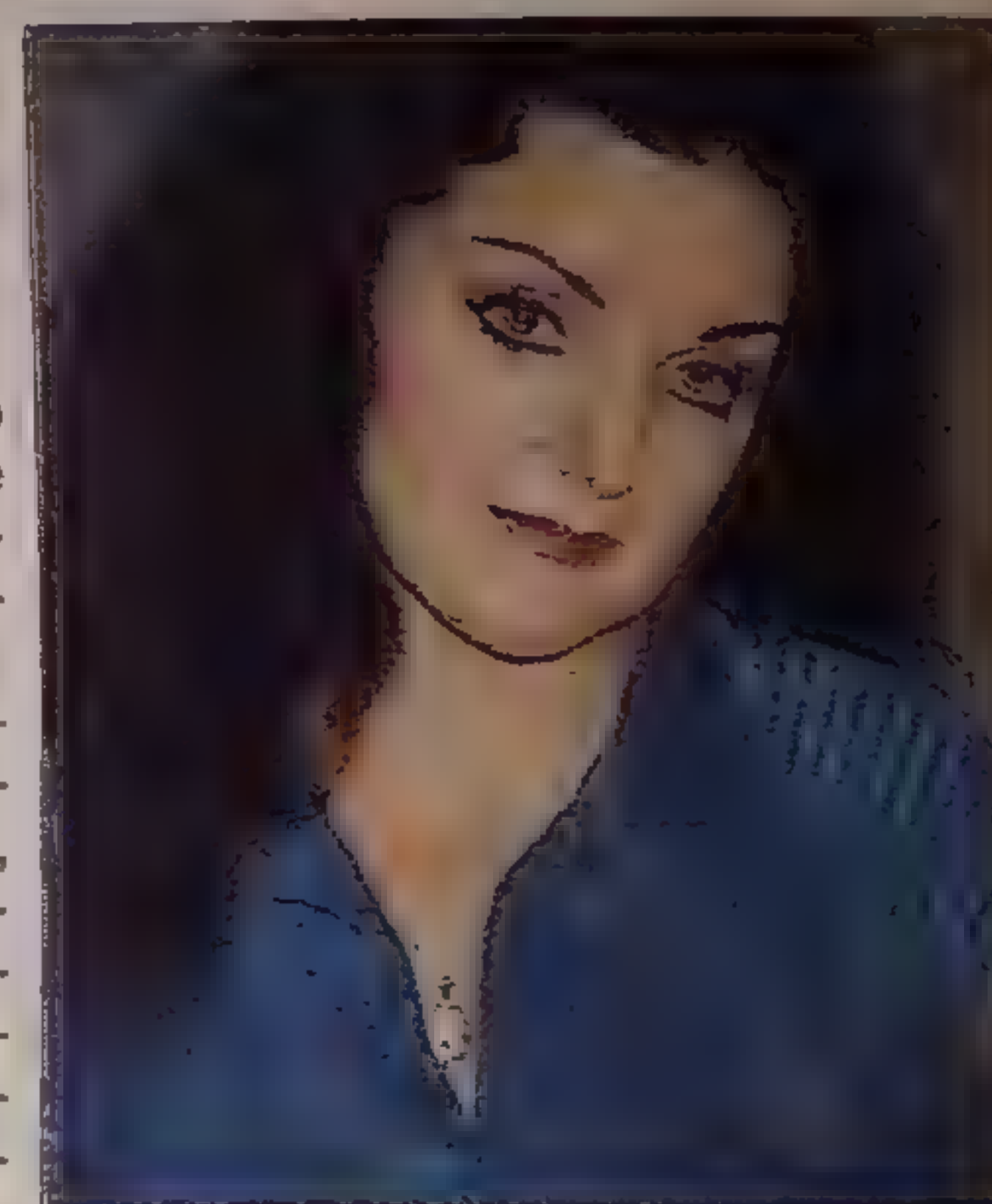
## Симон ОСНАШВИЛИ: Именинные яйца

- Я готовлю только одно блюдо два раза в год - на свой день рождения и на день рождения жены. Называется оно фаршированные яйца.

Надо сварить яйца вкрутую. На растительном масле, с обязательным добавлением сливочного, поджарить лук. Затем яйца режутся пополам, из них вынимается желток и смешивается с луком. Этой смесью фаршируются яйца и заливаются майонезом. Все гости думают - чего только в этом фарше нет, а на самом деле там нет ничего: только лук и желток, ни печени, ни грибов. Всегда всем очень

- В последнее время призываю своих знакомых пользоваться ароматизированными подушечками. Частенько захожу в магазин, покупаю примерно сантиметров сорок красивого материала, и, когда мне дарят цветы, я сушу их, зашиваю в эти мешочки и раскладываю по всему дому.

Такие подушечки и мешочки служат еще и прекрасным украшением, оживляют, делают интересным дизайн квартиры. Набросать их можно где угодно. Со временем запах ослабнет, тогда можно развя-



## Надежда ЧЕПРАГА: Ароматные мешочки

зять мешочек, добавить туда немножко водички - и он запахнет опять.

Если кто-то не хочет делать подушечки, то можно смешать лепестки цветов вместе (кстати, неплохо бы добавить к ним кору березы) и оставить на подносе. Время от времени их можно обдавать кипятком. Аромат они оставляют очень хороший, и не надо никаких дезодорантов, которые только портят воздух.





К тому же шампунь смывает все микроэлементы, не оставляет никакой защиты, которая есть на волосах. А желток хорошо споласкивает, и волосы действительно становятся чистыми.

- Недавно я почувствовала, что у меня творится что-то непонятное с волосами, они стали более тонкими и ломкими. Я поняла, что надо что-то менять, и попробовала мыть волосы яичным желтком. Для этого отделяю белок от желтка, втираю во влажные волосы безо всякого шампуня и ополаскивателя. Смываю только теплой водой, ни в коем случае не горячей, а то желток свернется.

Раньше я скептически относилась к этому методу, но через пару месяцев заметила потрясающие изменения. Волосы стали гуще, толще, плотнее. Я теперь всем советую мыть волосы желтком.



## Ксения ГЕОРГНАДИ: Ночной компресс

- Всем известно, что возраст женщины чаще всего выдает шея. У меня совет, который лучше всего подойдет для женщин после сорока. С некоторых пор я предпочитаю делать компрессы на ночь. Для этого тщательно наношу на шею масло, лучше всего оливковое, но можно и кукурузное. Потом целлофаном оборачиваю шею, а поверх шарфом. И спокойно сплю всю ночь. Утром принимаю обычный душ. Если проделывать это хотя бы два раза в неделю - эффект будет замечательным. Недавно я узнала, что точно так же можно делать маску из мелко нарезанной петрушки, смешанной со сметаной, но пока меня устраивает результат, которого я добиваюсь с помощью масла.



на свой день рождения и на день рождения жены. Называется оно фаршированные яйца.

Надо сварить яйца вкрутую. На растительном масле, с обязательным добавлением сливочного, поджарить лук. Затем яйца режутся пополам, из них вынимается желток и смешивается с луком. Этой смесью фаршируются яйца и заливаются майонезом. Все гости думают - чего только в этом фарше нет, а на самом деле там нет ничего: только лук и желток, ни печени, ни грибов. Всегда всем очень нравится, и съедается это блюдо самым первым.

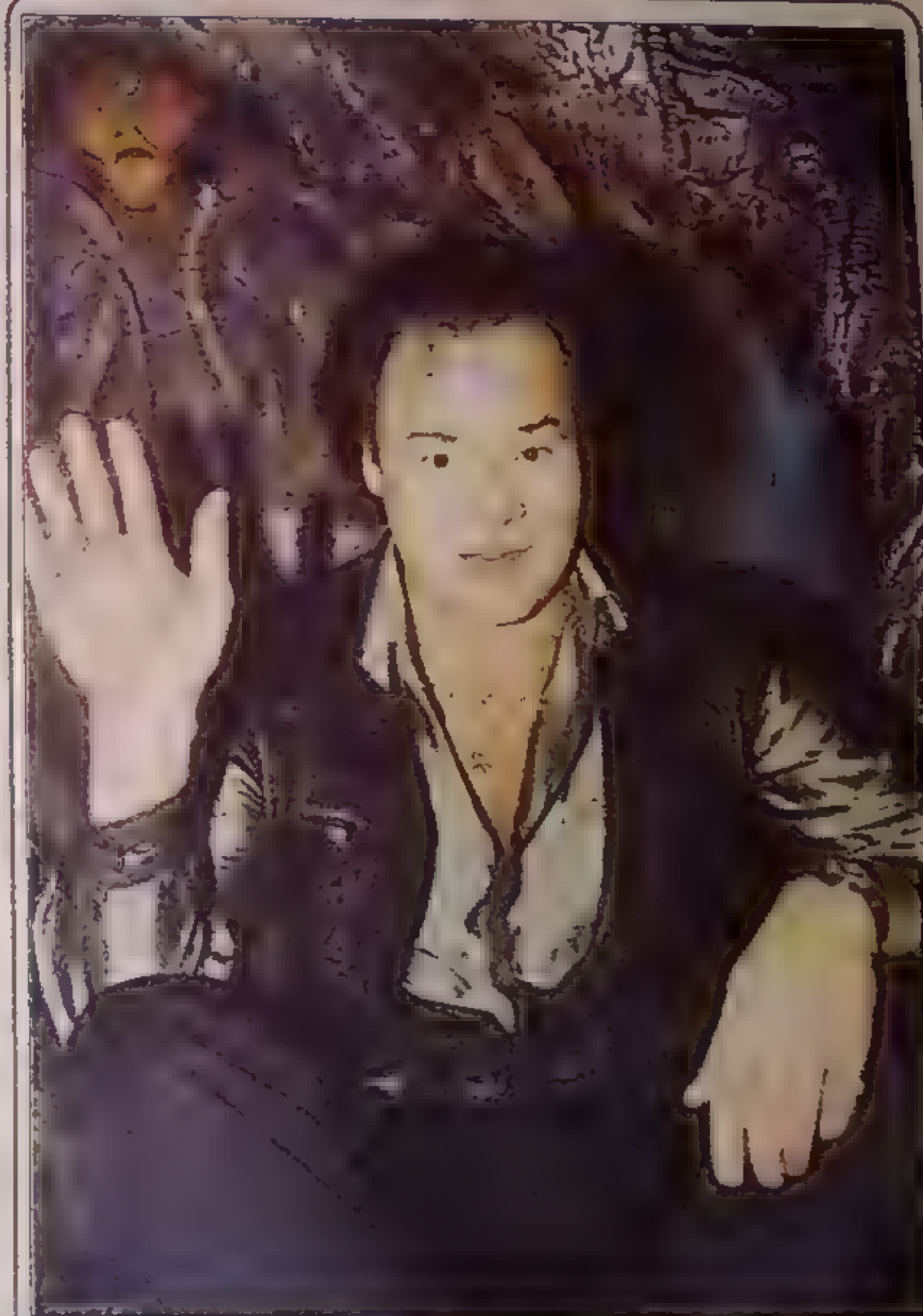
## Дарья ВОЛГА: Маслины бананы

- Только что прошла Масленица. Этот праздник у меня ассоциируется с блинами, которые всегда готовит моя мама. Рецепт этих блинов очень прост. Для 50 штук блинчиков понадобится 2 яйца, 3 стакана молока, стакан с четвертью муки, соль, 1-2 чайные ложки сахара, столовая ложка растопленного масла.

Взбейте яйца в широкой посудине, добавьте половину молока, всю муку, соль и сахар. Взбейте смесь вилкой, чтобы не было комочков, добавьте остальное молоко. Тесто надо помешивать, иначе оно застывает на дне. Растопите масло и влейте в тесто, тогда после первого блина вам не придется смазывать сковороду. Выпекайте блинчики и складывайте их в глубокую миску один на один, сбрызгивая растопленным маслом. Миску поставьте на кастрюлю с горячей водой. А в качестве начинки вы можете использовать любое варенье.



БОМОН ПРИНИМАЕТ КАРТИНУ НАРИНА



## Михаил МУРОМОВ: Зимой мечтаю о лете

- Сейчас, зимой, особенно хочется вспомнить лето. Мне недавно отчего-то вдруг захотелось окрошки. Слава богу, что сейчас и зимой в магазинах можно найти подходящие для ее приготовления продукты. Так что лето мне вспомнить удалось.

Только окрошку я люблю делать на кефире. Делается она точно так же, как и на квасе, только вместо кваса берется кефир. Еще я люблю немножко присыпать в окрошку или уксуса (лучше яблочного), или лимона, а можно и то и другое, посыпать чуть-чуть перцем - и получится очень вкусно!



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ

## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Манера поведения, характер. 5. Особа, предпочитающая иметь в мужьях барана. 7. Рабочее место манекенщицы. 8. Кошка, способная обогнать автомобиль. 9. Псевдоним французской писательницы Авроры Дюпен. 10. Часть корпуса гитары. 12. Вековая загадка Джоконды. 15. Пожирательница железа. 16. Разливательная ложка. 17. Обладательница сорока семи струн. 19. Ежегодная Американская премия. 20. Полина Виардо-... (любимая певица И.С. Тургенева). 21. Девичья талия. 22. Чувство, отсутствующее у мужчины, который спрашивает даму о возрасте. 24. Майонез-приданое (рекламное). 27. Плотная шелковая ткань. 28. Компонент домашних котлет. 29. Часть света, некогда похищенная Зевсом. 30. Договор о передаче денег во временное пользование.

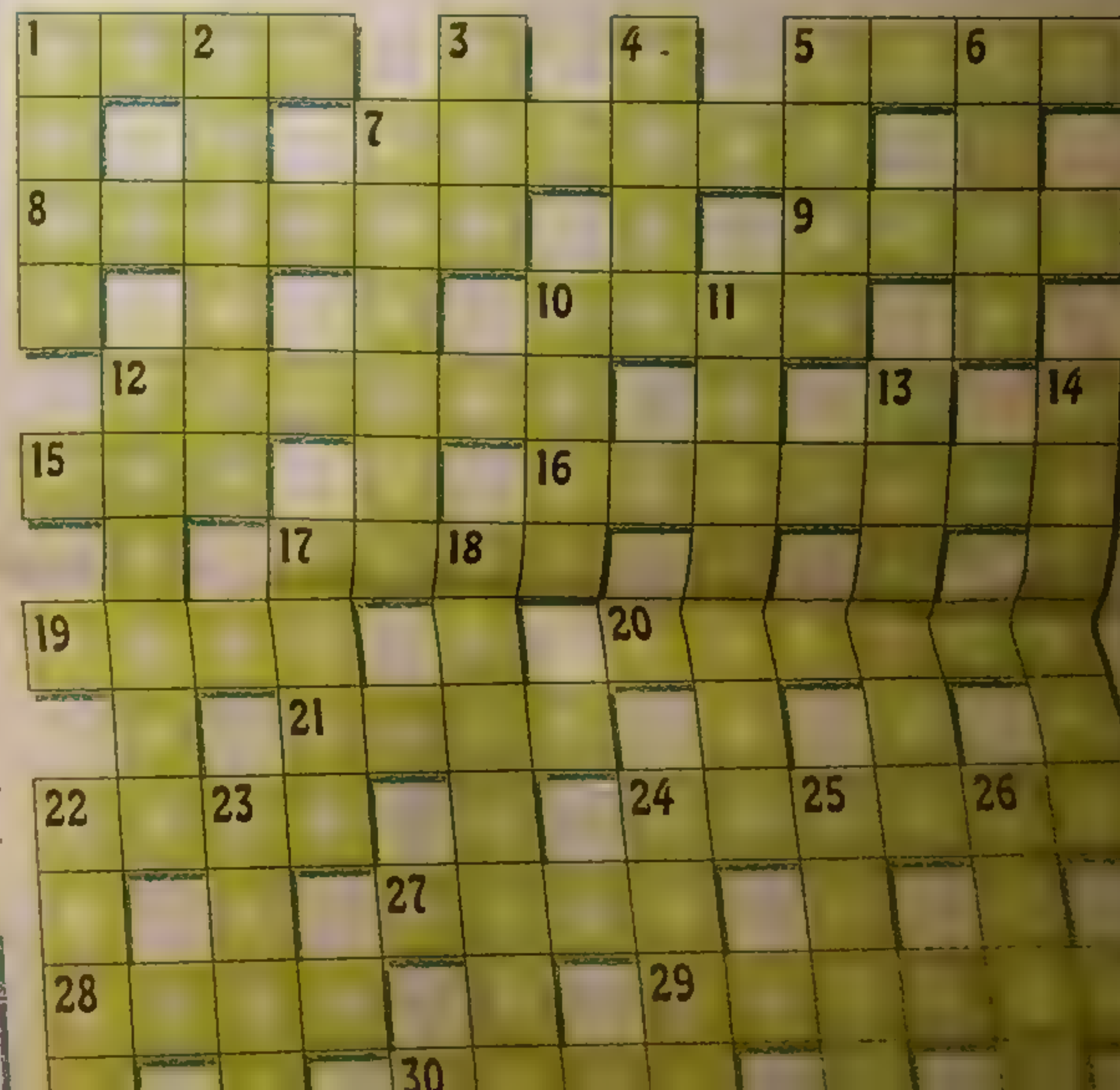
**По вертикали.** 1. Конечность. 2. Сосуд, невыливайка. 3. Бывает мужской, женский, а бывает и средний. 4. Язык без костей на языке мясника. 5. Какие колготки "лучшие от Парижа до Находки" (рекламное)? 6. "... - не юбка: выше головы не задерешь" (закон рыночных торгов). 7. Линия, разделяющая волосы, расчесанные на две стороны. 10. Фазенда на шести сотках. 11. Морская лежебока. 12. Гримаса, подтверждающая, что ее "творец" действительно произошел от обезьяны. 13. Незавидная судьба. 14. Небольшой ресторан с эстрадой. 17. "Капуста", изучаемая орнитологами. 18. Большая форточка. 22. Главный мотив музыкального произведения. 23. Гордость Варвары-красы из русской народной сказки. 24. Косметическая мазь. 25. Деревянный ящик для хранения муки. 26. Болотная птица.

солнца. 28. "Пора смываться" - одним словом. 29. Близок он, да не укусишь. 30. Штраф за просроченный платеж.

**По вертикали.** 1. Рабочая часть молота. 2. Любимый "головной убор" папаши Мюллера. 3. Черный дядюшка на банках с соусом. 4. Имя французского киноактера Вентуры. 5. Погонщик собак. 6. Египетский Зевс. 7. Спецдежда для работы на паперти. 10. Кем приходится мужу деверь его жены? 11. Показная удаль. 12. Ваш скелет в глазах архитектора. 13. Петербургские художники в тельняшках. 14. Древнегреческая "стеклотара", которую можно сдать в музей. 17. "Сальный" сотрудник спецслужб. 18. Результат кузнечных опытов человека. 22. То, что добывают на самых страшных рудниках. 23. Восточный эквивалент осла. 24. Французский писатель, описавший чрево Парижа. 25. Исполнительница Емелиных хотений. 26. Как попенков звал пушкинского Балду?

## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Вид спортивного рукоприкладства. 5. Шулерская отделка карточной рубашки. 7. Тягучий материал. 8. Пустозвон. 9. Брат сатиры. 10. Лесной гидростроитель. 12. Характеристика убийственной дырки. 15. Свистящий хозяин кондитерской шейки. 16. Блохи, доставшиеся Шарикову от Шарика. 17. Палка, помогающая прыгнуть выше. 19. Полевое укрытие. 20. То, что получает бухгалтер, когда сводит концы с концами. 21. И царевич, и дурак. 22. Орган осязания у таракана. 24. Часть футбольной команды. 27. Подходящее время для восхода

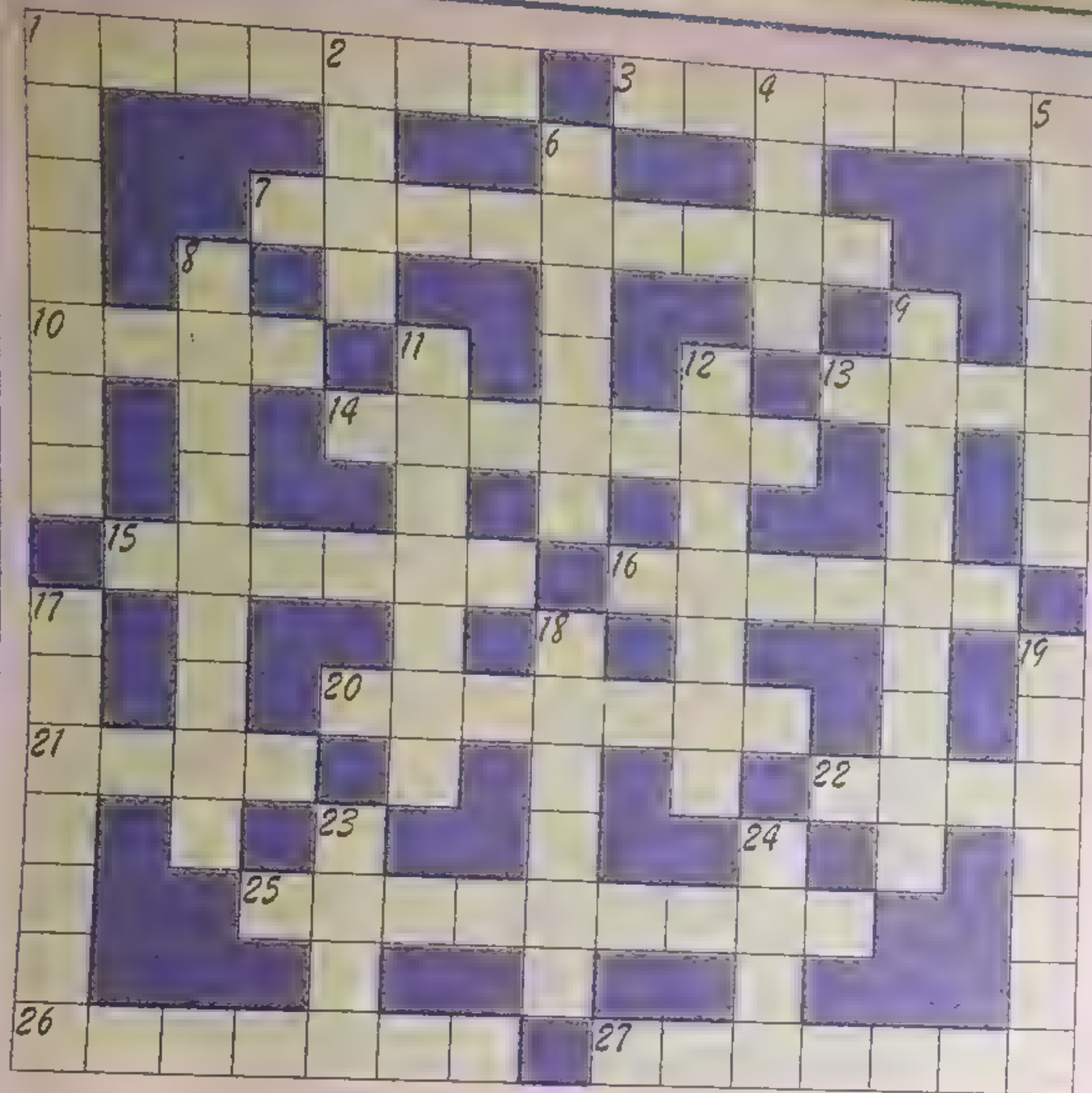


ДЛЯ

ОТВЕТЫ

НА КРОССВОРДЫ





### ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1

Друг Малыша с пропеллером.

3. Наспинная деталь пальто.

7. Водичей любят умы-

ваться, а мною любят выти-

раться. 10. Что прокладывает

штурман? 13. Кем был Гул-

ливер до того, как стал море-

плавателем? 14. Лента для

ловли мух. 15. Суша в водном

окружении. 16. Приспо-

собление для вышивания.

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В № 7

#### ДЛЯ ЖЕНЩИН

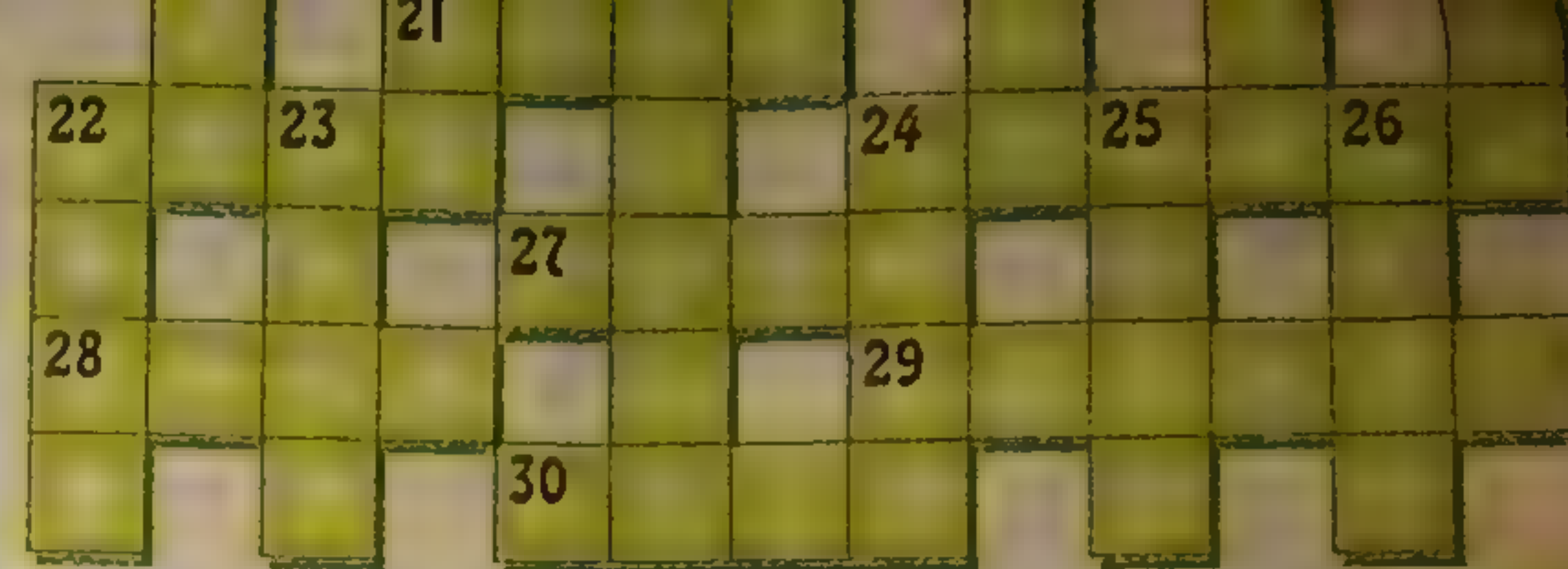
По горизонтали. 1. Близнецы. 4. Лекало. 9. Вера. 10. Сказ. 11. Андан-тино. 14. Честь. 17. Марпл. 18. Пыле-сос. 19. Грудник. 20. Бегония. 24. Скрипка. 25. Банка. 26. Ангел. 30. Рогоносец. 32. Долг. 33. Роды. 34. Химера. 35. Матрешка.

По вертикали. 2. Икра. 3. Елена. 5. Кашне. 6. Очки. 7. Безделье. 8. Мане-кен. 9. Внучка. 12. Статуэтка. 13. Валентино. 15. Вышивка. 16. Розет-ка. 21. Габардин. 22. Синоним. 23. Гольфы. 27. Ролле. 28. Берет. 29. Слух. 31. Ковш.

#### ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Жадность. 4. Солнце. 9. Чело. 10. Идея. 11. "Ркацителы". 14. Нор-ма. 17. Бизон. 18. Генерал. 19. Потолок. 20. Свобода. 24. Корзина. 25. Отшиб. 26. Тезка. 30. Австралия. 32. Море. 33. Снег. 34. Мастер. 35. Коктейль.

По вертикали. 2. Доля. 3.



Сетка. 5. "Лилль". 6. Езда. 7. Кляуз-ник. 8. Ахиллес. 9. Чтение. 12. Ампутация. 13. Кикбоксер. 15. Недобор. 16. Карвинг. 21. Экономия. 22. Изум-руд. 23. Диалог. 27. Твист. 28. Щи-ток. 29. Гром. 31. Зной.

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Плохиш. 4. Кос-мос. 7. Грех. 8. Крюк. 9. Броня. 12. Омлет. 13. Шатер. 14. Паром. 15. Сплав. 20. Финиш. 22. Вкус. 23. Неуч. 24. Гвидон. 25. Желток.

По вертикали. 1. Пугало. 2. Отец. 3. Шторм. 4. Копна. 5. Март. 6. Сек-тор. 10. Невод. 11. Лампа. 14. Под-виг. 16. Волчок. 17. Филин. 18. Ми-раж. 19. Руки. 21. Тент.

20. Раздел школьной математики. 21. И Белое, и Черное, и Красное. 22. Воспитательное учреждение для карапузов. 25. Арифметическое дей-ствие, для которого надо что-нибудь отнять. 26. Пристройка перед входом в дом. 27. "Домик" для спичек.

По вертикали. 1. "Царь", лежащий в Кремле рядом с пушкой. 2. Облысевший потомок мамонта. 4. Из него не рождаются, а вылупляются. 5. Острые щипцы для откусывания проволоки, гвоздей. 6. Скульптурное изображение человека или животного. 8. Задача-головоломка в виде фигуры из пересекающихся рядов клеток. 9. Королевская дочка. 11. Ручной оптический прибор. 12. Какой месяц наши предки называли "бокогреем"? 17. Жетон в гардеробе. 18. Большие гонки спортивных судов. 19. Маленький, удаленький, громко кричит (загадка). 23. "Хвоста-тый" компонент персонального компьютера. 24. Царь зверей у китайцев.



Рисунок Игоря КИЙКО.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Билд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая ГАЛКИНА, Николая КАРДАКОВА, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Виктора УСКОВА, Анны ЯНИНОЙ и из книги "Мать и дитя".  
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".  
Материалы, отмеченные знаком К, печатаются на рекламной основе.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разреше-ния редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируют-ся и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнездниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО "ОГФ-НН", г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74. Тираж экз. Тип. № 7

Цена свободная.



# ДРУГ ДОМА

№9/169  
2001  
МАРТ

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Выходит  
четыре раза  
в месяц

МОНЕТЫ С СМЫСЛОМ



## КАПУСТА С ГВОЗДЯМИ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет **500 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 8 приз за оригинальные рецепты капустных блюд получает **Наталья Геннадьевна ДОБЫЧИНА** из г. Лиски Воронежской области. А приз за лучший совет мы решили присудить **Станиславу Алексеевичу ТЮЛИНУ** из с. Ильино-Заборское Нижегородской области, научившему, как быстро и эффективно очистить от смазки гвозди и шурупы.

**Поздравляем победителей!**

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



↑ Семья Лилии БАРСУКОВОЙ

← Инна Саркисовна ГОЛУБКИНА

Анна ЛУКАШИК →

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд.





*Не так давно психологи установили, что разные типы мужчин предпочитают дарить цветы различной окраски. Не менее интересно и другое. По этому косвенному признаку можно довольно точно судить о характере человека. Так что, получая цветы в честь 8 Марта, каждая наша читательница может провести своего рода тест.*

**Ярко-красные цветы** обычно дарят целеустремленные и в известной мере амбициозные люди. От своих близких они требуют многого, однако и собственные обязательства выполняют свято. Мужчины, которые преподносят такие букеты, обладают пылким темпераментом, они изобретательны и активны в достижении своей цели. Подобные кавалеры не жалеют ничего, чтобы очаровать любимую женщину.

Букеты **синих оттенков** преподносят люди рассудительные и самолюбивые. Как правило, они не способны на спонтанные чувства, но зато очень ответственны по отношению к близким. Простите их педантичность, которая порой доходит до за-

нудства. Такие мужчины всегда поддержат вас в самые трудные моменты жизни.

Цветы **оранжевой окраски** дарят открытые и жизнерадостные люди. Они страстны, ради своих избранниц нередко идут на любые жертвы. Однако за подобными мужчинами замечены некоторая непоследовательность и непостоянство в любовных увлечениях.

Если человек смотрит на мир сквозь розовые очки, то и цветы он тоже выбирает **розовые**. Такие мужчины предпочитают общаться с мягкими и доверчивыми женщинами. Порой они страдают от непонимания и даже комплекса неполноценности. Розовый букет эти мужчины выбирают, скорее, подсознательно, как бы заранее благодаря женщине за поддержку и помощь.

Авантюристы, игроки или просто азартные люди пред-

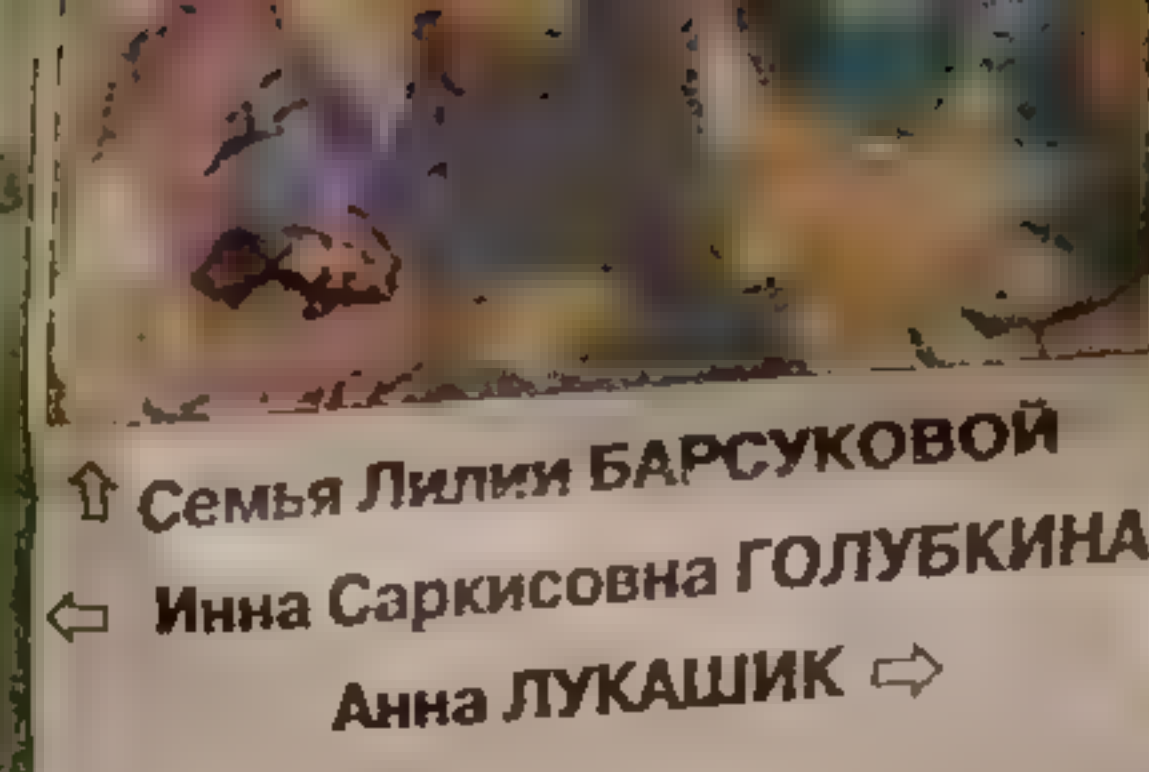
почитают одаривать своих любимых букетами **желтых цветов**. Вопреки устоявшемуся мнению это вовсе не цвет измены. Скорее, намек на теплые или даже горячие отношения. Но будьте внимательны, такие мужчины порой чрезмерно увлекаются всевозможными авантюрами и приключениями.

О господах, которые собираются подарить **фиолетовые цветы**, много говорить не приходится. Либо они просто скучны, либо их тяготит какая-то проблема. Впрочем, есть и другое объяснение: в магазине могло просто не оказаться других цветов.

Ну и наконец, кто же дарит **белые цветы**? Как правило, это творческие люди, утонченные романтики и эстеты. Такие мужчины нежны и надежны, они щедры, хотя и не очень богаты.

В последнее время многие мужчины просят составить букет из нескольких видов цветов. Скорее всего, они не пытаются таким образом скрыть свой характер. Просто хотят, чтобы букет был более красивым.

Михаил ВОРОБЬЕВ.



↑ Семья Лилии БАРСУКОВОЙ  
← Инна Саркисовна ГОЛУБКИНА  
Анна ЛУКАШИК →

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **2500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, **кому больше повезет**, при помощи компьютера будут определены счастливицы - десять читателей, которым достанутся призы по **250 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию **до определенной даты, в данном случае - до 26 марта 2001 года**. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии. Анкеты из каждого номера разыгрываются дважды.

По итогам **первого розыгрыша** анкет из "Друга дома" № 13 в. счастливую десятку попали **Лилия Петровна БАРСУКОВА** из пос. Ветрово Калининградской области, **Елена Алексеевна БАШКАТОВА** из г. Жуковский Московской области, **Любовь Михайловна БОЙЧЕНЦОВА** из Кургана, **Инна Саркисовна ГОЛУБКИНА** из г. Амурск Хабаровского края, **Динара Николаевна ИЛЬИНА** из пос. Пинюг Кировской области, **Анна Павловна ЛУКАШИК** из Оренбурга, **Людмила Аркадьевна ПРОСВИРОВА** из г. Сердобск Пензенской области, **Наталья Федоровна РАЧЕВА** из г. Сатка Челябинской области, **Михаил Федорович ФЕДОСЕЕНКОВ** из г. Приозерск Ленинградской области и **Олеся Анатольевна ЧЕРНОИВАНОВА** из г. Барабинск Новосибирской области.

**Поздравляем победителей!**



Динара ИЛЬИНА



Наталья Федоровна РАЧЕВА



Людмила Аркадьевна ПРОСВИРОВА

"Друг дома" № 9

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

**"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).**

**Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 26.03.2001 г.**





# БУДЕМ С МАМОЙ ИГРАТЬ И УЧИТЬСЯ

- Мам, ну давай поиграем, ну хоть во что-нибудь, - хнычет малыш. Конечно, уставшей после работы маме, с тоской смотрящей на кучу неглаженного белья и требующего ужина мужа, совсем не до игр. И к тому же всегда возникает вопрос: а играть-то во что?

Традиционные "в дочки-матери", "в магазин", "во врача" уже порядком надоели. Но все же не спешите включать ребенку очередные мультики - даже готовя ужин, можно предложить ребенку множество интересных развивающих игр, равно как и любое занятие можно превратить в игру.

Вот что советует психолог **Эля ПРОКОФЬЕВА**.

- Например, вы режете колбасу для бутербродов - в зависимости от ваших пристрастий в большинстве случаев кусочки будут либо круглые, либо овальные. Этого достаточно для того, чтобы рассказать ребенку об основных геометрических фигурах. Не поленитесь - сделайте колбасные квадратики, треугольники, многогранники, трапеции. А потом все вместе съешьте "геометрические" бутерброды.

Опять же вы суетитесь на кухне, а малыш хнычет, что ему скучно. Предложите ему придумать ответы на такие вопросы: "Что может быть красным?" (яблоко, солнышко, цветок, шарик, тапочки и т.д.), "Что бывает круглым?" Если ребенок затрудняется назвать 5-7 предметов, называйте их вме-

просите малыша придумать предмет, подходящий под определение "Что бывает белым, мягким, вкусным?" (хлеб).

Если вы хотите, чтобы у ребенка была хорошая фантазия, можно потренировать ее следующим образом. Для этого, правда, вам придется отложить утюг или кастрюлю и взяться за карандаш. Даже если вы не обладаете особыми художественными талантами, все равно в состоянии нарисовать домик. Вот и нарисуйте три домика. У каждого есть труба, из которой идет дым. Только вот дым должен быть разным: у первого домика дым напоминает грибочек, у второго - сердечко, у третьего - колокольчик. Если уж у вас с рисованием совсем плохо, постарайтесь придать дыму очертания геометрических фигур, например ромбика, кружочка, трапеции. Только вот старайтесь, чтобы это были не просто фигуры, вылетающие из трубы, а именно дым, похожий на какую-то фигуру. Важно, чтобы ребенок не столько увидел, сколько дофантазировал, на что дым похож.

Следующее упражнение, которое прекрасно развивает внимательность и фантазию, нравится малышам тем, что оно очень веселое. Нарисуйте,



принцессу в балльном платье и шапке-ушанке на голове. Попросите ребенка найти все эти несоответствия и скажите, как должно было быть на самом деле.

Возможен и другой вариант. Нарисуйте зверя, у которого голова кошки, тело крокодила и лисий хвост. Предложите малышу определить, какому зверю что принадлежит, а заодно придумайте название этому чудовищу.

Многим детям нравится придумывать какие-то сюжеты или продолжения сказок. Но для того чтобы этому научиться, то есть развить логику, установление причинно-следственных связей, можно попробовать такие упражнения. Разделите лист бумаги на три части. В первой нарисуйте стол, на котором лежит конфетка, и собачку, которая вожделенно смотрит на нее.

Сюжеты таких рисунков, как вы понимаете, могут быть самыми различными.

Возьмите за правило каждый день разгадывать с ребенком по две-три загадки. И обязательно спрашивайте у него, почему он решил, что отгадка должна быть именно такой.

Обычно дети отдают предпочтение книгам с большим количеством иллюстраций. Прекрасно. Вы сели читать ребенку вечернюю сказку. Обратите внимание на картинку. Пусть малыш расскажет, что он видит на ней, попробует описать платье принцессы или доспехи воина, какое настроение у зайчика (грустный он или веселый?) и на основании каких признаков он сделал такой вывод (ушки опущены, слезки из глаз или улыбается), воин злой или добрый (брови нахмурены, или, наоборот, он улыбается).

центрироваться, выбрать наиболее важную информацию. Давайте заранее поможем ему справиться с этой задачей. Итак, начиная с 3-5 лет можно предлагать детям игры-упражнения на развитие памяти. И это тоже можно делать на кухне, в очереди к врачу, во время поездки в транспорте. Самое простое упражнение: выставьте на стол или нарисуйте (в зависимости от ситуации) 7 различных предметов. Причем различаться они должны по форме и цвету. Это могут быть красный чайник, желтая чашка, синяя салфетка, коричневый плюшевый медведь и так далее. Попросите малыша закрыть глаза, поменяйте предметы местами или даже уберите один из них. Попросите ребенка определить, что изменилось. Если вы рисуете предметы, то придется сделать новые рисунки.

Или немного другой вариант. На листе бумаги нарисуйте 5 разноцветных цветочков (4 по углам листа, а пятый - в центре). На другом листе нарисуйте такие же цветы, но не раскрашивайте их. Пусть ребенок хорошенько посмотрит на разноцветный рисунок, а затем по памяти раскрасит вторую картинку. Если это задание окажется для него слишком сложным - упростите. Дайте ребенку посмотреть на красочный рисунок, затем уберите и спросите малыша, на каком месте был какой цветок (красный - в центре, синий - в правом верхнем углу, желтый - в левом нижнем и так далее).

Заданий такого типа можно придумать великое множество. Сделать это несложно, а ребенок в игровой форме будет тренировать память и учиться акцентировать внимание на ключевых моментах.

Кстати, зачастую достаточно во время прогулки обращать внимание ребенка на то, какие цветы растут на клумбе, какого цвета шапочка у друга.



кухне, а малыш хнычет, что ему скучно. Предложите ему придумать ответы на такие вопросы: "Что может быть красным?" (чашка, солнышко, цветочек, шарик, тапочки и т.д.), "Что бывает круглым?" Если ребенок затрудняется назвать 5-7 предметов, называйте их вместе с ним по очереди. Один пример вы, другой - он. Затем задачу усложните, задав более сложные вопросы типа "Кто бывает большой и смелый?" (папа, лев), "Что (или кто?) может быть белым и пушистым?" (котенок, шарфик). И наконец, самое сложное задание - по-

нот дым, похожий на какую-то фигуру. Важно, чтобы ребенок не столько увидел, сколько дофантазировал, на что дым похож.

Следующее упражнение, которое прекрасно развивает внимательность и фантазию, нравится малышам тем, что оно очень веселое. Нарисуйте, пусть даже очень схематично, картинку, в которой будет масса нелепейших несоответствий. Причем чем они более нелепые и смешные, тем веселее будет малышу заниматься. Например, машину, у которой вместо колес коньки, дерево, на котором растут конфеты,

многим детям нравится придумывать какие-то сюжеты или продолжения сказок. Но для того чтобы этому научиться, то есть развить логику, установление причинно-следственных связей, можно попробовать такие упражнения. Разделите лист бумаги на три части. В первой нарисуйте стол, на котором лежит конфетка, и собачку, которая возжелденно смотрит на нее. Вторая часть остается незаполненной, а вот в третьей изобразите пустой стол и довольного убегающего пса. Предложите малышу рассказать (а в идеале - нарисовать) то, что должно было быть на незаполненной части листа.

мание на картинке. Пусть малыш расскажет, что он видит на них, попробует описать платье принцессы или доспехи воина, какое настроение у зайчика (грустный он или веселый?) и на основании каких признаков он сделал такой вывод (ушки опущены, слезки из глаз или улыбается), воин злой или добрый (брови нахмурены, или, наоборот, он улыбается).

Помимо фантазии и воображения малышам очень важно тренировать память. Зачастую ребенок в 3-5 лет, прекрасно запоминающий довольно длинные стихи-стихотворения, пойдя в школу, имеет массу проблем из-за того, что не успевает скон-

Заданий такого типа можно придумать великое множество. Сделать это несложно, а ребенок в игровой форме будет тренировать память и учиться акцентировать внимание на ключевых моментах.

Кстати, зачастую достаточно во время прогулки обращать внимание ребенка на то, какие цветы растут на клумбе, какого цвета шапочка у его друга.

Очень важно помнить, что в 3-5 лет малыш учится через игру, а вот спустя несколько лет привить все эти навыки будет значительно сложнее и для вас, и для него.

Записала  
Таисия МАРКАРЬЯНЦ.

**В семье двое детей. Казалось бы, что может быть лучше? У брата или сестры в детстве есть соратник по играм и проказам, потом - близкий человек, который всегда поможет, будет поддержкой на протяжении всей жизни. Но почему же нередко отношения между сестренками-братишками не складываются?**

- У меня две дочки, - рассказывает Наталья, - старшей 12 лет, а младшей 10. Казалось бы, родные сестры, но они совершенно разные! Если младшая, Света, послушная, добрая, ласковая, то старшая, Алина, - полная противоположность: эгоистичная, вредная, упрямая. Если прошу старшую помочь по дому - она только фыркает и хлопает дверью. И такое ощущение, что все делает нарочно - если младшей нужен телефон, то Алина непременно займет его на пару

часов. Стоит Свете привести в дом подружек, как старшая тут же начинает вести себя настолько демонстративно и некрасиво, что бедные девочки вынуждены идти во двор. Я много раз разговаривала с Алиной, пыталась ей объяснить, что нельзя так обращаться с сестрой, но та только усмехается в ответ, даже наказывать пыталась - все бесполезно.

- У меня двое сыновей, - продолжает разговор Вера, - 14 и 11 лет, Саша и Петя. Казалось бы, двое мальчишек, почти од-

ного возраста, чего бы им не дружить? Но все совсем наоборот. Конфликты, ссоры, драки практически каждый день. То кто-то из них взял чужую одежду, то один хочет смотреть кино, а другой - передачу по другому каналу... Я им все время говорю: вы же братья, вы же родные, вы должны любить друг друга, разве можно постоянно ссориться? Вроде слушают, кивают головами, а потом опять все по новой.

Подобная проблема далеко не редкость в многодетных семьях. Некоторые начинают активно наказывать "зачинщика", кто-то просто не обращает внимания - дескать, подрастут - и все изменится, а кто-то в бессилии разводит руками. Что же заставляет братьев или сестер вести себя в семье подобным образом?

Обычно такие проблемы обостряются в подростковом возрасте - сказываются возрастные трудности, которые влияют на характер подростка. Он становится более импульсивным, раздражительным, агрессивным. Бывает, что на подобные взаимоотношения влияют и особенности характера, темперамен-

## СОПЕРНИКИ

та. Но все же отношения между детьми определяются отношением родителей к своим чадам. Часто бывает так, что родители или кто-то один из них неосознанно больше любят и уделяют внимание одному из детей, а во втором ребенке соответственно ищут недостатки: мол, это он такой плохой, и потому мне с ним так трудно. Нужно обязательно проанализировать свое отношение к ребенку и понять, что на самом деле это ваша попытка избежать трудностей, неумение понять собственного ребенка, нежелание общаться с ним. Дети очень хорошо интуитивно чувствуют соответственное отношение родителей и, естественно, реагируют на него так, как умеют.

Очень часто дети борются друг с другом и конкурируют за любовь и внимание родителей. Отсюда и ревность, и неадекватное поведение. Оно и отражается на взаимоотношениях с сестрой или братом. Любими способами "нелюбимый" ребенок старается привлечь на себя внимание родителей - если не получается по-хорошему, пусть это будет по-плохому, авось хоть

тогда заметят, обратят внимание.

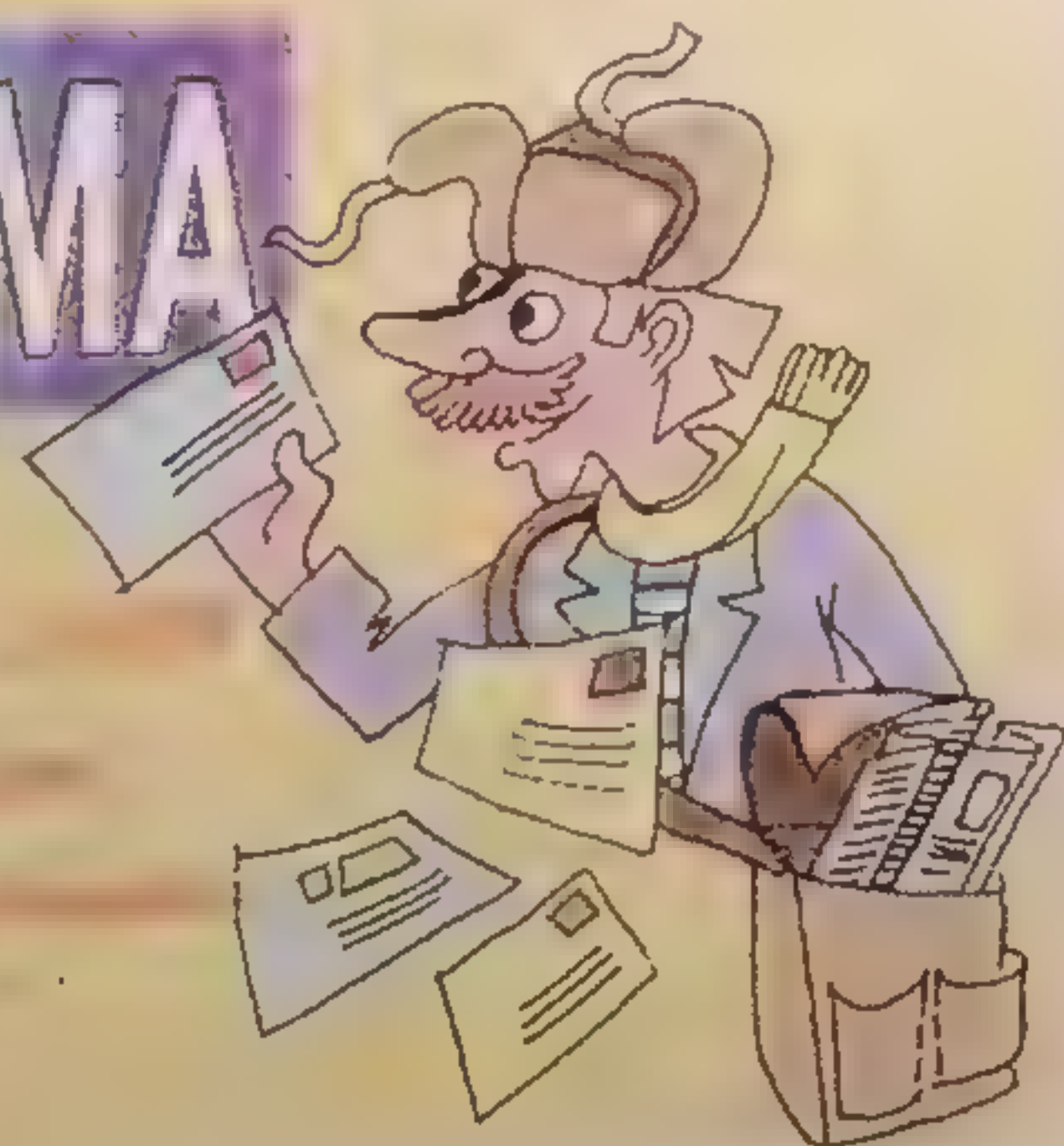
Что же делать родителям? Во-первых, постараться изменить свое отношение ко второму ребенку. Побольше разговаривать с ним, но не читать нравоучения и не учить жизни, а просто так болтать ни о чем, интересоваться делами, настроением.

Самое важное - установить доверительное отношение, спокойное и теплое. Обращайте внимание на "хулигана" не тогда, когда он совершил что-то плохое, а когда сделал что-то хорошее, вырабатывая у него таким образом своеобразный рефлекс: меня замечают тогда, когда я хороший.

Также обратите внимание и на поведение того ребенка, которым брат или сестра помыкают, заставляют плясать под свою дудку. Вы должны научить его отстаивать собственные позиции, уважать себя, свои поступки и желания. Иначе подобное соглашательство и покорность здорово могут помешать ему во взрослой жизни.

Алла ПОВОЛЯЕВА,  
психолог.

## ДРУГ ДОМА





Казалось бы, чего там мудрить: юбочку покороче, декольте поглубже и глазками "в угол - на нос - на предмет" - объект страсти обязательно обратит внимание. Однако не все так просто. Для многих людей, и мужчин, и женщин, безответная любовь - в буквальном смысле диагноз, своего рода заболевание, избавиться от которого они хотят лишь на словах.

Вообще безответная любовь - своего рода элемент субкультуры, необходимый атрибут "девчачьих разговоров". Она может быть не столько реальной, сколько придуманной. Объект либо выбирается с учетом стандарта социума (например, самый сильный мальчик в классе), либо из конформистских устремлений ("ах, он такой душка, в него все наши девчонки влюблены"), либо - реже - из материальных соображений (мальчик лучше всех в классе "прикинут"). При этом ответное чувство как бы и не предпола-

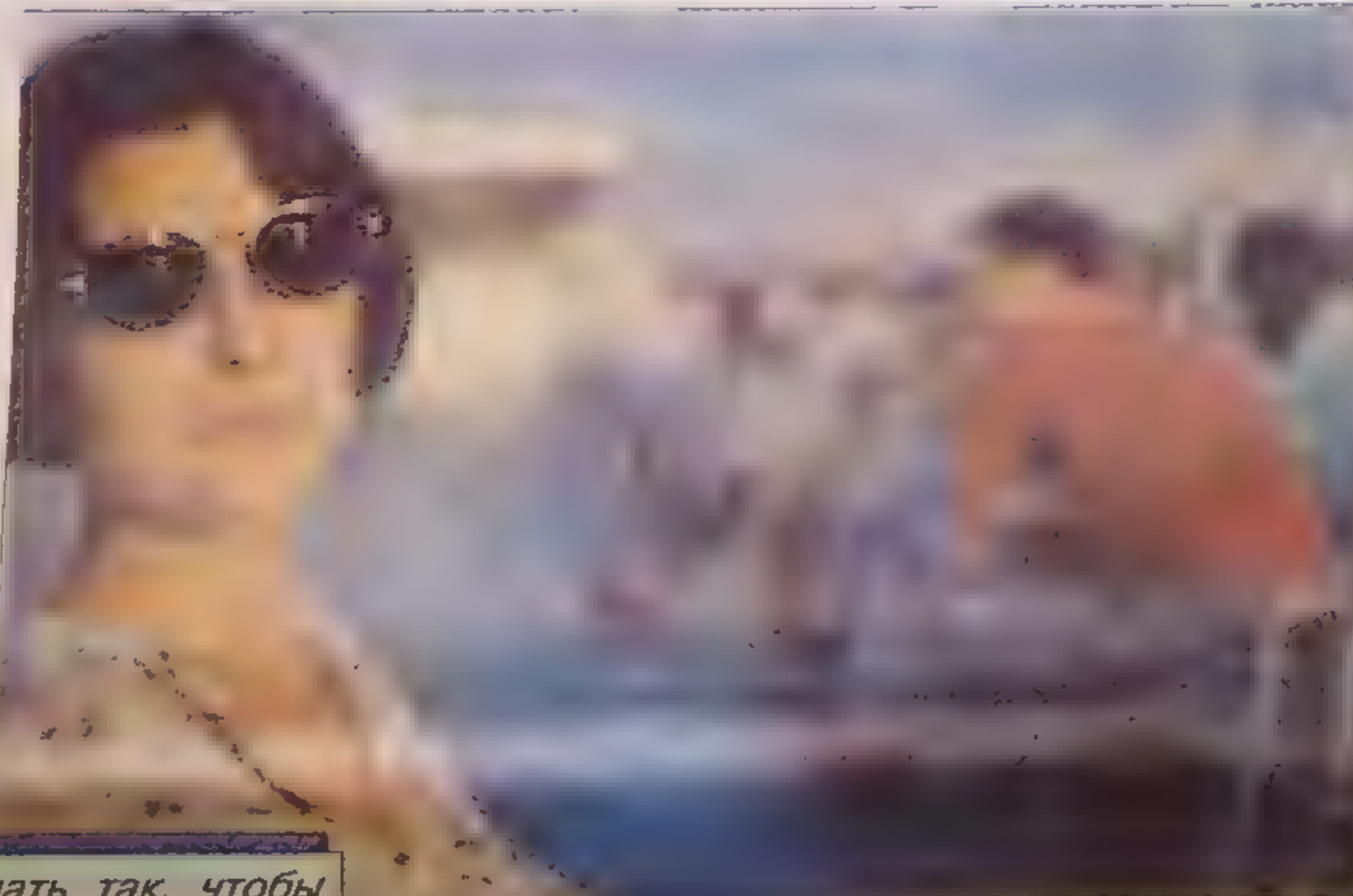
явление чувств. Тот же вариант - завышенная самооценка (комплекс превосходства); обычно это сопряжено с неудачами в начале "романтической карьеры". Человека отвергают, и в дальнейшем модель поведения строится примерно по такому сценарию: "Я вся такая-растакая, так теперь палец о палец не ударю, чтобы он меня заметил".

Так что безответная любовь в хронической форме - своего рода сознательный выбор. И то, что вы обратились с подобным вопросом, свидетельствует о готовности переломить ситуацию. Можно ли это сделать? Несомненно. Начну с примера. Пациентка Елена Л., 25 лет, обратилась в клинику. Депрессивный психоз на тему "Я никому не нужна". Не замужем, постоянного партнера нет, интимная жизнь, простите, как в анекдоте: "Новый год люблю больше, чем секс, потому что он чаще бывает". Оказалось, что она дочь военнослужащего, ежегодно ме-

буйте. Проще всего это сделать, принимая помощь по работе, учебе. Подойдите, спросите совета, помогите ему решить ту или иную проблему. Еще один момент: возможно, влюбленность у вас осуществляется на сознательном уровне. То есть буквально так: приходя в компанию, человек оглядывается с мыслью "кого бы выбрать". И выбирает. И влюбляется. И любит целую неделю. Или месяц. Затем находит новый объект. Простите, о какой взаимности тут может идти речь? Возможно, за влюбленность вы принимаете симпатию и, не имея возможности реализоваться, начинаете "придумывать" собственные чувства. Жизнь без подобной "любви" кажется вам пустой. Поэтому следующая рекомендация - займитесь делом. Работа, как это ни банально, действительно лечит. Попробуйте то, чего никогда не пробовали: сходите в турпоход, запишитесь в секцию, на курсы вождения, заведите собаку, на-

## С ЛЮБОВЬЮ СПРАВЛЮСЬ Я ОДНА?..

гается, а влюбленность, во-первых, поднимает девочку в собственных глазах ("Я уже взрослая, я люблю и страдаю"), и во-вторых, в глазах подруг. Отсюда классическое "мы сами себе сочиняем и песни, и судьбы", как сказал поэт. Разумеется, такая позиция хоть и характерна для определенного возраста, но насквозь инфантильна, ибо полагает некое самолюбование без малейших телодвижений для, так сказать, реализации мечтаний девы юной. Верх такого инфантилизма - влюбленность в актеров, певцов: заве-



Как сделать так, чтобы понравиться человеку, которого я люблю? А то сколько бы я ни влюблялась, все без взаимности.

няла школы. Интересовалась мальчи-

учитесь печь плюшки с корицей, да мало ли что еще. Встряхнитесь любым способом. В конце

## ФАНТАЗИЯ ФАНТАЗИИ РОЗНЬ...

Мне 22 года, жене 20, в браке 4 года. Еще до свадьбы она мне изменила, а потом сказала мне об этом. Сначала было очень больно, но потом это начало возбуждать. Я заставляю свою жену изменять снова, а потом рассказывать, что было при сношении. Меня это очень возбуждает. Я хочу избавиться от этого. Помогите, пожалуйста.

С.К. Липецк.

То, что вы описываете, вовсе не патология, хотя и бродит где-то рядом. Очень многие люди фантазируют во время сношения вовсе не о партнере, а о чем-то (или ком-то) далеком. Если это помогает возбудиться, получить и доставить



Юрий ПРОКОПЕНКО, врач-сексопатолог, кандидат медицинских наук, обозреватель "Друга дома"

удовольствие, то нет никаких проблем: ведь наши мысли - это то единственное, что принадлежит только нам. Так что фантазии, даже самые разнузданные, не отклонение от нормы.

Другое дело, что лично вам оказалось недостаточно иметь один образец для фантазирования, а необходимо постоянно подпитывать фантазии все новыми и новыми картинками, в связи с чем вы и вынуждаете жену к внебрачным контактам. Кстати, я бы не стал это называть изменой, поскольку хождение жены на сторону не разрушает вашу семью, а, наоборот, укрепляет ее - во всяком случае на данном этапе

сожительства или для кого-то это мучение? Ведь извращение - это всегда насилие над одним из партнеров, навязывание ему своего поведения, которое для второго является неприемлемым. Так вот, если этого нет, то и не мучайтесь, живите как живется.

Если же со временем вам все тяжелее переживать измены жены, то найдите себе другой выход: пусть она унижает вас как-то по-другому, хоть в сексе, хоть в жизни вообще. Подумайте, представьте, вживитесь в картину того, что жена, например, будет смеяться над вашими гениталиями, будет мучить вас



полагает некое самолюбование без малейших телодвижений для, так сказать, реализации мечтаний довы юной. Верх такого инфантилизма - влюбленность в актеров, певцов: заве-

домо известно, что у обожательницы с "объектом" "ничего не будет", поэтому можно с полной самоотдачей лежать на диване, страдать, мечтать и орошать слезами альбом с вырезками.

Кстати, о страданиях. У натур сдержанных (так называемых интровертов) желание эдакой "внутренней жизни" и гордость за свой "богатый духовный мир" зачастую преобладают над реальностью. Причин возникновения подобного стиля отношений с противоположным полом может быть несколько. Либо это, как я уже говорил выше, ярко выраженная интровертность, замкнутость на себя, при которой не то что романтическое, но и какое-либо другое общение с людьми затруднено. Если человек талантлив, если он самореализуется в хобби, в спорте, на работе - не беда, он так или иначе доволен жизнью, но если он "обыкновенный" (или считает себя таковым), уход во "внутренний мир" начинается прогрессировать.

Другая не менее распространенная причина - заниженная самооценка. То есть, не будучи уверенной в своей привлекательности и состоятельности, девушка начинает тщательно скрывать от мужчины свой к нему интерес, свято веря в то, что "узнает - в лицо рассмеется". Более того, иногда проблема заходит так далеко, что малейшие знаки внимания со стороны лица противоположного пола воспринимаются именно как желание посмеяться и, вместо того чтобы адекватно ответить, человек начинает еще тщательнее скрывать

Как сделать так, чтобы понравиться человеку, которого я люблю? А то сколько бы я ни влюблялась, все без взаимности.

Елена Б-НА.  
Пермская область.

няла школы. Интересовалась мальчиками, как и все ее сверстницы, но прикладывала максимум усилий, чтобы не "связываться" с ними, ибо знала, что через несколько месяцев "потеряет любимого навсегда" (ее собственные слова). Фактически обрекая себя на страдание, девушка испытывала от этого определенное удовольствие. К 25 годам она, работая в учреждении, где было достаточно молодых интересных мужчин, настолько привыкла "прятаться" от них, что смотреть на нее без слез было невозможно: уродливая прическа, неаккуратная одежда... После проведения психотерапевтического лечения ее было не узнать: интересная, веселая, от мужиков отбоя не было. Итак, первое, что вам надо сделать, - перестаньте жалеть себя и прятать свою красоту. Взгляните на себя объективно: что, по-вашему, мешает мужчинам обращать на вас внимание? Здесь конкретной рекомендации быть не может, скажу лишь, что мужчины избегают зажатых, скованных, неопрятных женщин, на лице которых написано: "Я себя не люблю". Так же отталкивает неприветливость. Второе, что вам необходимо сделать, - научиться видеть в мужчине (в том числе и в том, который вам интересен) не прекрасного принца и не абстрактный предмет ночных вожделений, а человека, у которого есть дом, собака, работа, родители и куча проблем. Научитесь общаться с мужчиной на равных. Иногда это непросто, однако попро-

учитесь печь плюшки с корицей, да мало ли что еще. Встряхнитесь любым способом. В конце концов, накопите денег и сходите в педикюрный кабинет. Любая "экстремалка", каковой для современного человека является мало-мальски нестандартная ситуация, заставит вас встряхнуться, по-иному взглянуть на жизнь, не заикливаться на взаимоотношениях с противоположным полом, а ощутить свою значимость в других областях.

И еще один совет: не отвергайте знаки мужского внимания, даже если оказывающий их не является объектом вашей симпатии. А признаки интереса к вашей персоне таковы: во время беседы мужчина непринужденно делает "жесты прихорашивания" - галстук поправит, по волосам рукой невзначай проведет; беседует с вами, развернув корпус в вашу сторону, а не ограничивается поворотом головы; в разговоре его взгляд скользит по треугольнику "глаза - грудь" или "глаза - пояс"; более активные жесты, означающие сексуальную заинтересованность, - руки в карманах так, что большие пальцы смотрят на вас; "острый угол" - локоть, колено - направлен в вашу сторону; при беседе тет-а-тет старается непроизвольно коснуться вас. Конечно, принимать или не принимать такой "сексуальный вызов" - дело ваше. Но если человек вам нравится - тогда читайте первый абзац. И мужчина не устоит.

Михаил СЕМЕНОВ,  
врач-психотерапевт,  
кандидат  
медицинских наук.

иметь один образец для фантазирования, а необходимо постоянно подпитывать фантазии все новыми и новыми картинками, в связи с чем вы и вынуждаете жену к внебрачным контактам. Кстати, я бы не стал это называть изменой, поскольку хождение жены на сторону не разрушает вашу семью, а, наоборот, укрепляет ее - во всяком случае, на данном этапе.

Давайте отметим два момента. 1. Вы "осознаете гадость" своих фантазий и поведения, только когда нет возбуждения. 2. Вы сами не участвуете ни в чем эдаком - ни с нею, ни без нее. Получается, что лично для вас подобные похождения неприемлемы, хотя чем-то и привлекательны.

Отсюда вполне логичный вывод: у вас глубоко в подсознании сидит комплекс, согласно которому вам очень нравится быть униженным и оскорбленным. Ах, жена с кем-то переспала, ах, она еще и рассказывает мне об этом! - как все гадко, какой я несчастный (а от этого несчастья - и возбужденный). Такой вот вид мазохизма.

Возможно, что внебрачные контакты кажутся вам той "грязью", в которой так и тянет искупаться, но одновременно хочется остаться чистеньким, а поведение жены позволяет удовлетворить обе тенденции одновременно.

Но это все только ваши личностные особенности, а то, что жена идет вам навстречу, - ее особенности, причем неважно, делает она все это вынужденно или с большой охотой, просто в разных случаях по-разному будут трактоваться ее характер и комплексы.

И вот что важно - испытываете ли вы оба удовольствие от такого специфического

вется.

Если же со временем вам все тяжелее переживать измены жены, то найдите себе другой выход: пусть она унижает вас как-то по-другому - хоть в сексе, хоть в жизни вообще. Подумайте, представьте, вживитесь в картину того, что жена, например, будет смеяться над вашими гениталиями или не будет мыться перед сношением и т.д., - вдруг что-то понравится не меньше, чем нынешние ее сношения на стороне.

Просто так вдруг бросить все и не фантазировать для вас - невозможно: именно такое фантазирование является подпиткой для вашего возбуждения, а без фантазий вы "просто наслаждаетесь". Поэтому хоть что-то, но будет сопровождать вас всю жизнь - и это не патология, лишь бы нравилось обоим, но если вы хотите, чтобы удовольствие от измен жены пропало навсегда, прочитайте следующий абзац.

Поймите, что жена вовсе не так развратна, чтобы спать с другими мужчинами, сама по себе. Она делает это только ради вас, не унижая вас, а сознательно поддерживая. Вполне возможно, что она переступает через себя ради вас, а может, кроме первого раза, у нее ничего и не было, а она все придумывает, чтобы угодить вам. Так что причин переживать на самом деле просто нет.

Секрет  
Мужского





Вывод очевиден: лучше всего получать сахар в натуральном виде, потребляя овощи, фрукты, проростки, мед и другие продукты, и по возможности исключать из своего питания рафинированный сахар, а также сладости и кондитерские изделия.

Но это в идеале. Очищенный сахар мы все равно едим, а некоторые - много. И оправдываем это тем, что при его недостатке хуже переносим

рнее избавиться от изматывающего кашля, Калиновский рекомендует принимать луковый сироп. Приготовить его просто. Нужно взять полкилограмма лука, очистить, мелко нарезать и положить под груз. Выделившийся сок перелить в банку и добавить полкилограмма сахара. Смесь следует несколько дней выдержать на свету, лучше на солнце. Принимать ежедневно натошак по столовой ложке.

Для лечения кашля можно использовать другой рецепт. В одной кастрюле вскипятите литр воды, в другой (не эмалированной!) растопите над огнем 3-4 ложки сахарного песка. Когда сахар приобретет коричневый цвет, залейте его горячей водой и размешайте - лекарство готово. Пить следует по 100 г приготовленного раствора 3-4 раза в день в течение недели.

У Калиновского есть и еще один рецепт лекарства из саха-

При гайморите помогает такой рецепт. Нужно взять 100 г сахара и щепотку мелко изрубленных сосновых иголок. В кастрюле перемешивают сахар и хвою, заливают литром воды и ставят ее в духовку на небольшой огонь для томления на 2 часа. Вкусное, терпкое, пахнущее лесом лекарство принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Этот рецепт поможет тем, у кого из носа часто идет кровь. Тампон с перекисью водорода, заложенный в нос, останавливает кровотечение, но это только первая помощь. Заболевание надо лечить. Для прекращения частых носовых кровотечений доктор Калиновский советует пить сок репы с сахаром. Натрите репу. Полученную кашицу заверните в марлю, отожмите сок и добавьте столько сахара, чтобы сок стал сладким. Принимают такое лекарство по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

Если кровотечения обильные и не вылечиваются соком репы, Калиновский рекомендует более радикальное и совершенно безвредное средство, содержащее сахар в качестве исцеляющего компонента. Две столовые ложки измельченных листьев и молодых веточек ольхи нужно залить 300 мл кипятка и выпаривать на водяной бане до тех пор, пока не останется половина первоначального объема жидкости. К отвару добавьте 1 столовую ложку сахара и пейте.

Сахар улучшает и качество кожи - она становится нежной, мягкой, восстанавливается ее эластичность. Можно через день проводить такую простую косметическую процедуру. Работать пачу

## ДИКАЯ РОЗА - ОТ ХВОРЕЙ И МОРОЗА

**Хотя солнце уже все чаще и дольше задерживается на небосклоне, но чувства беспричинной раздражительности и усталости не только не уменьшаются, наоборот, с началом весны усиливаются. По мнению медиков, это вполне закономерное явление: все меньше остается в организме витаминов, особенно такого важного, как витамин С, от которого во многом зависит наша устойчивость к инфекциям и неблагоприятным внешним условиям, - то морозы, то оттепели.**

Шиповник майский, или коричневый, - такое научное название дано этому виду дикорастущей розы с немахровыми цветками нежного розового цвета, который по содержанию витамина С, пожалуй, превосходит все растительные продукты. Более того, при правильной заготовке витаминные и лекарственные свойства его плодов сохраняются в течение двух лет.

Плоды шиповника созревают в августе - сентябре, а собирают их до наступления первых морозов - позднее витамин С разрушается.

Для сушки отбирают зрелые, ярко окрашенные, твердые плоды вместе с чашелистиками, которые предохраняют плоды от порчи. Шиповник раскладывают на противне в один слой и сушат 8-10 минут в духовке или печи, нагретых до 100 градусов. Затем укладывают на сито и, периодически помешивая, сушат примерно семь часов при температу-



роп, приготовленный из сгущенного водного раствора экстракта плодов шиповника с сахаром. Доза для детей - четверть - половина чайной ложки препарата, для взрослых - по одной чайной ложке два-три раза в день.

Чтобы повысить устойчивость организма к простудам, улучшить общее состояние и тонус, полезно в течение месяца пить настой из плодов шиповника, который готовят следующим образом.

Две столовые ложки измельченных сухих плодов заливают стаканом крутого кипятка, затем кипятят 10 минут на медленном огне. Отвар вместе с плодами надо перелить в стеклянную посуду, плотно закрыть и поставить в теплое место и поставить в теплое место

## СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ ПО ДОКТОРУ КАЛИНОВСКОМУ

**Мы привыкли считать, что сахар - наш враг. По мнению современных врачей, он занимает второе место после табака, опередив вредности даже соль.**

стрессовые ситуации. Медики это подтверждают, но рекомендуют отдавать предпочтение сахаросодержащим натуральным продуктам.

Как же свести к мини-



по вредности даже соль.

стрессовые ситуации. Медики это подтверждают, но рекомендуют отдавать предпочтение сахаросодержащим натуральным продуктам.

Как же свести к минимуму тот вред, который может принести рафинированный сахар? Прежде всего желательно не смешивать сладости с другой пищей. Такая смесь не может полноценно перевариться в желудке, из-за чего в кишечнике возникает процесс брожения, живот вздувается. Поэтому сладости надо есть отдельно от других блюд - с интервалом в 1,5-2 часа, а сладкие соки пить только перед едой. Это не помешает нормальному пищеварению.

Однако и рафинированный сахар может быть лекарством, исцеляющим разные недуги. К такому выводу пришел врач из Днепропетровска Сергей КАЛИНОВСКИЙ.

Калиновский заинтересовался лечебными свойствами сахара после того, как узнал об исследованиях французских фармакологов. Они доказали, что сахарные растворы при лечении наружных повреждений не уступают по силе действия антибиотикам. Сладкие примочки резко ускоряют процессы регенерации и эпителизации кожного покрова. Так что, если кто-то по неосторожности получил ожог, особенно это касается детей, нужно сразу же обработать сахарным сиропом обожженное место. Боль быстро утихает, а процесс заживления ускоряется.

Калиновский собрал большое количество целебных рецептов, одним из главных компонентов которых является обычный сахар. Вот как предлагает Сергей Владимирович использовать сахар при некоторых заболеваниях.

Малопривлекательная, но достаточно распространенная болезнь - затяжной бронхит. Чтобы облегчить течение болезни, не допустить осложнений, быст-

ра для лечения кашля. Это лекарство очень любят дети.

Столовую ложку наполняют на две трети объема сахарным песком и держат над огнем до тех пор, пока сахар не растает и не потемнеет. Тогда содержимое ложки быстро выливают в чашку с молоком. Застывая в молоке, сахар образует нечто вроде конфеты. Вкусное лекарство надо сосать, не разжевывая. Оно эффективнее аптечных таблеток от кашля. Особенно полезен жженный сахар при сухом надрывном кашле.

А вот два рецепта лечения бронхита и кашля при простудах и гриппе сахаром и редькой.

Нарежьте тонкими ломтиками 5-6 штук горькой редьки. Каждый кусочек обильно посыпьте сахаром. Примерно через полдня редька даст сок, который смешается с сахаром. Столовую ложку сладкого сока нужно принимать каждый час. Калиновский утверждает, что это средство довольно быстро излечивает самый тяжелый кашель.

Можно нарезать редьку маленькими кубиками, посыпать их сахаром и поставить в духовку на час-полтора. Затем отжать сок и процедить. Две чайные ложки сока пьют 3-4 раза в день перед едой и на ночь перед сном.

При весенних простудах очень полезен сладкий чай из имбиря. Для его приготовления 1 чайную ложку имбиря заливают стаканом кипятка и настаивают в теплом месте 20-30 минут. Затем добавляют 1 столовую ложку сахара, размешивают и пьют горячим.

кожи - она становится нежной, мягкой, восстанавливается ее эластичность. Можно через день проводить такую простую косметическую процедуру. Взбить пену из детского мыла и смешать ее с чайной ложкой сахара. Легкими движениями массировать этой сме-

сью кожу в течение 2-3 минут, а затем ополоснуть лицо теплой водой. Кожа заметно улучшится после 10 таких процедур. Если кожа слишком сухая, после ополаскивания смажьте ее жирным кремом.

Даже икоту лечит сахар. Чтобы прекратилась икота, достаточно проглотить 1 чайную ложку сахарного песка.

Очень часто после затяжной болезни люди, особенно пожилые, теряют в весе, становятся анемичными, у них понижается жизненный тонус. У доктора Калиновского есть сладкий рецепт, который быстро восстанавливает силы после болезни, помогает набрать нужный вес, восстановить жизненные силы.

Нужно взять 500 граммов свиного сала и 6 больших зеленых яблок. Порезать все на кусочки (яблоки - вместе с кожурой). Перемешав кусочки сала и яблок, протомить смесь в духовке на медленном огне. Затем растереть добела двенадцать яичных желтков со стаканом сахара. Добавить 400 г натертого на терке шоколада. Процеженное через сито "яблочное сало" смешать со взбитыми желтками, шоколадом и дать остыть. Эту вкусную и питательную пасту можно намазывать на хлеб и съедать 3-4 таких бутерброда в день, запивая теплым кипяченым молоком. Сергей Владимирович Калиновский утверждает, что буквально через неделю возвращаются силы и энергия.

Татьяна АБРАМОВА.

дые плоды вместе с чашелистиками, которые предохраняют плоды от порчи. Шиповник раскладывают на противне в один слой и сушат 8-10 минут в духовке или печи, нагретых до 100 градусов. Затем укладывают на сито и, периодически помешивая, сушат примерно семь часов при температуре 60-70 градусов. После этого удаляют чашелистики, а плоды выдерживают день-два при комнатной температуре.

У хорошо и правильно высушенного шиповника кожица при сдавливании не мнется и не крошится, а пружинит. При этом плоды должны иметь буровато-красный или желтый цвет. Хранить их нужно в закрытых банках или мешочках.

Изготовленные из плодов шиповника препараты используются в качестве желчегонных, противовоспалительных, мочегонных, противосклеротических и кровоостанавливающих средств, а также при заболеваниях, связанных с дефицитом витамина С в организме, особенно в детском и пожилом возрасте.

Сваренные с медом, лепестки применяют при лечении рожистого воспаления кожи, а отвар корней - против воспаления мочевого пузыря, ревматизма, в виде ванн.

Жирным маслом, полученным из семян, лечат язвенные процессы в толстом кишечнике: ежедневно или через день делают клизмы (50 г масла), курс лечения - 15-30 процедур.

Выпускаемое промышленностью масло прикладывают к ранам, ссадинам и другим повреждениям кожи, а масляный экстракт из мякоти плодов, так называемый каротолин, используют при лечении трофических язв, экзем, при поражении слизистых оболочек: один-два раза в день на пораженные места накладывают салфетки, смоченные каротолिनном.

При воспалении желчного пузыря и печени рекомендуются принимать холосас - си-

шиповника, который готовят следующим образом.

Две столовые ложки измельченных сухих плодов заваривают стаканом крутого кипятка, затем кипятят 10 минут на медленном огне. Отвар вместе с плодами надо перелить в стеклянную посуду, плотно закрыть и поставить в теплое место на несколько часов (можно на ночь). Затем отвар процедите, а плоды отожмите.

Приятный кисловатый напиток можно пить с сахаром или медом. Однако напиток нужно использовать в тот же день - при длительном хранении витамин С разрушается. Пить его следует после еды два-три раза в день. Детям в общей сложности - один стакан напитка, взрослым - один-два стакана.

Витамин С лучше всего сохраняется, если шиповник (20 г плодов на стакан кипятка) настаивать 10-12 часов в термосе.

Из сухих плодов шиповника можно приготовить любимый детьми десерт - кисель. Для этого 50 г ягод надо залить двумя стаканами холодной воды и варить 15-20 минут. Когда плоды станут мягкими, отвар процедите в другую посуду, ягоды тщательно разомните. Вновь залейте их стаканом воды, вскипятите, отожмите и, процедив, перелейте в посуду с отваром. Затем добавьте три четверти стакана сахара, еще раз вскипятите и влейте разведенный картофельный крахмал - две столовые ложки.

Из свежих плодов шиповника делают пюре. Крупные, без чашелистиков плоды разрезают вдоль и удаляют семена. Затем кладут в кастрюлю, заливают горячей водой, чтобы она только покрыла их, и варят до готовности. Сваренные ягоды протирают через сито, добавляют сахар (на 1 кг пюре - 150-200 г), хорошо перемешивают, доводят массу до кипения и охлаждают. Такое пюре можно намазывать на булку и запивать чаем.

Евгения ПЕНОВА.



**Лимон - просто кладезь витаминов. В 100 г лимонного сока содержится 50 мг витамина С, 0,04 витамина В<sub>1</sub>, 0,01 мг витамина В<sub>2</sub>, 0,3 мг витамина РР, 14 мг кальция, 11 мг фосфора, 0,1 мг железа, 6 г лимонной кислоты.**

## КИСЛЫЙ, ДА ПОЛЕЗНЫЙ

нии кожных заболеваний, в косметологии.

При гриппе выжмите сок из одного лимона, смешайте его с соком апельсина и выпейте. И так два-три раза в день. Или вскипятите пол-литра воды, вылейте в банку с нарезанным лимоном вместе с кожурой (предварительно положите туда металлическую ложку, чтобы та не лопнула). Добавьте немного меда или сахара и пейте маленькими дозами. Можно делать этот напиток два раза в день. При легкой простуде или нетяжелых формах гриппа можно обойтись только одним из этих двух способов, так как, во-первых, в таком питье много витаминов, а во-вторых, само по себе большое количество жидкости необходимо при заболевании гриппом. При тяжелых формах гриппа наряду с приемом медикаментов пейте два раза в день сок лимона и апельсина или вышеописанный лимонный напиток (пол-литра в день два-три дня). Принимать аспирин при таком лечении нет необходимости.

Сок лимона закапывают в нос при насморке, в уши, лечат им инфекционные заболевания полости рта.

Можно приготовить спиртовую настойку лимона. Измельчите 100 г кожуры и залейте 200 г 70-80-процентного спирта, настаивайте в течение десяти дней. Затем процедите и перелейте в большой пузырек из темного стекла, плотно его закрыв. Применять настойку нужно, разбавляя ее небольшим количеством воды. При несварении желудка, тошноте, позывах к рвоте выпейте столовую ложку настойки, разведенной в воде.

Лимон рекомендуют больным диабетом и неврозами. В последнем случае полезно принимать ванну, в которую добавляют немного лимонного сока или пены для ванн с экстрактом лимона. Запах его успокаивает нервную систему.

Лимон широко применяется в косметологии. Кремы, лосьоны и маски на основе экстракта лимона обладают обезжиривающим кожу действием. Можно и просто отрезать несколько кружочков лимона и наложить на жирные участки кожи на 5-10 минут.

Лимон замечательно устраняет неприятные запахи. Например, после разделки рыбы и мытья раковины не очень

приятно пахнущим средством бытовой химии (вообще-то стоит делать это в резиновых перчатках, но не всегда удается) достаточно протереть руки кусочком лимона. Кстати, лимон укрепляет ногти.

А вот моли он, видно, здоровья не прибавляет, так как его кожура, положенная в шкаф, помогает избавиться от вредителей.

При жарке мяса или рыбы очень хорошо выдавить на продукт несколько капель лимона. Таким же образом можно сделать намного вкуснее овощной салат и даже борщ.

Все знают, что чай с лимоном - это здорово. Но не все в курсе, что лимон помогает определить качество напитка. Если после того, как вы добавили к нему ломтик лимона, ваш чай посветлел, все в порядке.

Стоит оговориться, что при некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта (особенно при повышенной кислотности) не рекомендуется есть лимоны, в этих случаях необходимо проконсультироваться с врачом.

Ирина КРАВЧЕНКО.

Лимон незаменим при лечении простудных заболеваний, повышает иммунитет и стабилизирует уровень холестерина в крови. Он укрепляет стенки сосудов и разжижа-

ет кровь, улучшая кровообращение, нормализуя артериальное давление и препятствуя образованию тромбов. Применяют лимон и как дезинфицирующее средство, при лече-

## АЛМАГ-01

Профессор, доктор медицинских наук, заведующий кафедрой физиотерапии ГМСУ, председатель Российского научного общества физиотерапевтов и курортологов О.И. ЕФАНОВ рассказывает о новых аппаратах, выпускаемых Елатрским приборным заводом для применения в домашних условиях.

В мякоти и кожуре апельсина содержится столько полезных веществ, витаминов и эфирных масел, что даже нет смысла их перечислять. Маски из этого дара природы полезны для любой кожи. Они являются прекрасным биостимулирующим средством, придают коже бархатистость и свежесть, омолаживают и осветляют ее.

Противопоказания - аллергия на цитрусовые. Но если вы ею не страдаете, тогда вперед - в магазин за апельсинами.

## ХОЧЕШЬ СЛАДКИХ АПЕЛЬСИНОВ?

Певица Земфира могла бы и не спрашивать - конечно, хотим! Кто же не любит эти восхитительные заправистые шарики с потрясающим ароматом и вкусом? Сейчас апельсины доступны в любое время года.



# АЛМАГ-01

Профессор, доктор медицинских наук, заведующий кафедрой физиотерапии ГМСУ, председатель Всероссийского научного общества физиотерапевтов и курортологов О.И. ЕРЯНОВ, директор приборного завода для применения физиотерапевтических аппаратов.

- Аппарат МАГ-30-3, который выпускается с 1989 года и стал лауреатом конкурса "100 лучших товаров России", может помочь людям, страдающим от различных заболеваний суставов: артроза и артрита, остеохондроза и радикулита, при переломах или ушибах. А не так давно завод выпустил новый медицинский аппарат, назвав его АЛМАГ-01.

- Олег Иванович, что представляет собой устройство МАГ-30-3?

- Аппарат МАГ-30-3 - это пластмассовая коробочка диаметром 10 см, внутри которой имеются проводники, по которым протекает электрический ток. Вследствие этого возникает магнитное поле, действующее на биологические ткани. Улучшаются кровообращение, нервная трофика, функции капилляров, и это способствует устранению болей, отеков, явлений воспаления.

- А что представляет собой АЛМАГ?

- АЛМАГ - это дальнейшее развитие той же идеи. Он состоит из 4 пластмассовых дисков, соединенных гибкой перемычкой, что позволяет с удобством накладывать его вдоль позвоночника, вокруг коленного, тазобедренного и других суставов.

- Так каково же действие этих приборов, чем они могут помочь больному?

- И в том и в другом случае действующим фактором является магнитное поле. Отсюда и физиологические реакции на это поле, снятие боли, явления воспаления, рассасывание гематом, кровоизлияний в других участках тела не только в поверхностности, но и

лечебный эффект. Магнитные поля в медицинской практике применяются уже давно, и за эти годы отрицательных данных о их действии не появлялось. Курс лечения состоит из 10-12 сеансов, которые можно повторять через 2-3 месяца. Продолжительность процедуры одинакова - 15-20 минут. Я настойчиво подчеркиваю в каждой передаче, что при применении любого прибора необходима консультация врача-специалиста, лучше физиотерапевта.

(Из интервью на "Радио-России")

Приобрести АЛМАГ, а также все устройства серии "Домашний доктор" можно в магазинах "Медтехника", центральных аптеках или прямо на заводе по адресу: 391351, Рязанская область, Елатьма. Приборный завод. Заказ 8924. Вся продукция сертифицирована. **Цена 1068 рублей (АЛМАГ-01 - осложнения сахарного диабета, хронический бронхит, гипертоническая болезнь...), 1740 (УЛЧТ-01 - бронхолегочные болезни), 780 (МАГОФОН - остеохондроз, бронхит, неврит, пародонтит...), 472 (МАГ-30-3 - остеохондроз, тромбоз, бурсит...), 523 (ПГГ-01 - гайморит, ринит, грипп...), 578 (ППК-01 - геморрой), 932 рубля (УТП-01 - простатит).** Плюс 8 процентов почт. сбор (авиатарифа в цене нет). **Украина:** г. Хмельницкий, (03822) 9-49-16. **Казахстан:** Алматы, 63-98-44.

**Завод (09131) 2-04-57, 4-38-29, Москва: 374-28-24, 961-22-33, 196-06-12, 958-26-22, ВВЦ "Здоровье".**

В мякоти и кожуре апельсина содержится столько полезных веществ, витаминов и эфирных масел, что даже нет смысла их перечислять. Маски из этого дара природы полезны для любой кожи. Они являются прекрасным биостимулирующим средством, придают коже бархатистость и свежесть, омолаживают и осветляют ее.

Противопоказания - аллергия на цитрусовые. Но если вы ею не страдаете, тогда вперед - в магазин за апельсинами.

Итак, для очистки лица хорошо использовать свежий апельсиновый сок. Апельсин надо очистить, выжать сок через марлю или ситечко. Ватным тампоном, смоченным в соке, протереть лицо, шею и грудь. Через 1-2 часа кожу ополосните прохладной водой и дайте ей высохнуть, не вытирая.

Можно также при- менять сок апельсина, разведенный кипяченой водой. В первый раз тампон смочите слабо и протрите лицо, а при следующих протираниях - обильно.

Желток одного яйца смешайте со 100 г сметаны, добавьте четверть столовой ложки водки и сок половины апельсина.

Другой вариант - яичный желток смешайте с половиной стакана сливок, добавьте столовую ложку водки и сок одного апельсина.

Оба лосьона применяются для очистки кожи шеи. Ваткой, смоченной в одном из этих лосьонов, тщательно протрите шею. После этого нанесите жирный крем или теплое растительное масло. Такая очистка предупреждает преждевременное старение кожи, предохраняет ее от появления морщин и сухости. Лосьоны можно хранить в холодильнике и использовать ежедневно.

Целый апельсин вместе с кожурой натрите на терке, полученную кашицу залейте половиной стакана водки, дайте настояться 5-7 дней в темном месте, затем процедите, отожмите массу и добавьте одну чайную ложку

## ХОЧЕШЬ СЛАДКИХ АПЕЛЬСИНОВ?

Певица Земфира могла бы и не спрашивать - конечно, хотим! Кто же не любит эти восхитительные золотистые шарики с потрясающим ароматом и вкусом? Сейчас апельсины доступны в любое время года, относительно недороги и вообще перестали считаться заморским чудом. А зря. Косметолог Наталья НЕЗНАМОВА считает, что для повышения собственной привлекательности они просто незаменимы.



Веки при этом необходимо предварительно смазать тонким слоем питательного крема для сухой и нормальной кожи. Через 15-20 минут маску снимите, а лицо протрите влажным тампоном или вымойте прохладной водой. Эта маска освежает и питает любую кожу.

Столовую ложку толочена, пшеничной муки или миндальных отрубей смешайте с соком одного апельсина. Кашицу нанесите на лицо, покройте сверху марлей или маской, сшитой из полотняной ткани, оставьте на 15-20 минут. После снятия маски кожу вымойте прохладной водой. Полезно для любой кожи, но особенно для сухой и вялой.

И еще один апельсиновый секрет. Если вы хотите, чтобы ваша прическа долго держалась, смачивайте волосы при накручивании на бигуди разведенным водой соком апельсина.

Записала Елена РУЛЁВА.



глицерина. Этим лосьоном рекомендуется каждый вечер протирать жирную пористую кожу лица.

Кожура апельсина, содержащая очень полезное для кожи лица масло, может служить для приготовления туалетной воды. Для этого кожуру залейте кипятком, дайте настояться до остывания и процедите. Можно залить ее холодной кипяченой водой и настой процедить через сутки. Полученной туалетной водой надо ополаскивать лицо утром и вечером или протирать смоченной в ней ваткой.

Из сухой цедры апельсина готовят настой, очищающий и освежающий любую кожу: стакан измельченной цедры залить стаканом водки или одеколона в стеклянной посуде, закрыть пробкой и поставить в темное место на 10 дней. После настаивания вытяжку процедите и разбавьте кипяченой или дистиллированной водой.

А вот как делается питательная апельсиновая маска: смочите апельсиновым соком марлевую салфетку и плотно наложите на лицо и шею.





# ВЕСНА В РОЗОВОМ ЦВЕТЕ



Для романтичных и влюбленных модельеры предлагают в наступающем весеннем сезоне все оттенки алого, розового и бордо.

Весенние костюмы отличаются неожиданностью комбинаций. В любой момент, смотря по погоде, "тройка" пре-





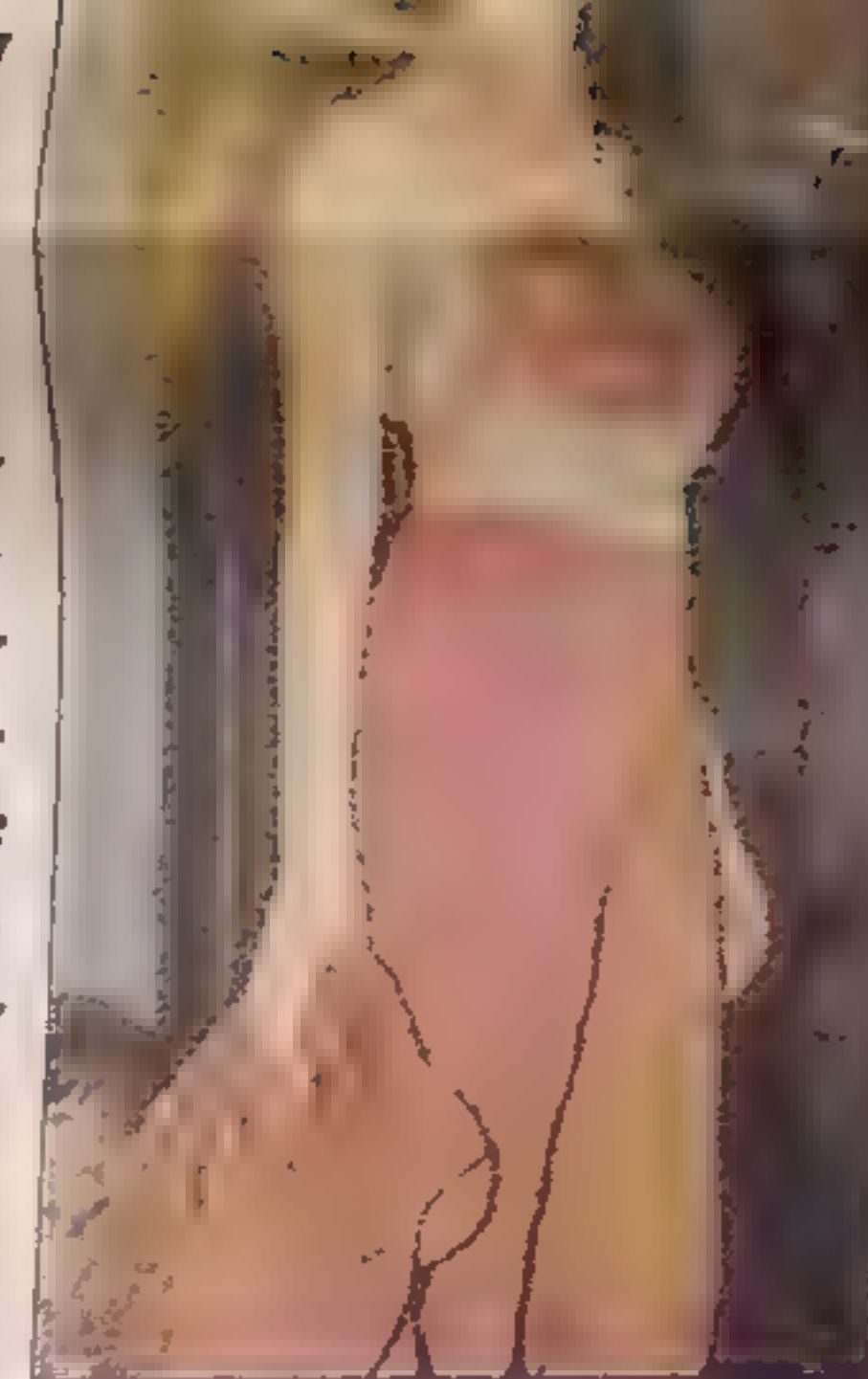
сезоне все оттенки алого, розового и бордо.

Весенние костюмы отличаются неожиданностью комбинаций. В любой момент,

смотря по погоде, "тройка" превращается в "двойку", и наоборот. Поэтому блузы подбираются особенно тщательно. Голые колени не ак-

туальны: в одежде слишком много яркого цвета, ему нужен простор. Игре цвета в фактуре ткани отводится первое место. Даже деловой весенний костюм блестит маскарадом. То ли жакет вытягивается в длину вместо пальто, то ли пальто перенимает легкость жакета. Весной все зыбко, и одежда отражает чувства и настроения...

Ольга НОВАКОВСКАЯ.



## В ПОИСКАХ УТРАЧЕННОЙ ТАЛИИ

Ну-ка, встали, ноги на ширине плеч, руки на талии! Что, талию никак не найдете? Тогда давайте искать ее вместе.

# худеем вместе

Выходит два раза в месяц

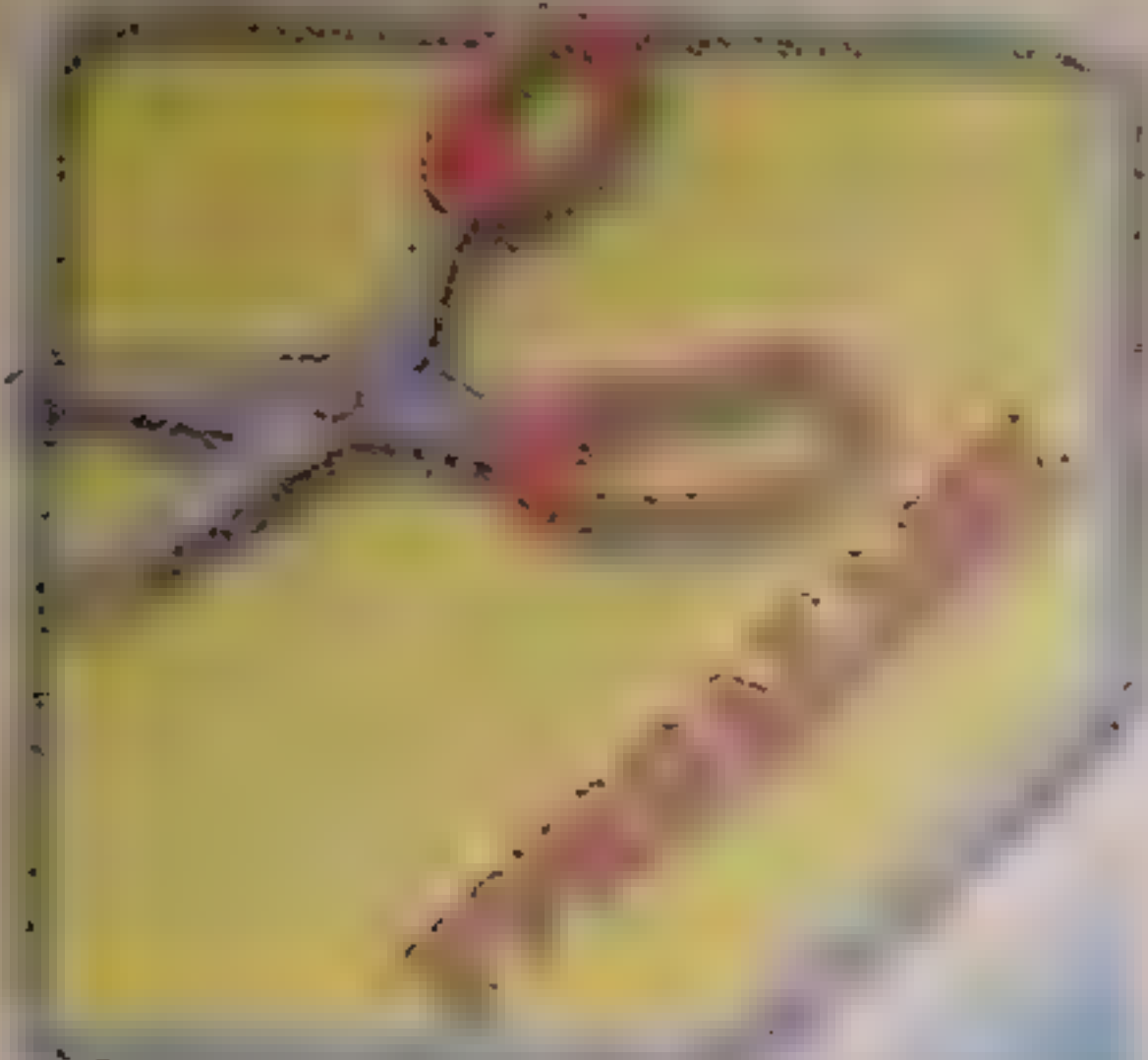
Собственно, именно для этого и издается замечательная газета "Худеем вместе". В ней написано все: как вычислить свой идеальный вес, как выбрать самую подходящую диету и гимнастический комплекс, как готовить вкусные и низкокалорийные блюда. Кроме того, каждый читатель может спросить о наболевшем у ведущих российских диетологов и узнать всю правду о модных "сжигателях жира".

А самое главное: читая газету, вы поймете, что худеть вам вовсе не требуется! Короче, "Худейка" поможет вам научиться радоваться жизни и любить себя такими, какие вы есть.

Спрашивайте газету "Худеем вместе" у распространителей или оформите подписку.

Подписной индекс - 38001.





Конечно, блузку можно носить и с напуском, и с припуском, но все же лучше, чтобы она сидела на вас как влитая, а пышный бант или рюши служили для украшения модели, а не скрывали образовавшийся залом или прочие дефекты кроя и комплекции. О том, какие бывают основные ошибки при крое, как учитывать индивидуальные особенности фигуры и добиться идеальной посадки изделия, рассказывает модельер Светлана ДОКУЧАЕВА.

Очень часто бывает, что пройма спинки отстает и не прилегает к фигуре (рисунки 1а, 1б). Это значит, что при конструировании не учтены такие особенности фигуры, как выступающие лопатки и низкие плечи. В первом случае нужно увеличить раствор вытачки или сделать дополнительную посадку плечевого среза спинки, используя запас ткани по пройме. Во втором - достаточно забрать излишки ткани в конце плечевого среза спинки, а к горловине свести на нет. При необходимости можно углубить пройму (рисунки 16, 17).

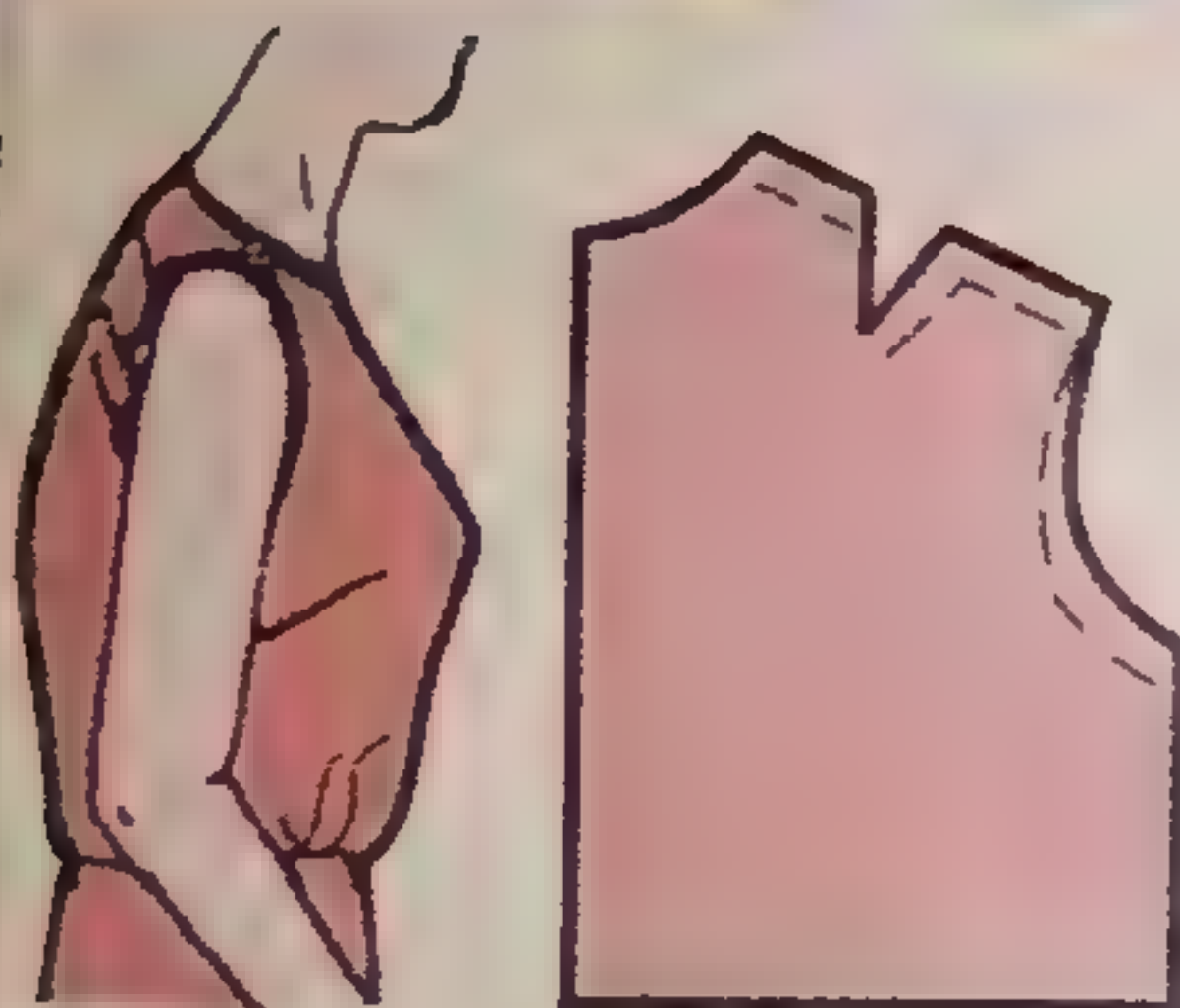


Рисунок 1а



Рисунок 1б

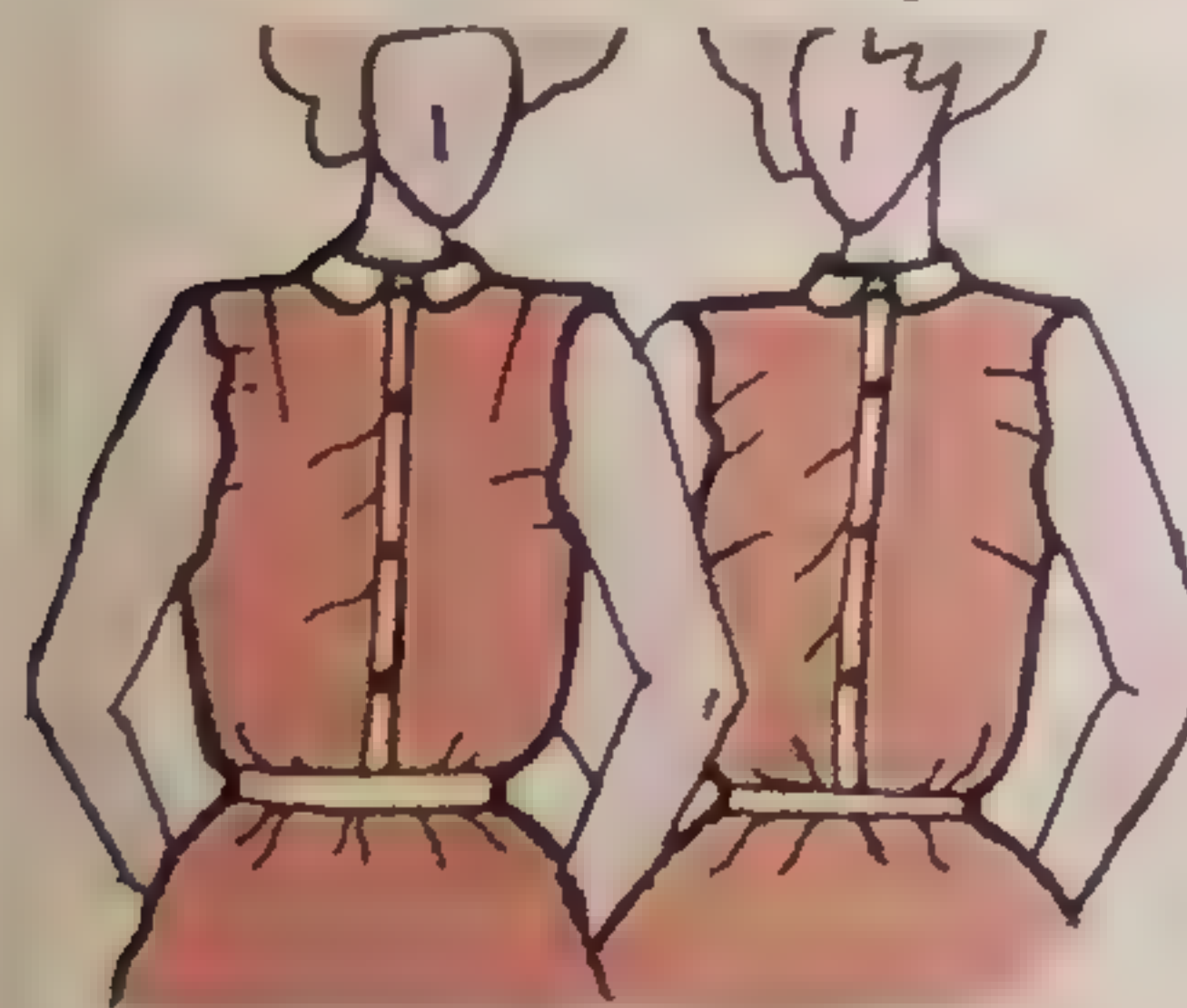


Рисунок 2а



Рисунок 3а



Рисунок 3б



1



2

Рисунок 26

Пройма переда (полочки) отстает и не прилегает к фигуре (рисунки 2а, 2б). Причина может быть в том, что раствор нагрудной вытачки недостаточен или завышена вершина проймы полочки. Чтобы исправить недостаток, достаточно увеличить раствор нагрудной вытачки, используя запасы ткани, данные при раскрое. Во втором варианте - уменьшите высоту проймы, за-



Рисунок 7а



Рисунок 7б



Рисунок 8а

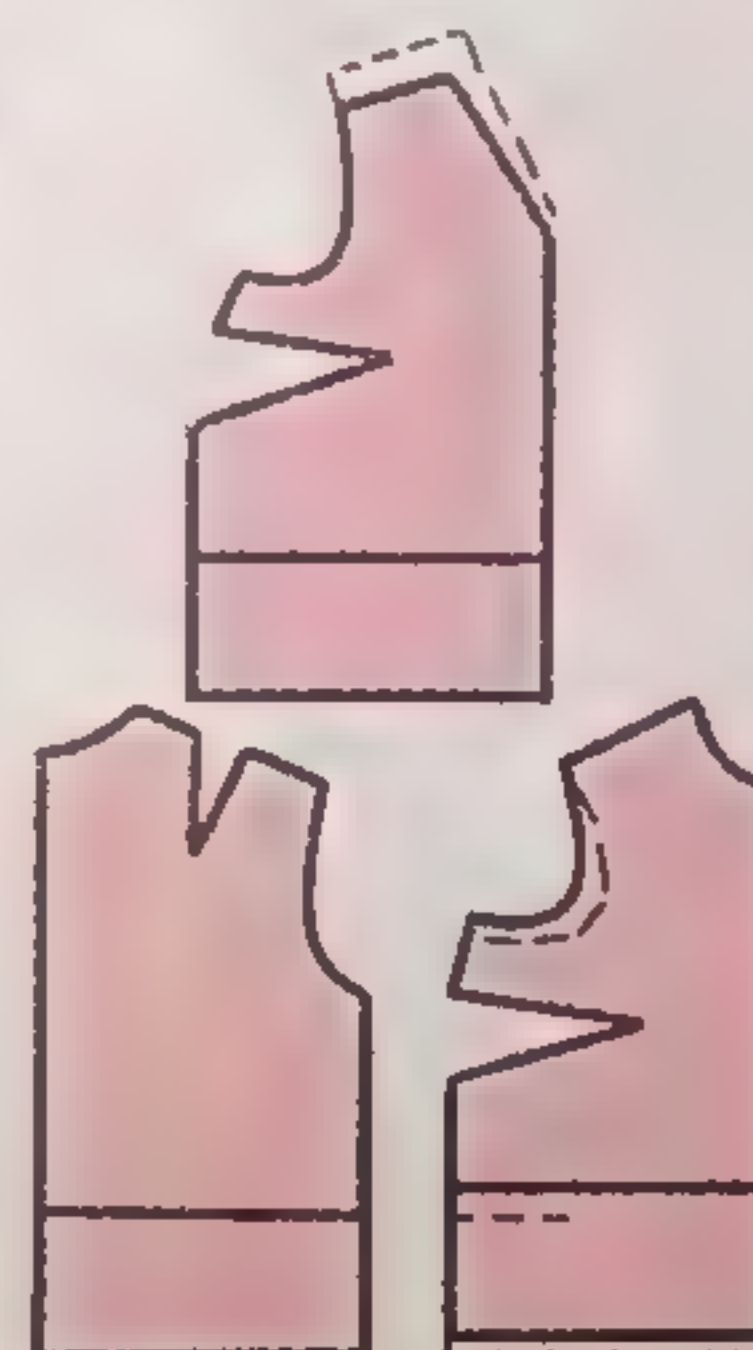


Рисунок 8б



Рисунок 9а



Рисунок 9б

тачки, забирая излишки ткани в боковой шов, или сделать дополнительную вытачку (рисунки 5б, 5в).

Если образовались наклонные заломы от бокового шва вверх в области талии (рисунки 6а, 6б), то это значит, что увеличен раствор вытачки. Выпустите запас ткани по боковому шву в области талии, при необходимости на такую же величину увеличьте раствор передней вытачки или сделайте дополнительную вытачку (рисунки 6б, 6в).

Иногда образуется горизонтальный залом на лифе в виде напуска (рисунки 7а, 7б). Это означает, что увеличена высота горловины и проймы. Уменьшите длину переда лифа, забирая излишки ткани по всей длине плечевого среза. Одновременно углубите пройму и горловину - при необходимости срежьте перед по линии талии, уменьшив раствор нагрудной вытачки (рисунки 7б, 7в).

Если плечевые швы перемещаются в сторону переда, спинка

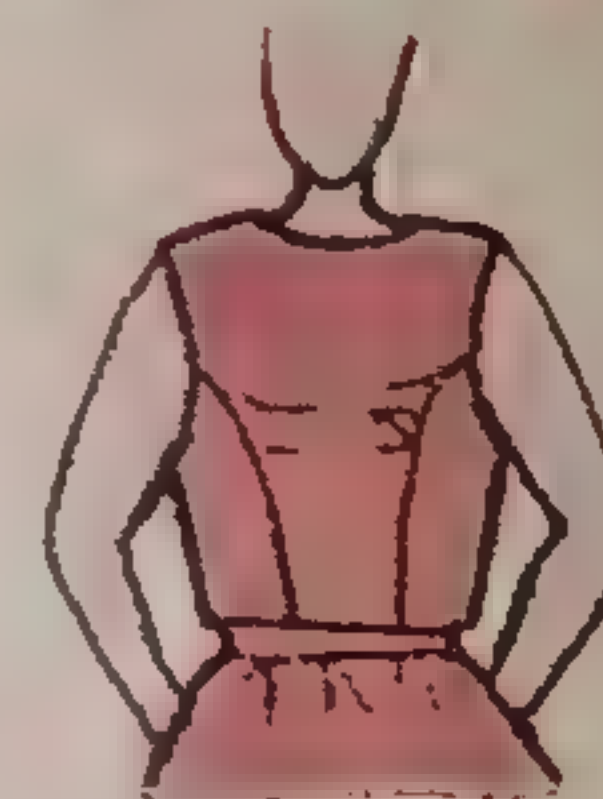


Рисунок 13а



Рисунок 13б

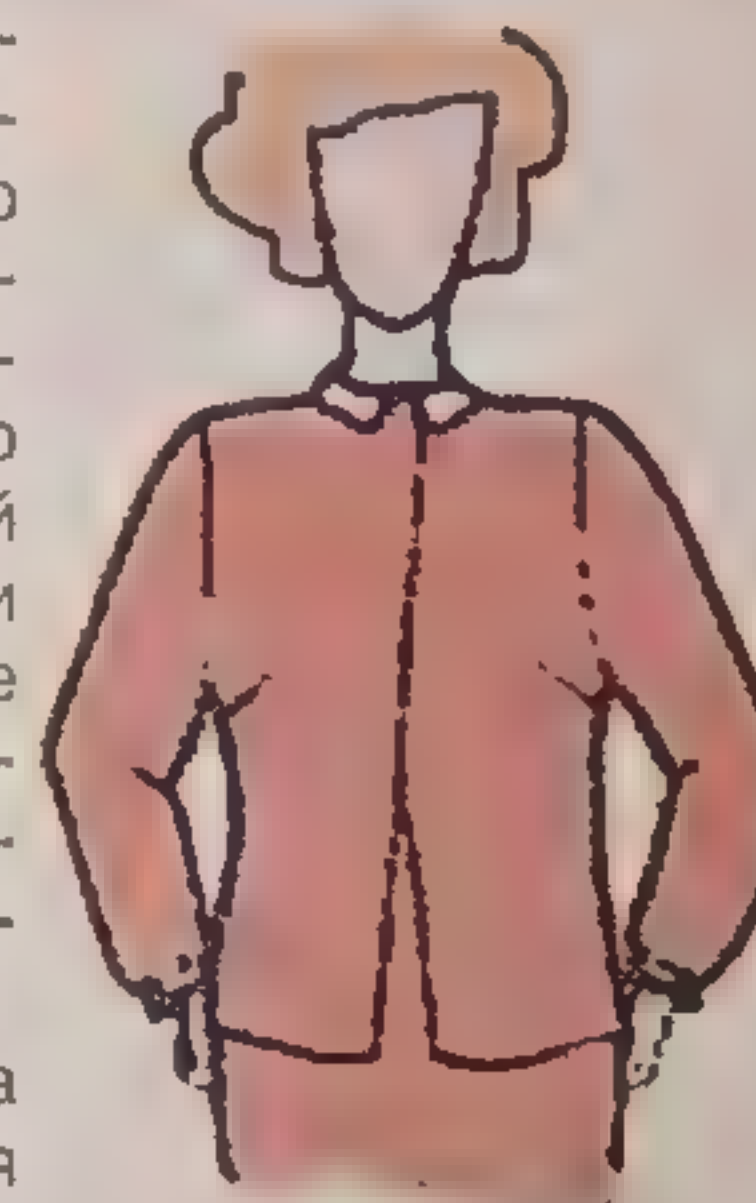


Рисунок 14а

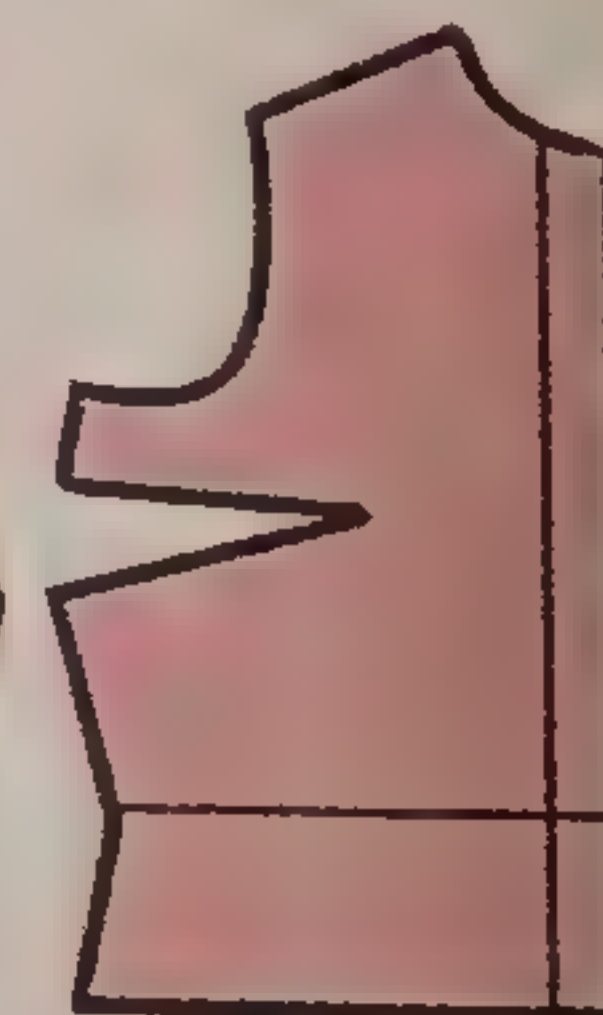


Рисунок 14б



Рисунок 15а



Рисунок 15б

линить за счет припуска внизу, поднимая ее по боковому шву вверх. На такую же вели-





Рисунок 3а



Рисунок 3б



Рисунок 4а



Рисунок 4б



Рисунок 5а



Рисунок 5б



Рисунок 6а



Рисунок 6б

пройма переда (полочки) от-  
стает и не прилегает к фигуре  
(**рисунок 2а**). Причина может  
быть в том, что раствор нагруд-  
ной вытачки недостаточен или  
занижена вершина проймы по-  
лочки. Чтобы исправить недоста-  
ток, достаточно увеличить ра-  
створ нагрудной вытачки, исполь-  
зуя запасы ткани, данные при  
раскрое. Во втором варианте -  
уменьшите высоту проймы, за-  
бирая излишки ткани у вершины  
проймы полочки, при  
необходимости можно  
углубить пройму (**ри-  
сунок 2б**).

Иногда появляют-  
ся горизонтальные  
заломы от плечевого  
шва к горловине  
спинки (**рисунок 3а**).  
Происходит это от  
того, что ширина гор-  
ловины спинки недо-  
статочна. Передвинь-  
те плечевой срез спин-  
ки относительно пере-  
да в сторону середи-  
ны спинки, излишки  
ткани по горловине  
срежьте, выпустите  
запас ткани по прой-  
ме (**рисунок 3б**).

Наклонные зало-  
мы на перед, иду-  
щие от вершины плечевого шва  
и горловины (**рисунок 4а**), воз-  
никают в том случае, если ши-  
рина горловины не соответству-  
ет обхвату шеи, уменьшена дли-  
на воротника по срезу стойки и  
занижена вершина горловины.  
Для устранения этих дефектов  
нужно соответственно увеличить  
ширину горловины, увеличить  
воротник, увеличить высоту  
горловины, выпуская запас тка-  
ни у вершины горловины, пе-  
редвинуть плечевые срезы  
полочки относительно спинки,  
выпуская полочку в пройму, а  
спинку в горловину (**рису-  
нок 4б**).

Наклонные заломы от пере-  
дней вытачки вверх (**рису-  
нок 5а**) появляются, если увели-  
чен раствор вытачки. Поэтому не-  
обходимо уменьшить раствор вы-



Рисунок 9а



Рисунок 9б



Рисунок 10а



Рисунок 11а

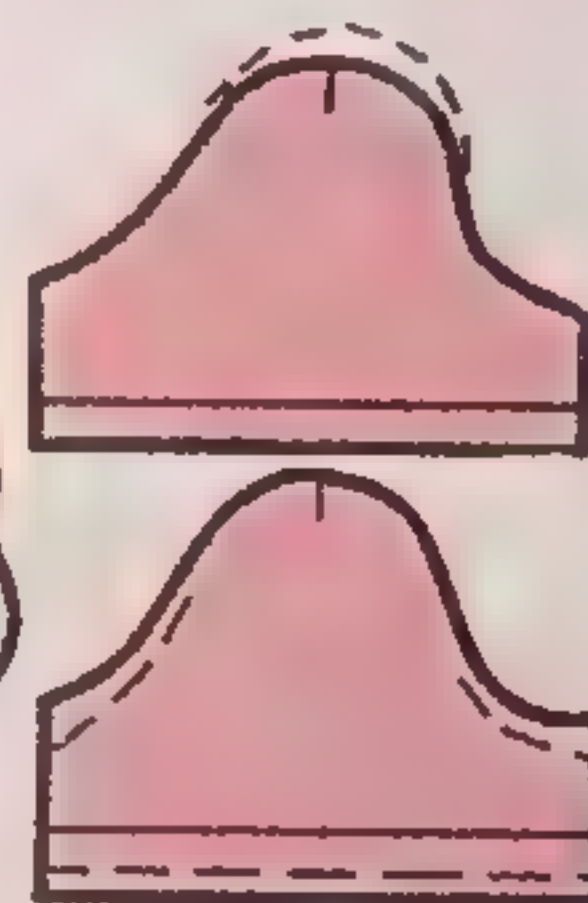


Рисунок 11б



Рисунок 12а

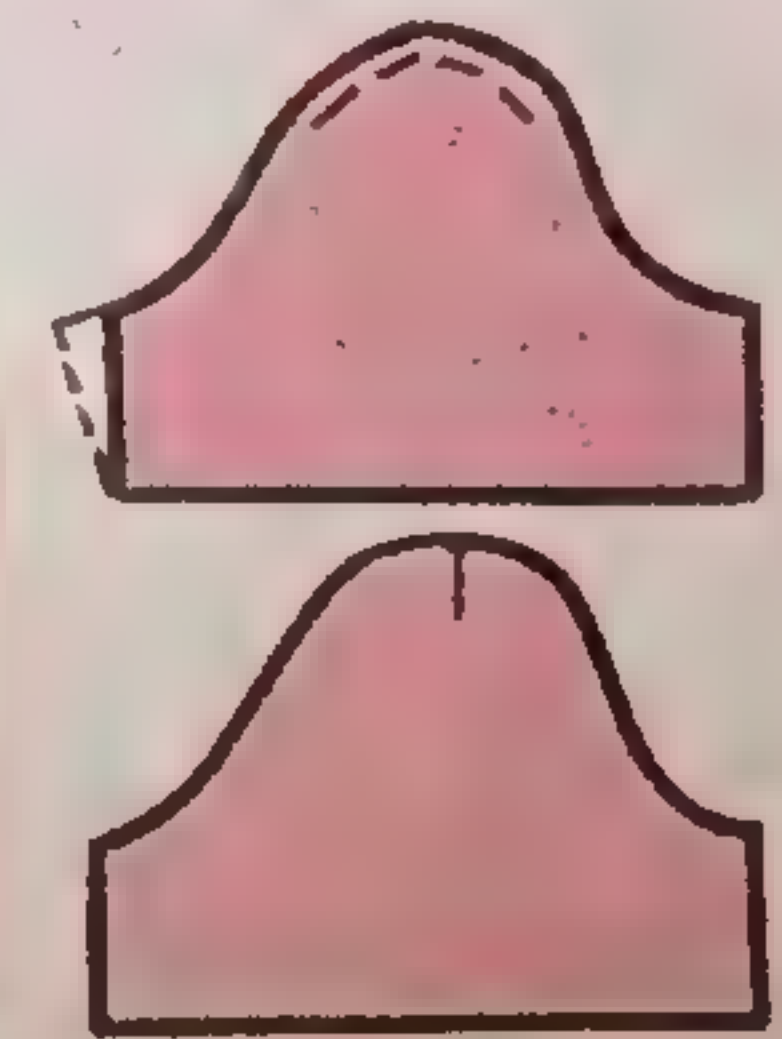


Рисунок 12б

шите длину переда  
лифа, забирая излишки  
ткани по всей длине  
плечевого среза. Одно-  
временно углубите  
пройму и горловину -  
при необходимости  
срежьте перед по ли-  
нии талии, уменьшив  
раствор нагрудной вы-  
тачки (**рисунок 7б**).

Если плечевые швы переме-  
щаются в сторону переда, спинка  
при этом вздергивается (**рису-  
нок 8а**), - зна-  
чит, занижена  
вершина гор-  
ловины и не-  
достаточна  
высота прой-  
мы переда.

Удлините  
перед лифа,  
выпуская за-  
пас ткани по  
всей длине  
плечевого  
среза и по  
вырезу гор-  
ловины. Если  
этого при-  
пуска недостаточно, то необ-  
ходимо сместить боковые сре-  
зы переда относительно спинки.  
Перед поднимите вверх, на  
такую же величину углубите  
пройму и удлините перед (**ри-  
сунок 8б**).

В изделиях прилегающей фор-  
мы появляются наклонные зало-  
мы от вытачек и боковых швов.  
Спинка при этом не прилегает по  
талии (**рисунок 9а**). Происходит  
это от того, что линия талии завы-  
шена. В соответствии с новой  
линией талии нанесите вытачки и  
боковые срезы, ориентируясь по  
фигуре. Удлините низ изделия  
(**рисунок 9б**).

Плечевые швы перемеща-  
ются в сторону спинки, перед  
при этом вздергивается (**ри-  
сунок 10а**). Это означает, что  
длина спинки не соответству-  
ет фигуре. Удлините спинку,  
выпуская запас ткани по всей  
длине плечевого среза и гор-  
ловине. Если запаса мало или  
совсем нет, спинку можно уд-



Рисунок 15а

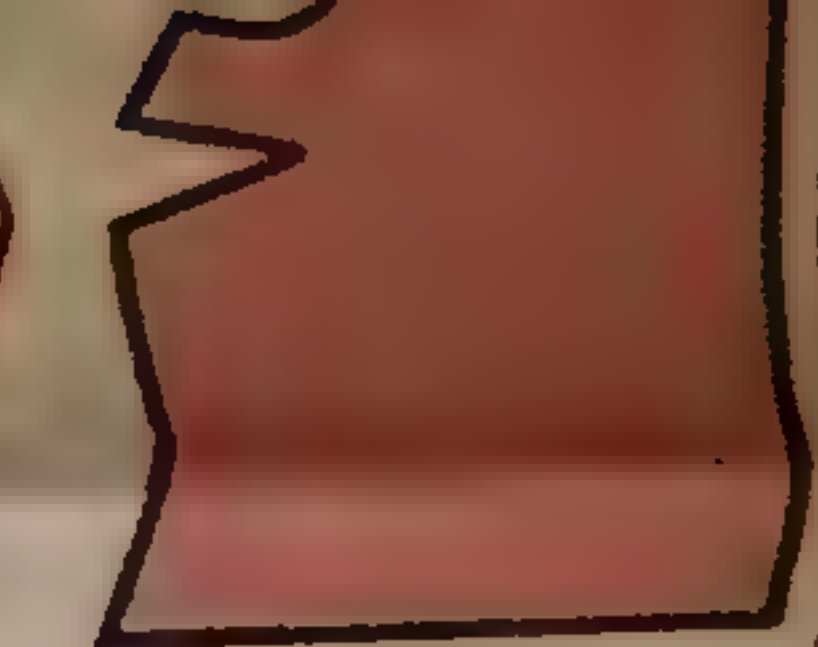


Рисунок 15б

линить за счет припуска вни-  
зу, поднимая ее по боковому  
шву вверх. На такую же вели-  
чину углубите пройму (**рису-  
нок 10б**).

Если низ рукава вздергива-  
ется (**рисунок 11а**) - значит,  
короток окат рукава. Увеличьте  
высоту оката рукава за счет  
припуска по окату или низа  
(**рисунок 11б**).

Поперечные заломы на пе-  
редней части оката (**рису-  
нок 12а**) образуются в том  
случае, если узок окат рукава  
или рукав неверно вметан. Ус-  
транить это можно, либо рас-  
ширив окат рукава, либо сме-  
стив высшую точку оката ру-  
кава (**рисунок 12б**).

Слабина по линии релье-  
фа выше выпуклости груди  
(**рисунок 13а**) образуется,  
если нагрудная вытачка, рас-  
положенная в рельефе, ко-  
ротка. Удлините вытачку до  
высокой точки груди (**рису-  
нок 13б**).

Если полочки расходятся  
внизу (**рисунок 14а**), нарушен  
баланс изделия: либо увеличен  
размер длины переда до талии,  
либо уменьшена величина из-  
мерения обхвата бедер, то есть  
изделие узко по линии бедер.  
Устранить недостаток можно,  
либо забрав излишки в плече-  
вой шов со стороны полочки и  
углубив вырез горловины, либо  
выпустив запасы из бокового  
шва (**рисунок 14б**).

Полочки далеко заходят одна  
на другую (**рисунок 15а**) в том  
случае, если уменьшена вели-  
чина длины переда до талии.  
Выпустите запас плечевого сре-  
за и горловины полочки - и про-  
блема будет решена (**рису-  
нок 15б**).





## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

### МОРКОВНЫЕ ЗАБАВЫ

#### СУХАРИКИ С МОРКОВЬЮ

Возьмите 1,2 кг муки, 1 кг моркови, стакан молока, 4 яйца, 100 г сливочного масла, 15 г дрожжей, 200 г сахара, 15 г соли.

Морковь сварите, протрите через сито. Добавьте разведенные в молоке дрожжи, всыпьте треть муки, хорошенько взбейте. Масло разотрите с яйцами и сахаром до пышности. Положите соль и все вместе добавьте в тесто. Всыпьте оставшуюся муку, замесите, дайте снова подойти и выпекайте 20 минут при температуре 180-200 градусов. Остывшие булочки порежьте и высушите в не очень горячей духовке.

#### БУЛОЧКИ ДОМАШНИЕ ИЗ МОРКОВИ

Возьмите 600 г муки, 1 кг моркови, 250 г масла, 6 яиц, 300 г сахара, цедру одного лимона, соду.

Морковь отварите, протрите. Масло разотрите до бела, по одному добавляйте яйца. Все размешайте, всыпьте сахар, разотрите, смешайте с морковным пюре, взбейте до пышности. Добавьте цедру, соду, муку, замесите. Тесто выложите в форму, дайте подняться и выпекайте 15 минут.

#### МОРКОВНЫЕ ПОНЧИКИ

Возьмите 1 кг муки, 1 кг моркови, 0,5 л молока, 4 яйца,

добавьте сахар, подогретое масло и еще раз сильно взбейте - в течение 20 минут, всыпьте оставшуюся муку и месите до тех пор, пока тесто не начнет отставать от рук и посуды. Дайте ему еще раз подняться.

Из второй части моркови сделайте начинку. В морковь положите сахар, молоко, цедру, размешайте и варите на маленьком огне 30 минут, остудите.

Тесто разделите на кусочки, раскатайте, положите начинку, защипите, скатайте шарики. Дайте им подняться. Жарьте в горячем жиру, а перед подачей посыпьте сахарной пудрой.

#### ХВОРОСТ ИЗ МОРКОВИ

Возьмите 500 г муки, 200 г морковного пюре, 100 г сахара, 5 г соли, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 1 г соды, цедру одного лимона. Все компоненты перемешайте, хорошо взбейте, разделайте на хворост и жарьте в жиру или растительном масле.

#### МОРКОВНЫЙ ТОРТ

Возьмите 2 стакана натертой на крупной терке моркови, 200 г маргарина, стакан сахара, 1-2 яйца, муки - до получения теста нужной консистенции.

Сахар разотрите с яйцами. Маргарин растопите. Смешайте все продукты, замесите тесто, но некрутое, чтобы хорошо раскатывалось. Испеките 3-4

сырую морковь натрите на крупной терке, перемешайте с сахаром, сливочным маслом и содой. При желании можно добавить корицу и ванильный сахар. Муку добавляйте постепенно. Затем вымешивайте тесто до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к стенкам посуды. Вынесите его в холодное место на 40-50 минут, потом раскатайте тонким слоем, оформите в виде печенья и выпекайте на хорошо смазанном жиром противне минут 20-25.

#### МОРКОВНАЯ БАБКА

Возьмите 500 г моркови, 50 г сливочного масла или маргарина, 4 яйца, 100 г сахара, 50 г измельченных орехов, полстакана манной крупы.

Морковь отварите, протрите через сито. Желтки разотрите с сахаром, добавьте протертую морковь, растопленное сливочное масло, измельченные орехи, манную крупу и мешайте до загустения. Затем добавьте взбитые белки и еще раз перемешайте. Приготовленную массу выложите в смазанную жиром и посыпанную сухарями форму и выпекайте в горячей духовке (220 градусов) в течение 45 минут.

#### МОРКОВНЫЙ ПИРОГ

Возьмите 200 г маргарина, 1,5 стакана кефира, по пол чайной ложки соли и соды, 3,5 стакана муки.

добавьте мелко рубленые яйца. Тесто разделите на 2 части. Одну лепешку положите на сковороду. Выложите начинку, накройте другой лепешкой, защипите края, проколите вилкой и выпекайте в умеренно горячей духовке.

#### МОРКОВНЫЕ КЕКСЫ

На 10 кексов весом 70-75 г нужно взять 2 стакана муки, стакан растертой сырой моркови, 4 столовые ложки сахара, 3 столовые ложки масла, 2 яйца, 15 г дрожжей, четверть чайной ложки соли, четверть стакана воды.

Очищенную морковь разотрите или пропустите через мясорубку, положите в кастрюлю, влейте растворенные в теплой воде дрожжи, яйца, всыпьте половину муки, замесите тесто и поставьте в теплое место подходить. Через 2-2,5 часа добавьте остальные продукты, замесите крутое тесто и поставьте еще на час. Готовое тесто обомните, выложите в смазанные маслом формочки или на противень и через 20-30 минут выпекайте при температуре 200-220 градусов в течение 20-25 минут.

#### МОРКОВНЫЙ БИСКВИТ

Возьмите 6 яиц, 300 г сахарной пудры, 250 г вареной моркови, половину лимона, 80 г миндаля, чайную ложку корицы, 100 г панировочных сухарей, 60 г муки, соду на кончике ножа.

сеянной с содой мукой добавьте к желтковой массе. Все слегка размешайте и выпекайте в хорошо смазанной жиром и слегка посыпанной мукой форме. Охлажденный бисквит покройте лимонной глазурью.

#### МОРКОВНЫЕ КОРЖИКИ

Возьмите 2,5 стакана муки, 2 стакана сахара, 3 яйца, 50 г сливочного масла, 1 кг сырой моркови, цедру одного лимона.

Хорошо промытую морковь отварите до готовности в подсоленной воде. Очистите от кожицы и пропустите через мясорубку. Затем морковное пюре пропустите через сито. В протертую морковную массу положите сахар, масло, яйца, лимонную цедру и взбейте все до пышности. После этого добавьте муку. Вымешанное тесто раскатайте на доске, посыпанной мукой, в пласт толщиной 1 см. Стаканом нарежьте кружочки, выложите их на лист, смазанный маслом, и выпекайте при температуре 240-260 градусов.

#### БЛИНЫ МОРКОВНЫЕ

Возьмите 2 стакана муки, стакан гречневой муки, 3 стакана молока, 50 г дрожжей, 4-5 средних морковок, 3 яйца, столовую ложку сахара, соль по вкусу.

Влейте в кастрюлю два стакана чуть теплого молока, разведите в нем дрожжи, засыпьте муку, замесите опару и дайте ей подойти. В подсоленной воде сварите очищенную морковь, остудите ее и протрите через сито. Морковное пюре



затрите, смешайте с морковным пюре, взбейте до пышности, добавьте цедру, соду, муку, размешайте. Тесто выложите в формочки, дайте подняться и выпекайте 15 минут.

#### **МОРКОВНЫЕ ПОНЧИКИ**

Возьмите 1 кг муки, 1 кг моркови, 0,5 л молока, 4 яйца, 300 г сахара, 200 г масла, 10 г соли, 15 г дрожжей, цедру двух мандаринов, 0,5 л растительного масла.

Морковь отварите, натрите. Разделите на 2 части. В одну половину влейте молоко, положите дрожжи, яйца, муку, размешайте, хорошо взбейте тесто. Поставьте в теплое место на 3 часа, дайте подняться. Потом

возьмите 2 стакана натертой на крупной терке моркови, 200 г маргарина, стакан сахара, 1-2 яйца, муки - до получения теста нужной консистенции.

Сахар разотрите с яйцами. Маргарин растопите. Смешайте все продукты, замесите тесто, но некрутое, чтобы хорошо раскатывалось. Испеките 3-4 коржа, смажьте их сметанным кремом или вареньем. В тесте морковь совершенно неузнаваема. Из такого теста можно готовить не только торт, но и печенье.

#### **МОРКОВНОЕ ПЕЧЕНЬЕ**

Возьмите 500 г муки, 200 г сахара, 200 г масла, 1 кг моркови, соду на кончике ножа.

формой и выпекайте в горячей духовке (220 градусов) в течение 45 минут.

#### **МОРКОВНЫЙ ПИРОГ**

Возьмите 200 г маргарина, 1,5 стакана кефира, по пол чайной ложки соли и соды, 3,5 стакана муки.

Для начинки: 0,5 кг моркови, столовая ложка сливочного масла, 3 столовые ложки молока, 4 вареных яйца, соль, сахар по вкусу.

Замесите тесто и поставьте на полчаса в холод. Морковь мелко порежьте и потушите до мягкости, предварительно добавив масло, молоко, соль. Остывшую массу перемешайте,

20-25 минут.

#### **МОРКОВНЫЙ БИСКВИТ**

Возьмите 6 яиц, 300 г сахарной пудры, 250 г вареной моркови, половину лимона, 80 г миндаля, чайную ложку корицы, 100 г панировочных сухарей, 60 г муки, соду на кончике ножа.

Для глазури: 270 г сахарной пудры, сок половины лимона, немного воды.

Желтки смешайте с сахарной пудрой до образования пены. Добавьте натертые на терке морковь, лимонную цедру, лимонный сок. Взбейте белки. Полученную массу вместе с молотыми орехами, корицей, панировочными сухарями и про-

по вкусу.

Влейте в кастрюлю два стакана чуть теплого молока, разведите в нем дрожжи, засыпьте муку, замесите опару и дайте ей подойти. В подсоленной воде сварите очищенную морковь, остудите ее и протрите через сито. Морковное пюре выложите в подошедшую опару. Добавьте растертые с сахаром и солью желтки, гречневую муку, молоко и хорошо перемешайте. Белки взбейте, осторожно вылейте в тесто и дайте ему снова подняться. Выпекайте блины обычным способом.

**Оксана ФИНЬКАРИК.**

пос. Тоцкое  
Оренбургской области.

## **ВОТ ТАК ПРЯНИК!**

#### **ПРЯНИКИ С ЖЖЕНЫМ САХАРОМ**

Для 800 г пряников возьмите 3 стакана муки, 50 г масла, три четверти стакана воды, стакан сахара, полстакана сахара для жженки, 2 чайные ложки пряностей, пол чайной ложки соды.

Полстакана сахара насыпьте на сковороду и, помешивая, поджарьте до светло-коричневого цвета. Не переставая мешать, добавьте воду, стакан сахара, масло, пряности. Помешивая, охладите смесь до комнатной температуры. Муку перемешайте с содой, просейте, добавьте в остывшую смесь и замесите тесто. Разделите его на порционные пряники и выпекайте в духовке.

#### **ПРЯНИКИ СО СМЕТАНОЙ**

Возьмите 3 стакана муки, полтора стакана сахара, три четверти стакана сметаны, яйцо, пол чайной ложки пряностей, пол чайной ложки соды.

Сахар, сметану, яйца и пряности взбивайте в течение 5-6 минут. Муку перемешайте с содой, просейте, добавьте во взбитую массу и перемешайте до образования однородного теста. Готовое тесто разделайте на пряники и выпекайте в духовке.

#### **ШОКОЛАДНЫЕ ПРЯНИКИ**

Возьмите 3 стакана муки, полтора стакана сахара или меда, 3 чайные ложки какао, чайную ложку соды, 100 г масла, 4 яйца.

Сахар или мед, масло и какао в течение 5-6 минут растирайте лопаточкой, затем, продолжая растирать, постепенно добавляйте яичные желтки. Слегка перемешайте массу, положите взбитые яичные белки, добавьте муку и соду. Перемешайте до получения однородного теста, сформируйте пряники и выпекайте в духовке.

#### **ПРЯНИКИ С ВАРЕНЬЕМ**

Возьмите 3 стакана муки, 50 г масла, три четверти стакана воды, стакан сахара для сиропа, полстакана сахара для жженки, пол чайной ложки соды, стакан густого варенья, яйцо для смазки.

Приготовьте тесто, раскатайте его в пласт толщиной 4-5 мм, разрежьте на полоски шириной 6-7 см. Половину полосок положите на слегка смазанный жиром противень на расстоянии 1,5-2 см друг от друга. Смажьте их яйцом, посередине каждой выложите варенье, сверху положите другую полоску теста и прижмите ее по краям к нижней. Верх смажьте яйцом.

Выпекайте в течение 10-12 минут в духовке при температуре 200-220 градусов. После того как полоски остынут, нарежьте на порционные пряники любой величины.

#### **ПРЯНИКИ ЛИМОННЫЕ**

Возьмите 3 стакана муки, стакан с четвертью сахара, пол чайной ложки соды, лимон, четверть стакана воды, яйцо.

Лимон вымойте, удалите косточки и натрите на терке. Сахар с водой уварите до загустения. Охладите до комнатной температуры, перемешайте с яйцом и лимонным пюре. В последнюю очередь добавьте муку с содой и замесите тесто. Сформируйте различные фигурки, затем палочкой или вилкой нанесите рисунок и выпекайте.

**Татьяна ШЛОМА.**

г. Гуково Ростовской области.

## **ТВОРОЖНЫЕ СЛАДОСТИ**

#### **ТВОРОЖНЫЕ СЛАДКИЕ ТРУБОЧКИ**

Для теста возьмите 150 г творога, 150 г маргарина, 150 г муки, 2 столовые ложки сахарного песка, яйцо, пол чайной ложки соды.

Замесите тесто, раскатайте пласт толщиной примерно 3-5 мм, вырежьте небольшие прямоугольники и заверните в каждый из них начинку. Начинка может быть любая - орехи, перемолотые с сахаром, мармелад, изюм. Трубочки выпекайте в духовке до готовности. При желании можно посыпать их сахарным песком.

#### **СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ТВОРОГОМ**

Возьмите несколько стручков сладкого болгарского перца, почистите, вымойте.

Для начинки приготовьте пачку творога, 2 зубчика чеснока, пучок зелени (кинза, петрушка), 2 столовые ложки майонеза. Чеснок порубите, зелень мелко порежьте и все компоненты тщательно пере-

мешайте. Перец плотно нафаршируйте подготовленной начинкой. Каждую перчинку разрежьте поперек на несколько частей толщиной примерно 1-1,5 см, красиво разложите на тарелке и посыпьте зеленью.

#### **ПИРОГ "ЗОЯ"**

Возьмите 200 г творога, 200 г маргарина, 2 стакана муки, 6 яблок, 2 яйца, стакан сахарного песка, чайную ложку соды, гашенной уксусом.

Из творога, маргарина, муки, яиц, сахарного песка замесите тесто и сформируйте два колобка. Один раскатайте и выложите в глубокую сковороду или форму. На крупной терке натрите предварительно очищенные яблоки. Второй пласт раскатайте и накройте так, чтобы яблоки были закрыты. В центре пирога сделайте небольшое отверстие и выпекайте в духовке до готовности.

**Зоя ФИНОГЕНОВА.**  
г. Зеленоград, Москва.



## ЗАКУСОЧНЫЕ РУЛЕТКИ

Возьмите 6 яиц и 6 столовых ложек крахмала. Хорошо взбейте и, не подрумянивая, испеките тонкие блинчики.

Для начинки вам потребуется: стакан отварной фасоли, мелко порезанная луковица, обжаренная на растительном масле, 2-3 соленых огурца, нарезанных тонкой соломкой, 50 г сыра, натертого на мелкой терке, чеснок по вкусу. Все перемешайте, добавьте немного майонеза и нафаршируйте блин-

## МЯСО, ЗАПЕЧЕННОЕ С ФАСОЛЬЮ

1 кг мяса, лучше свинины, нарежьте тонкими ломтиками. Отварите стакан фасоли, 200 г грибов, 200 г лука нарежьте полукольцами.

В гусыню выложите слоями мясо, фасоль, лук, грибы. Затем слои повторите.

Приготовьте соус. Для этого возьмите 2 столовые ложки растительного масла, 100 г майонеза и 50 г воды. Полейте соусом мясо, добавьте по

# РУЛЕТ С СЕКРЕТОМ

вкусу соль и перец. Тушите в духовке минут 40. Затем добавьте тертый сыр и запеки-

## БУТЕРБРОДЫ ИЗ БАРАНОК

Сушки замочите в молоке на 8-10 часов, затем выложите их на противень, смазанный маслом. Сверху положите фарш и запеки-те в духовке.

Фарш может быть любым - мясо с солеными огурцами и сыром, сосиски с помидорами и сыром, сельдь с сыром, грибы с сыром.

## БЛИННЫЙ САЛАТ С МЯСОМ

Возьмите 2 вареные моркови, одну луковицу, полбанки консервированной кукурузы, 200 г нежирного отварного мяса, 5-6 блинов, приготовленных на воде без добавле-

ния яиц и молока, немного изюма, майонез.

## РЫБНЫЙ РУЛЕТ С МЕДОМ И ИЗЮМОМ

Подготовьте 1,2 кг рыбного филе (лучше трески), впрочем, можно взять филе двух сортов рыбы - красной (кета, лосось) и белой (судак, морской окунь), 1 л молока, 50 г изюма, луковицу, столовую ложку меда, 25 г сливочного масла, 0,5 л сухого белого вина, 3 лимона, 400 г сметаны, соль, черный молотый перец по вкусу.

Молоко вскипятите, снимите кастрюлю с огня и опустите рыбу в молоко на 3-5 минут. Затем рыбу отожмите, разложите на доске, смажьте маслом, сверните рулетом, нарежьте на порции примерно по 200 г, обвяжите рулеты ниткой.

Изюм залейте на 10 минут

# ЛУК РЕДЬКИ НЕ КРАШЕ!

*Хризантемы из лука? Ромашки из редьки? Это что-то новенькое! Вы можете сотворить цветочное блюдо из овощей для ваших близких. А помогут вам советы Любови Андреевны КУДИНОВОЙ, заведующей производством краснодарского кафе "Восход".*

Фото 1

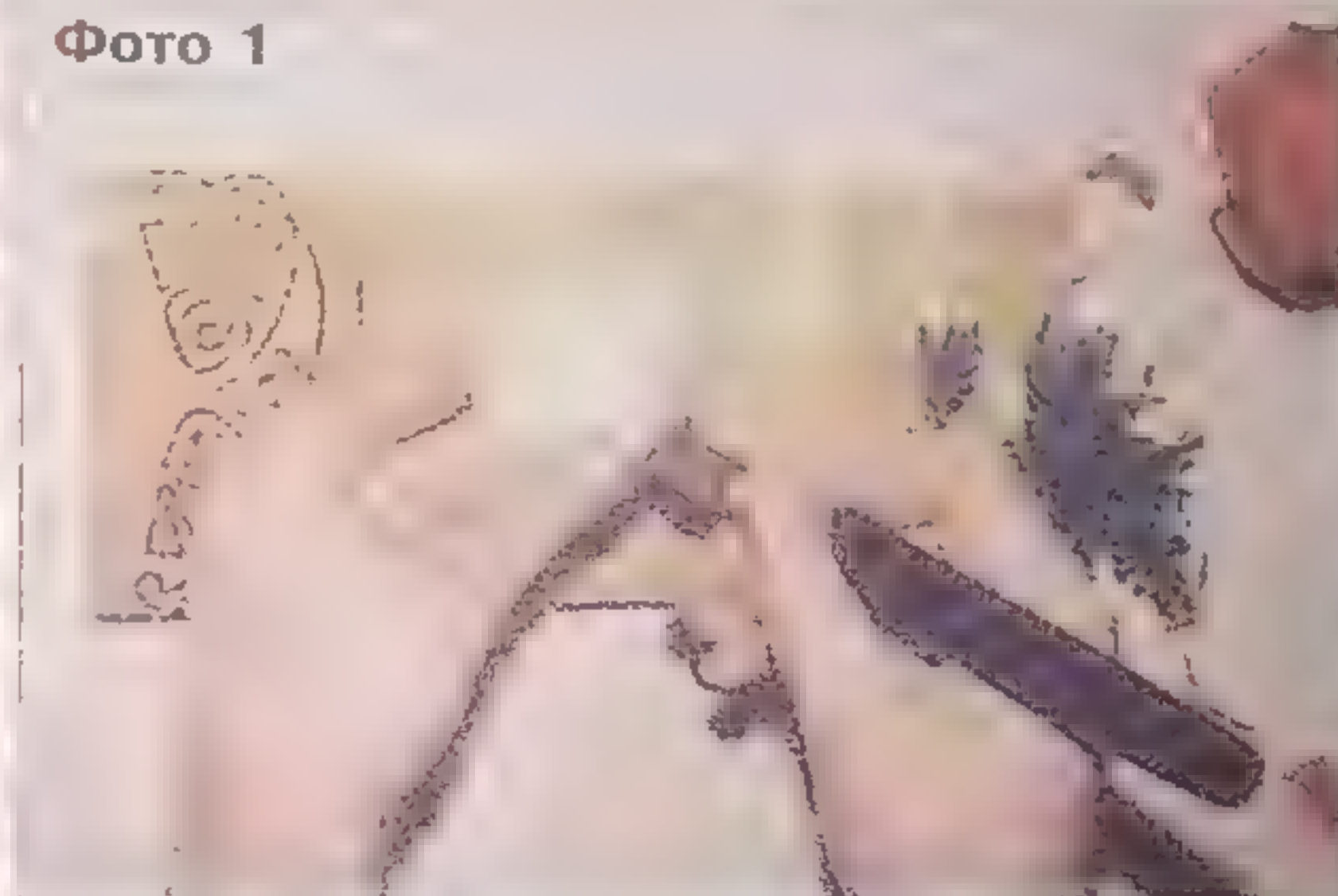


Фото 2



Фото 3



Фото 4



Фото 5



Фото 6



## ЛУКОВАЯ ХРИЗАНТЕМА

Луковицу среднего размера очистите, помойте и обычным острым ножом-"елочкой" разрежьте пополам (фото 1). Надрезы должны быть сделаны до самого центра луковицы.

Теперь разделите луковку на две половинки (фото 2) и опустите в воду на 15 минут. За это время луковица напитывается водой и как бы распускается. Чтобы получился красивый цветок, кружочки лука одной из половинок разъедините (фото 3) и сложите таким образом, чтобы лепестки не перекрывали друг друга. Кольца другой половинки разделите пополам и уложите большим диаметром вокруг цветка первой (фото 4). Хризантема готова! Но к букету не хватает ромашек. Сейчас мы их и сделаем.

## РЕДЬКИНА РОМАШКА

Этот милый неприязательный цветок...



ки консервированной кукурузы, 200 г нежирного отварного мяса, 5-6 блинов, приготовленных на воде без добавления яиц и молока, немного изюма, майонез.

Морковь натрите на крупной терке или нарежьте соломкой, добавьте кукурузу, нарезанное кубиками мясо, полукольца лука. Блины сверните рулетом и тонко порежьте. Добавьте в салат вместе с изюмом и заправьте салат майонезом.

### СВИНИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ФОЛЬГЕ

На 1 кг свинины возьмите 200 г ветчины, 100 г сыра, немного вина, соль, перец по вкусу. Мясо без костей промойте, нарежьте поперек волокон, отбейте, посолите, посыпьте перцем. Положите на каждый кусочек мяса по тонкому ломтику ветчины и сыра, сверните рулетом, заверните в фольгу и запекайте в духовке 30-40 минут.

рыбу в молоко на 3-5 минут. Затем рыбу отожмите, разложите на доске, смажьте маслом, сверните рулетом, нарежьте на порции примерно по 200 г, обвяжите рулеты ниткой.

Изюм залейте на 10 минут кипятком. Выжмите сок из 2 лимонов, а третий нарежьте тонкими ломтиками. Луковицу мелко порежьте и обжарьте вместе с медом и изюмом. Когда смесь начнет густеть, влейте горячее вино с лимонным соком и положите ломтики лимона. Проварите несколько секунд, убавьте огонь и опустите рулеты в соус, поперчив и, если нужно, посолив. Тушите 10 минут. Затем рыбу, лимон, изюм выньте из соуса. С рыбных рулетов снимите нитки. В соус добавьте сметану, все перемешайте и залейте рыбу. Подавайте лучше с рисом.

Ольга СИЗИКОВА.  
г. Гурьевск  
Кемеровской области.

## ОСТРАЯ ПРИПРАВА НА СКОРУЮ РУКУ

Острую приправу к мясу и птице приготовить очень легко. Очистите сладкий перец, вложите в него "под завязку" очищенные дольки чеснока и пропустите через мясорубку. Благодаря этому перец впитает в себя эфирные масла чеснока.

Горький стручковый перец без плодоножки и помидоры тоже пропустите через мясорубку. В полученную массу добавьте хмели-сунели и еще раз пропустите через мясорубку. Затем тщательно перемешайте и посолите, до-

бавьте растительное масло, а по желанию - и толченые грецкие орехи.

Для приготовления приправы используйте 200 граммов стручкового горького перца, 0,5 килограмма сладкого перца, 300 граммов чеснока, полкилограмма помидоров, 50 граммов хмели-сунели, 50 граммов растительного масла, соль по вкусу.

Приправа в стеклянной банке с пластиковой крышкой долго хранится в холодильнике, не теряя вкусовых качеств.

Татьяна ГУРЬЕВА.



Фото 4



ток, кружочки лука. Сложите лепестки (фото 3) и сложите таким образом, чтобы лепестки не перекрывали друг друга. Кольца другой половинки разделите пополам и уложите большим диаметром вокруг цветка первой (фото 4). Хризантема готова! Но к букету не хватает ромашек. Сейчас мы их и сделаем.

### РЕДЬКИНА РОМАШКА

Этот милый неприятный цветочек сделать просто. Черную редьку почистите, порежьте на кружки, нарисуйте на каждом кружочке лепестки (фото 5) и вырежьте их ножом. Сердочка у ромашки - кружочек сырой морковки. Соедините цветок с помощью деревянной палочки для маленьких бутербродов. Ромашка перед вами! (фото 6). Дайте ее подержать вашему малышу. Если до сих пор он воротил маленький носик от сырой редьки с морковкой - в таком виде, будьте уверены, от сырых овощей ребенок не откажется, если он не совсем зануда...

Подготовила Ольга НОВАКОВСКАЯ.

## УТИНЫЕ ИСТОРИИ

### УТКА ТУШЕНАЯ

Вам потребуется утка, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, три четверти стакана сметаны, 2 столовые ложки сливочного масла, соль, перец, лавровый лист.

Подготовленную тушку утки разрежьте на порционные куски, обжарьте до румяной корочки и переложите в кастрюлю.

Содержимое кастрюли до половины залейте горячей водой, жиром и соком, выделившимся при жарке, добавьте лавровый лист, молотый перец, очищенные и мелко нарезанные морковь, лук, петрушку и тушите до готовности под закрытой крышкой, добавив в конце тушения сметану и соль.

### УТКА С ВИШНЯМИ

Возьмите утку, 50 г жира, 50 г вина, 0,5 л мясного бульона, 0,5 кг вишни без косточек, 50 г сливочного масла.

Утку подготовьте для жар-

ки, посолите внутри и снаружи. Положите на противень спинкой вниз, полейте жиром и поставьте в духовку. Во время жарки птицу периодически переворачивайте и поливайте жиром и выделяющимся из нее соком. Готовую птицу переложите в другую посуду, а с противня слейте жир. В оставшийся сок добавьте вино, бульон, вскипятите и процедите. В соус положите свежие вишни без косточек, куски утки и все прокипятите.

### УТКА С ЛУКОМ

Вам потребуется утка, 100 г сливочного масла, 0,5 стакана белого сухого вина, 1 кг мелких луковиц, столовая ложка муки, чайная ложка сахара, соль, черный молотый перец.

Утку промойте, хорошо просушите, посолите, поперчите, обжарьте в кастрюле на сливочном масле до образования румяной корочки. Затем залейте 3

стаканами горячей воды, добавьте вино и тушите 30 минут.

Лук очистите, положите в кастрюлю. Муку пассеруйте в сливочном масле, добавьте сахар, разведенный водой, и положите в кастрюлю. Тушите утку на небольшом огне до готовности, время от времени переворачивая. Готовую утку выложите на блюдо, вокруг уложите головки лука и полейте соусом.

Людмила КУНШИНА.  
г. Котельниково  
Волгоградской области.







## МАМА ЕЛА "РАМУ"...

*Что такое Rama или Долина Сканди? По существу - маргарин. Но на этикетке вы не найдете этого определения. Изготовители пишут что угодно, только не это привычное многим слово. Что же им - ГОСТ не писан? Оказывается, действительно, не писан, нет в этом документе соответствующего термина, которым можно было бы определить продукт, получившийся в результате того, что в сливочное масло добавили растительные жиры.*

На самом деле в приложении к ГОСТу Р 51074-97 "Информация для потребителя. Общие требования. Пищевые продукты" есть термин для изделия, полученного на молочной основе с частичной заменой одной или нескольких молочных составных частей на вещества немолочного происхождения: "комбинированный продукт". Но ни один производитель им не пользуется. Что вполне объяснимо - вряд ли найдется покупатель у товара с подобным названием.

В новом ГОСТе "Продукция молочная. Термины и определения" предполагается заменить этот термин на два других: сливочно-растительный - для изделий с долей жиров немолочного происхождения не более 50 процентов и растительно-сливочный - для тех, в которых эта доля превышает 50 процентов. Но он еще не введен, и пока на практике не используется определение "мягкое масло", которого в нормативных документах нет и, скорее всего, не будет. Новый стандарт так-

принято решение, какой должна быть их предельно допустимая концентрация. Наиболее негативно трансизомеры воздействуют на печень, поэтому людям с больной печенью и маленьким детям диетологи не рекомендуют употреблять маргарин.

Кроме того, тем, кто стремится похудеть, стоит помнить, что маргарины бывают разной жирности. Чем меньше в них влаги, тем выше жирность и соответственно больше калорийность. Соотноше-

специалисты пришли к выводу, что все исследованные образцы относятся к маргариновой продукции.

**Rama, Lette, Долина Сканди** сверхлегкая сливочная близки по соотношению жирных кислот к зафиксированному в действующем ГОСТе сливочным маргаринам типа "Сливочный" и "Экстра". **Останкинское любительское, Неженка, Крестьянка; Москворецкое-72, Деревенское, Станичное, Маслице, Крестьянское особое и Смоленское крестьянское**

**облегченное** - содержат кулинарные жиры. Обычно кулинарные жиры используют для удешевления производства, но качество продукта это не улучшает.

В двух маслах - **Останкинское любительское** и **Крестьянка** - содержание жира на 13 и 9 процентов ниже, чем указано на этикетке. В ос-

### Пусть отвечают!

*Я заключила с городской телефонной станцией договор на установку телефона, оплатила услуги и стала ждать монтеров. Но в назначенный срок они не явились. Только через месяц телефон в моей квартире все-таки зазвенел. Скажите, должны ли телефонисты выплатить мне неустойку за несвоевременную установку телефона?*  
**Марина ТРУБИЦЫНА.**  
**Московская область.**

Добиться от связистов выплаты неустойки вам, скорее всего, удастся только через суд. На основании Закона РФ "О защите прав потребителей", а также Правил оказания услуг телефонной связи им придется доказать, что они затянули с исполнением договора из-за действия непреодолимой силы или по вине истицы. Другие причины не могут служить оправданием неисполнения договора в срок.

## ПРАВО НА ОБЩЕНИЕ

*Два года назад у меня погиб брат, после похорон его жена с маленькой дочкой уехала жить к своим родителям, а моим родителям запретила видеться с внучкой. В прошлом году даже на день рождения не пустила. Что нам делать? Имеем ли мы право на свидание с девочкой хотя бы один раз в год? Может, нам обратиться в суд?*

**Татьяна СИДОРОВА. г. Лениногорск, Татария.**

Безусловно, право на общение с ребенком ваши родители, равно как и вы сами, имеете. Для урегулирования сложившейся ситуации вам следует обратиться в орган опеки и попечительства (ст. 67 Семейного кодекса РФ). Чтобы занять правильную позицию, органам опеки и попечительства предстоит ознакомиться с доводами матери, а также лиц, чьи права нарушаются.

Хотя п. 2 ст. 67 СК ничего не говорит о необходимости учета органами опеки и попечительства мнения ребенка в сложившейся ситуации, скорее всего, оно также будет принято во внимание. В результате конфликт может быть преодолен мирным путем. Тогда выносится решение (распоряжение), констатирующее состоявшуюся договоренность. В противном случае органы опеки и попечительства вправе вынести решение (рас-

имущественном праве родителей на воспитание своих детей здесь места нет.

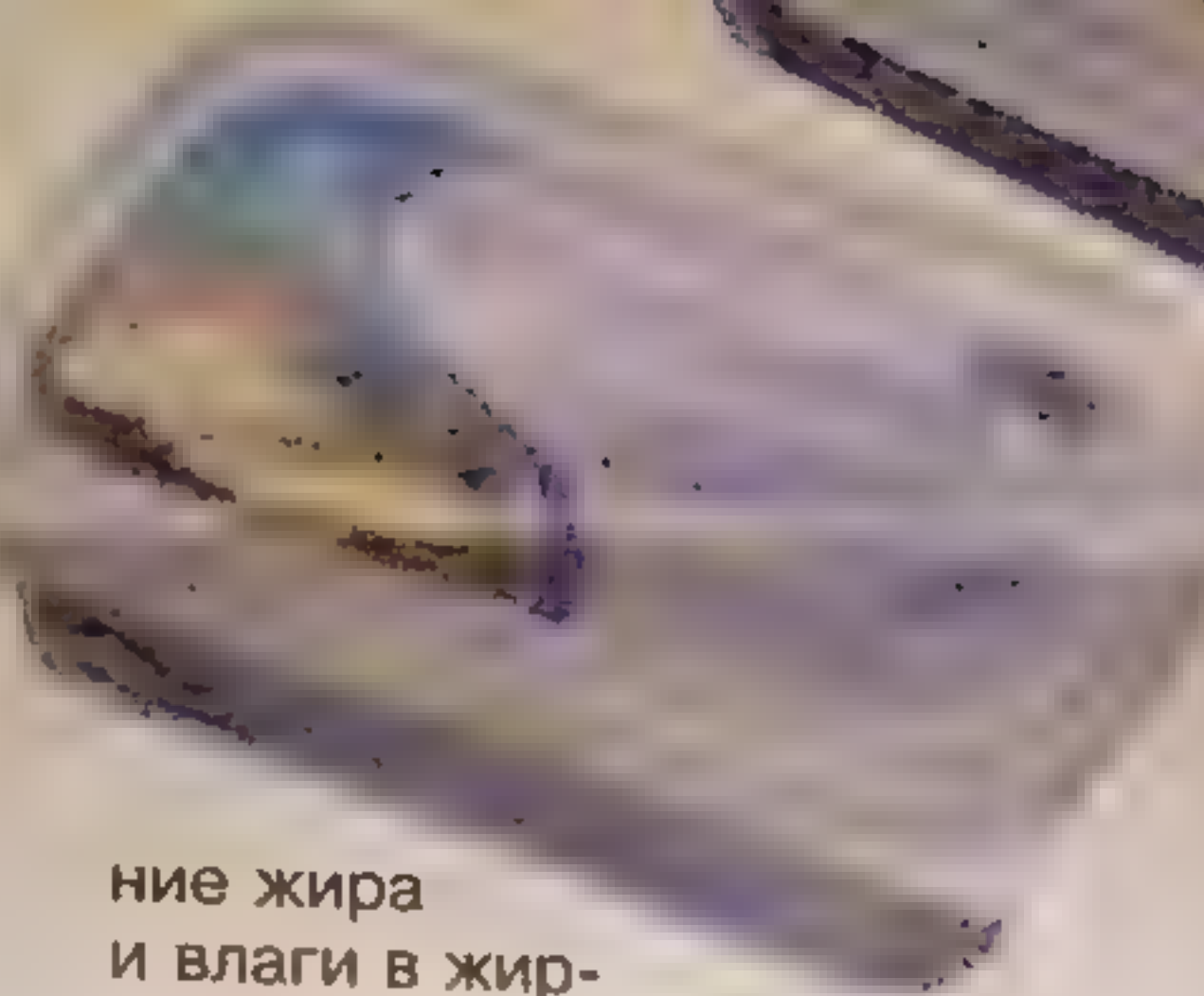
Невыполнение решения суда по иску об устранении препятствий к общению влечет за собой применение ст. 406 ГПК. Иных способов принудительного исполнения решения не существует. Лицо, чье право на общение с ребенком злобно нарушается, не вправе предъявлять к родителям иск о передаче ему ребенка на воспитание. Если при этом имеет место нарушение матерью ребенка права ребенка на надлежащее семейное воспитание, следует обращаться в орган опеки и попечительства для принятия в необходимых случаях мер по защите прав и интересов несовершеннолетнего.

**Антон ТОНЬШИН,**  
юрист.



не более 50 процентов и растительно-сливочный - для тех, в которых эта доля превышает 50 процентов. Но он еще не введен, и пока на практике чаще всего используется определение "мягкое масло", которого в нормативных документах нет и, скорее всего, не будет. Новый стандарт также уточнит требования, предъявляемые к упаковке, а именно - к содержанию обязательной информации на этикетке.

Вслед за европейскими странами мы полюбили маргарин. Что неудивительно: он не такой жирный, как сливочное масло, не несет в себе холестериную угрозу, так что годится и для пожилых, и для приверженцев диеты, и для желающих сбросить вес. Хотя и не без недостатков. Дело в том, что при производстве маргарина в процессе гидрогенизации образуются вредные вещества - трансизомеры жирных кислот. Их количество зависит от разных причин, и до сих пор не



ние жира и влаги в жирных маргаринах в среднем 82 и 17,8 процента, легкие содержат всего 40 процентов жира, остальное приходится на водную основу.

Эксперты журнала "Спрос" исследовали 12 наименований маргаринов: пять из них - обычные маргарины, а семь - комбинированные молочные продукты, содержащие как растительные, так и животные жиры. Все образцы выпущены по техническим условиям (ТУ). В ходе теста проверялся их жирно-кислотный состав и правильность оформления этикетки.

В результате исследования

ливарные жиры. Обычно кулинарные жиры используют для удешевления производства, но качество продукта это не улучшает.

В двух маслах - **Останкинское любительское** и **Крестьянка** - содержание жира на 13 и 9 процентов ниже, чем заявлено на этикетке. В остальных образцах соответствует данным на этикетке.

Кроме того, эксперты сочли, что название "масло" на продукции **ОАО "Айс-Фили"** - **"Неженка - масло"** может ввести покупателя в заблуждение. Тем более информация о том, что продукт содержит растительные жиры, есть только на дне коробочки. К тому же на упаковке нет даты изготовления.

Аналогичные претензии к изделию **ОАО "Мытищинский молочный завод"** - **"Москворецкое-72 - масло"**. Здесь тоже неправомерно используется название "масло", а информация о том, что продукт комбинированный, есть только на боковой стороне упаковки. Впрочем, последним грешат многие подобные изделия.

Хотя п. 2 ст. 67 СК ничего не говорит о необходимости учета органами опеки и попечительства мнения ребенка в сложившейся ситуации, скорее всего, оно также будет принято во внимание. В результате конфликт может быть преодолен мирным путем. Тогда выносится решение (распоряжение), констатирующее состоявшуюся договоренность. В противном случае органы опеки и попечительства вправе вынести решение (распоряжение), обязывающее не чинить препятствий к общению.

Поскольку не существует возможности принудить к исполнению решения (распоряжения) органа опеки и попечительства, близким родственникам ребенка либо этому органу предоставляется право обратиться в суд с иском об устранении препятствий к общению. Но обращение в суд допускается при условии, если не удалось реализовать решение (распоряжение) органа опеки и попечительства из-за противодействия матери ребенка или членов ее семьи. Суд разрешает спор в соответствии с требованиями п. 2 ст. 66 СК. Поскольку предмет судебного рассмотрения станет только право на общение как родственников ребенка, так и его самого, положению о пре-

передаче ему родительского питания. Если при этом имеет место нарушение матерью ребенка права ребенка на надлежащее семейное воспитание, следует обращаться в органы опеки и попечительства для принятия в необходимых случаях мер по защите прав и интересов несовершеннолетнего.

**Антон ТОНЬШИН,**  
юрист.

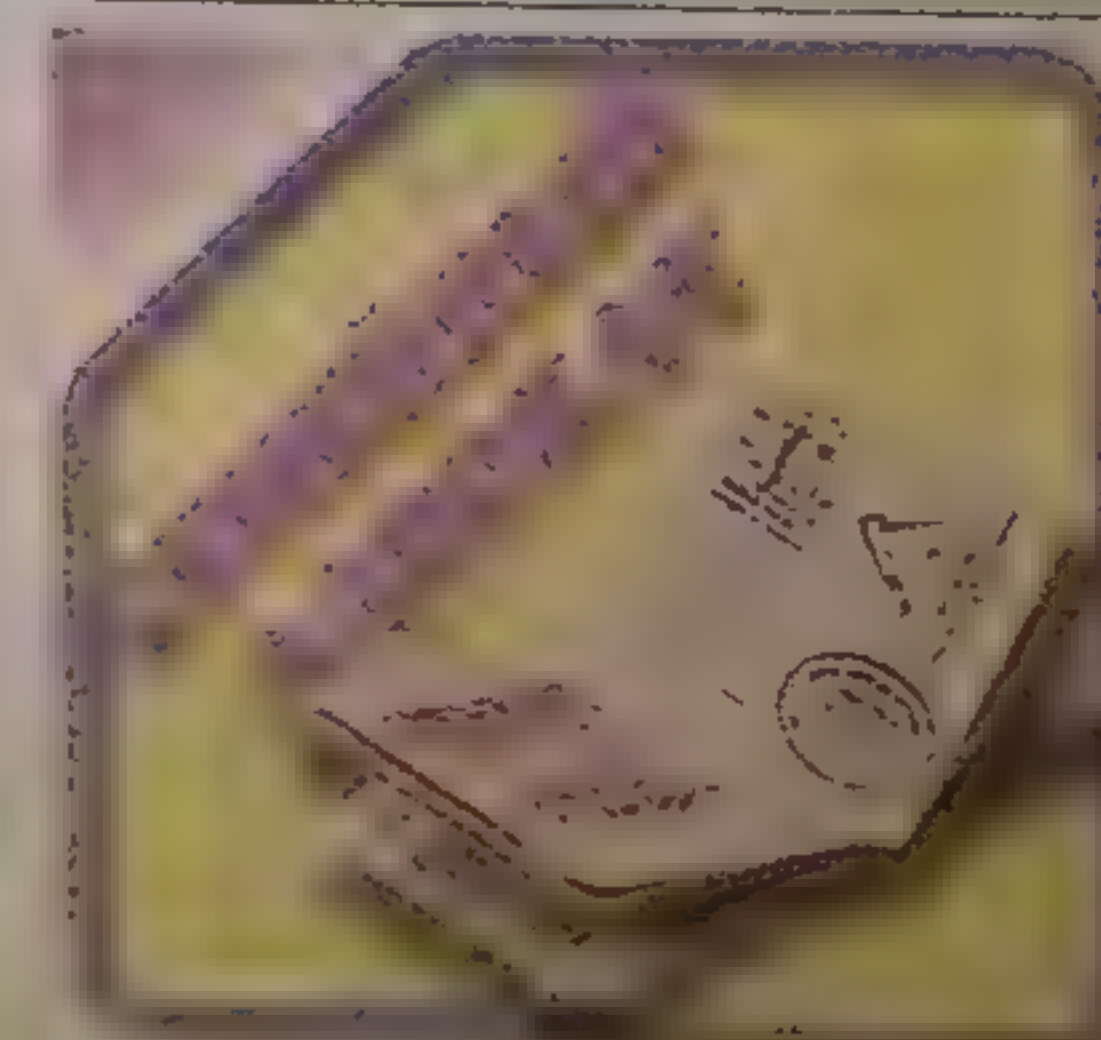
## КТО СКАЖЕТ?

*Прочла в газете предложение продать массажер, который я давно искала. Созвонилась с продавцом, купила. Прибор поработал пару раз и перестал действовать. В мастерской его чинить отказались. Хотела вернуть массажер прежнему хозяину, но его по указанному в объявлении телефону уже не оказалось. Кто теперь вернет мне деньги? Газета?*

**Анна ГРИЦЕНКО.**  
Москва.

Ответственность за сведения, указанные в рекламе, в соответствии со ст. 30 Закона "О рекламе", несет рекламодатель, в данном случае - продавец массажера. Рекламопроизводитель, то есть редакция, за содержание рекламы не отвечает. Согласно ст. 22 того же закона рекламопроизводитель вправе, но не обязан проверять данные, предоставленные рекламодателем.

Если вам не удастся выяснить новое местожительство продавца, скорее всего, деньги вернуть не удастся.



## ПОСЛЕ РЕМОНТА - В СУД

*Решив делать ремонт, я заключила договор с ремонтной бригадой. Но сроки исполнения были сорваны, качество - ужасное, бесконечные переделки только ухудшали положение. С грехом пополам доделали. Прошло несколько дней - и начали отходить обои, коробиться паркет. При ремонте использовались материалы, за которые я платила как за высококачественные. Что мне остается - судиться?*

**Ирина ВИШНЕНКО.**  
Казань.

Непонятно, почему вы сразу не расторгли договор с ремонтниками, увидев, что они нарушают условия договора. Теперь разбираться гораздо сложнее. Но можно и, думается, нужно.

Если ремонт вам делала фирма, то можете предъявить ей письменную претензию, описав все недостатки в работе ремонтной бригады и потребовав уплатить пени за задержку начала работы (три процента общей стоимости ремонта за каждый день просрочки), а также за нарушение сроков ее окончания (тоже три процента за каждый день просрочки) (ст. 28 Закона

РФ "О защите прав потребителей"). Кроме того, обнаружив недостатки в уже завершенной работе в течение гарантийного срока (а если он не установлен, то в течение шести месяцев после завершения работ), вы имеете право на безвозмездное устранение этих недостатков; соответственное уменьшение цены работ; возмещение расходов в случае устранения недостатков третьими лицами (ст. 29 закона). Исполнитель должен устранить недостатки в течение 20 дней со дня предъявления требования потребителем. Кстати, срок выполнения этой работы (то есть

переделки) лучше установить в отдельном соглашении сторон. Нарушив его, исполнитель заплатит пеню - три процента за каждый день просрочки (ст. 30 закона). Вот если фирма добровольно не удовлетворит ваши требования, придется обращаться в суд.

Если ремонт вам делали шабашники, то иск в суд нужно подавать на бригадира, указав его домашний адрес и паспортные данные, и выслать ответчику копию иска.

При участии экспертов  
журнала "Спрос"





## СКРОМНОСТЬ УКРАШАЕТ. И ЗАЩИЩАЕТ

*Особенно если вам предстоит  
общаться с вампиром*

Случалось ли вам после общения с кем-либо из знакомых испытывать слабость и непонятный упадок сил? Случаи энергетического вампиризма описаны уже неоднократно. Если некоторые люди подпитываются энергией непосредственно из окружающей среды, то другим необходимо для этого паразитировать на окружающих. Но как быть, если так называемый вампир - ваш хороший знакомый, сослуживец или член семьи? То есть вы по тем или иным причинам не можете или не хотите прервать с ним общение? Как устроить, чтобы и волки были сыты, и овцы целы? Универсальных рецептов нет, но иногда это удается.

Одна дама рассказывала про своего знакомого, после общения с которым с нею творилось что-то странное. В течение приблизительно двух часов после встречи она испытывала необыкновенный подъем, готова была на крыльях летать, но потом наступал

сильнейший упадок сил, продолжавшийся неделю или две. Это обстоятельство ее огорчало, но человек ей нравился и прерывать знакомство не хотелось. Она продолжала изредка встречаться с ним, сознательно сохраняя дистанцию, и с радостью обнаружила, что ее "периоды восстановления" с каждым разом становились все короче, и под конец ей хватало уже полдня, чтобы прийти в себя и восстановить силы.

Скорее всего, ей помогли отсутствие страха перед вампиром и критическое отношение к происходящему, мысленная установка на преодоление своей слабости. Если при общении с биопаразитом окружить себя мысленным барьером, ваша энергия станет для него недосягаемой, и вовсе необязательно прерывать отношения, если вы того не хотите.

Случай другой. Даме попался муж из породы вампиров - нытик, постоянно провоцирующий семейные конфликты и питающийся ее энергией. Случай нередкий. И зачастую дело кончается разводом. Но даме хотелось сохранить пусть видимость семьи ради ребенка, хотя

она знала, что муж встречается с другой женщиной. Ей помогло опять же критическое отношение к ситуации. Она по мере сил стала избегать конфликтов, не поддавалась на провокации мужа и всячески давала ему понять, что дальнейшие скандалы приведут к разрыву. Это его не устраивало, и через некоторое время он оставил ее в покое. Все жалобы на жизнь и выяснения отношений доставались теперь на долю его подруги. Та же, будучи сильным донором, не слишком страдала от такой ситуации, и в "треугольнике" воцарилась относительная гармония - по крайней мере, каждый получил что хотел.

Какие выводы можно из этого сделать? Главное - не поддавайтесь на провокацию вампира, не позволяйте ему втянуть себя в конфликт, добейтесь, чтобы он понял, что ему трудно будет вами манипулировать. Тогда он переключится на другую жертву и оставит вас в покое.

Этот же рецепт годится и для отношений в коллективе. Среди ваших сослуживцев непременно попадется человек, постоянно провоцирующий кон-

фликты и стремящийся обратить на себя всеобщее внимание. Привлечь к себе внимание - основное желание вампира. Но теперь, когда вы знаете все эти приемы и можете контролировать ситуацию, вам легче будет защититься. По возможности избегайте контактов с вампиром, закройте для него свою ауру, не проявляйте к нему интереса, не смотрите ему в глаза - это очень сильный канал энергообмена. Лучше всего относиться к нему иронично. И еще один совет. Чтобы вокруг вас собиралось поменьше вампиров, не старайтесь привлечь внимание к себе - одевайтесь скромнее, ведите себя сдержанно. Не секрет, что вокруг людей, которые постоянно на виду, - актеров, музыкантов, политиков, так и крутятся энергопаразиты, стремясь подпитаться от них энергией. Но сильные личности умеют оградить себя от них. А если вы не уверены в своих силах, то помните, в старину не зря говорили: скромность украшает человека.

**Светлана РАДЧЕНКО,**  
психолог.



### Подкова на счастье

*Как правильно повесить  
на стену подкову - "рюмочкой"  
вверх или наоборот?*

**Иван ШКАВРО.**  
г. Сосновый Бор  
Ленинградской области.

В принципе никакой разницы нет: важен сам талисман, а не его расположение. А уж если хотите следовать канонам приметы, прибавляйте подкову полукруглой (передней) частью вниз так, чтобы к стене или двери была обращена та часть, которая прилегает к копыту.

**Надежда ДОРОНИНА,**  
магистр бытовой  
и теоретической магии.

## МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ

Можно мужчинами и женщинами го-

А теперь проверьте себя,

ны в своих чувствах в сравнении с менее чем одной третью мужчин.

10. Неверно. И мужчины и женщины согласны, что настоящая любовь случается не более одного раза за жизнь.



# МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ



**Между мужчинами и женщинами гораздо больше различий, чем кажется на первый взгляд. По оценкам ученых, на долю видимых глазу различий приходится всего лишь около пяти процентов нашего тела. Вы, конечно, знаете, что женщины живут в среднем на семь с половиной лет дольше мужчин и что мужчины больше женщин предрасположены к облысению, но мы готовы поспорить, что вы знаете еще далеко не все! Возьмите карандаш и отметьте, согласны ли вы с приведенными ниже утверждениями ("да") или не согласны ("нет").**

**1. В Индии женщины моют волосы в два раза чаще, чем мужчины.**

**2. Мужчины спят больше женщин.**

**3. Разведенные мужчины вступают в новый брак не так охотно, как разведенные женщины.**

**4. Мужчины смотрят телевизор чаще, чем женщины.**

**5. После развода при одних и тех же обстоятельствах женщины прибавляют в весе больше, чем мужчины.**

**6. Мужчины планируют свои действия лучше и думают о будущем больше, чем женщины.**

**7. Женщины намного эмоциональнее мужчин, и поэтому уровень самоубийств среди них выше.**

**8. Большинство мужчин боятся неудач и, когда они случаются, чувствуют себя виноватыми.**

**9. Женщины влюбляются гораздо быстрее мужчин.**

**10. Женщинам пережить всеохватывающую, "настоящую" любовь в своей жизни случается чаще, чем мужчинам.**

**11. Девушки в гораздо большей степени, чем юноши, склонны беспокоиться о том, что думают о них друзья.**

**12. Алкоголь действует на женщин сильнее и быстрее, чем на мужчин.**

**13. Женщины меняют свое мнение быстрее и чаще, чем мужчины.**

**14. Женщины старше пятидесяти пяти лет предаются злостным сплетням чаще, чем мужчины их возраста.**

**15. Язык у женщин подвешен лучше, чем у мужчин.**



А теперь проверьте себя, сравнив свои ответы с мнением психологов.

**1. Неверно.** В Индии мужчины моют волосы в два раза чаще, чем женщины.

**2. Неверно.** Женщины в среднем спят по ночам на час больше, чем мужчины.

**3. Неверно.** Разведенные женщины более ожесточены и вступают в новый брак не так охотно, как мужчины.

**4. Неверно.** У женщин уходит на просмотр телевизионных передач примерно на пять часов в неделю больше, чем у мужчин.

**5. Неверно.** После развода чуть более склонны переждать именно мужчины.

**6. Неверно.** Ученые утверждают, что женщины думают о будущем больше и составляют план своих действий лучше, чем мужчины.

**7. Неверно.** Уровень самоубийств среди мужчин в два раза выше, чем среди женщин.

**8. Неверно.** Именно мужчины винят в своих ошибках других!

**9. Неверно.** Согласно исследованиям к четвертому свиданию поняли, что это любовь, 20 процентов мужчин и только 15 процентов женщин. К двадцатому свиданию целых 43 процента женщин все еще не были увере-

ны в своих чувствах в сравнении с менее чем одной третью мужчин.

**10. Неверно.** И мужчины, и женщины согласны, что настоящая любовь случается чуть более одного раза за всю жизнь. (Не будем уточнять, что означает это "чуть более".)

**11. Неверно.** Психологические исследования показывают, что юноши больше, чем девушки, озабочены тем, как они выглядят в глазах окружающих.

**12. Верно.** Из-за разницы в весе тела и гормональных отличий женщинам сложнее "пить не пьянея".

**13. Неверно.** Если верить психологам, семь пятниц на неделе как раз у мужчин.

**14. Неверно.** Женщины старше пятидесяти пяти лет намного меньше сплетничают, чем мужчины. Когда же они все-таки перебивают косточки своим недругам, то пользуются более мягкими выражениями, чем представители противоположного пола.

**15. Верно.** Поскольку женские голосовые связки короче мужских, женщинам вести беседу легче. Последние исследования показывают, однако, что мужчинам свойственно постоянно прерывать женщин и менять тему разговора.

Подготовил  
Валерий КРАВЕЦ.







Нам подарили домашнюю крысу. Как за ней ухаживать?

**Светлана ЖИЖИКОВА.**  
г. Солигалич  
Костромской области.

## БЕЛАЯ И ПУШИСТАЯ



зайки, и не предпринимали никаких попыток сбежать. С лабораторными крысами больше забот, потому что они совсем не хотят стать жертвами науки.

и посадить обратно в клетки.

Или еще одна забавная история про крысу. Однажды в лаборатории проводили эксперимент, для которого требова-

лось изучать рыб. Посадил он крысу в аквариум (естественно, без воды) и стал за ней ухаживать. Зверек вырос огромный и важный. Когда хозяин выпускал его гулять, далеко он не уходил, помня об острых когтях кошки.

Крысы, особенно прожившие некоторое время в неволе, обычно добродушны и общительны, позволяют брать себя в руки, гладить, берут корм с руки. Но если крыса ведет себя агрессивно, то не стоит вытаскивать ее из клетки за туловище - она может предельно укусить. Легче всего взять ее за хвост или применить старый испытанный прием: осторожно, но сильно прижать уши крысы к голове. От такого обращения они впадают в шоковое состояние и легко даются в руки.

Очень часто спрашивают, можно ли купать крыс. Ответ отрицательный. Крысы не любят купаться (если хотите проверить, то засуньте крысу под кран с теплой водой, но за вашу безопасность я не отвечаю), они вылизывают себя сами.

Вот, пожалуй, и все трудности обращения с крысами. А чтобы они не скучали в клетках, не забудьте поставить им "спортивные снаряды": лесенки, сухие сучки, по которым крыска охотно будет лазать. Если вы хотите, чтобы крыска не скучала, поставьте ей домик или коробочку, в которой она может устроить гнездо, снабдите "строиматериалом" - паклей, сеном, травой, опилками, особенно если вы держите не одну крысу, а несколько. В неволе они отдают предпочтение своим видам. Крысы, особенно если вы держите не одну крысу, а несколько, в неволе они отдают предпочтение своим видам. Крысы, особенно если вы держите не одну крысу, а несколько, в неволе они отдают предпочтение своим видам.

"Мама, давай заведем дома крыску... Ну, пожалуйста, мама... я буду за ней ухаживать, кормить, поить, убирать... Ну, ма-а-а-а-ма!.." Сколько раз эти слова слышали наши мамы, поддавались на уговоры, покупали животное - и все... Жизнь для них становилась адом. Мало собственного ребенка, так еще и хвостатый бегаёт, мешается. Что за жизнь!.. По-моему, наших многострадальных мам можно избавить от лишних трудностей и взять шефство над крысой самому.

На этом тернистом пути возникает ряд трудностей: какую крысу выбрать, где ее держать, как кормить, как за ней убирать и, наконец, самое важное - как ее развлечь, чтобы она не умерла со скуки. Начнем по порядку отвечать на эти каверзные вопросы.

Чаще всего дома держат красивых черных крыс, их еще называют крысами Эдвардса, или белых лабораторных крыс. У истинных любителей можно увидеть серо-голубую крысу или даже пятнистую. Покупать крысу лучше всего в зоомагазине. Помните, дикая крыса - один из самых опасных и умных грызунов. Крыса должна быть здоровой, потому что иначе у вас будет шанс подхватить какое-нибудь страшное заболевание.

Флегматичностью по отношению ко всему. Но иногда гены предков берут верх, и крысы становятся настоящими террористками - кусают хозяев, не даются им в руки, грызут мебель и электропроводку - всех убытков и не перечислить. Так что при покупке крысы лучше выбрать самое спокойное животное.

Для крысы можно купить специальную клетку или соорудить ей дом самому. Главное, чтобы в клетке не было выступающих углов, иначе зверьки начнут их грызть. На дно надо положить сухие опилки, так как они весьма гигроскопичны и лучше всего впитывают вонючие экскременты и предотвращают распространение неприятного запаха по всей квартире. Опилки следует менять дня через три, максимум - через неделю.

В клетку установите поилку, которую тоже можно сделать самому. Для этого берете бутылку, на горлышко надеваете детскую соску, протыкаете маленькую дырочку - поилка готова. Резиновая соска прослужит вам недолго, после того, как крыса ее сгрызет, замените ее на новую. Сухой корм можно класть на тарелочку, поставленную в клетку, или просто сыпать на решетку. Крыса сама обязательно найдет свою еду, а вы еще дадите ей поупражняться в мастерстве добывания пищи. Кормить крысу сейчас стало легче, чем раньше. В продаже имеются специальные сбалансированные сухие корма для грызунов. Иногда хозяева кормят своих питомцев сухим кормом для со-



крысу лучше всего в зоомагазине. Помните, дикая крыса - один из самых опасных и умных грызунов. Крыса должна быть здоровой, потому что иначе у вас будет шанс подхватить какое-нибудь страшное заболевание, переносчиком которого является грызун. Домашние крысы в основном спокойные и добродушные животные. Белые крысы, например, были выведены специально для лабораторий. Их предком был пасюк - серая амбарная крыса, агрессивная, дикая и опасная для людей. Среди пасюков отлавливали самых спокойных и на протяжении многих лет выводили новую лабораторную породу, отличающуюся умом, добронравием и некоторой

но найдет свою еду, а вы еще дадите ей поупражняться в мастерстве добывания пищи. Кормить крысу сейчас стало легче, чем раньше. В продаже имеются специальные сбалансированные сухие корма для грызунов. Иногда хозяева кормят своих питомцев сухим кормом для собак или кошек. А вообще крысы в достаточной мере всеядны. Они любят яблоки, груши, морковь, вареные яйца, сыр...

Пускать крысу погулять по квартире без присмотра не рекомендуется. Есть большой риск, что она найдет что-нибудь "съедобное", и никто не поручится, что это не будет ваша любимая туфля или сумочка.

Крыса легко приручается. Я видела крыс, которые с удовольствием ходили гулять на улицу, сидя на плече своей хо-



зайки, и не предпринимали никаких попыток сбежать. С лабораторными крысами больше забот, потому что они совсем не хотят стать жертвами науки. Однажды утром я вошла в лабораторию и увидела, что клетки с крысами открыты, а самих постояльцев не видно. Вдруг откуда ни возьмись выбежали крысы и стали носиться из угла в угол, видимо, давая мне понять, что им и на воле неплохо. Самое смешное было то, что за собой они таскали прикрепленные к их коже достаточно тяжелые датчики и термометры. Мне потребовалось много времени, чтобы поймать беглецов

и посадить обратно в клетки.

Или еще одна забавная история про крысу. Однажды в лаборатории проводили эксперимент, для которого требовалось много крыс. Одна из них, улучив благоприятный момент, когда на нее никто не обращал никакого внимания, убежала из клетки и пошла гулять по университету. Путь ее оказался недолог. В одном из коридоров она натолкнулась на местную кошку, которая изъясилась желанием полакомиться такой сочной и толстой крысой. Зверька спас профессор, который никогда в своей жизни не работал с грызунами, а был ихтиологом, то

спортивные снаряды. Если вы хотите, чтобы крыска охотно будет лазать, домик или коробочку, в которых она может устроить гнездо, снабдите "стройматериалом" - паклей, сеном, тряпочками, особенно если вы держите не одну крысу, а пару. В неволе они отлично размножаются. Крысы - заботливые мамы. Потомство, состоящее из 5-9 детенышей, приносят раз в три месяца. Беременность самок длится 23 дня. Три недели кормят крысы своих детенышей молоком, согревают теплом своего тела. Самца на этот период лучше отсадить из клетки, потому что от него проку никакого, а вреда беззащитным крысятам он может принести много.

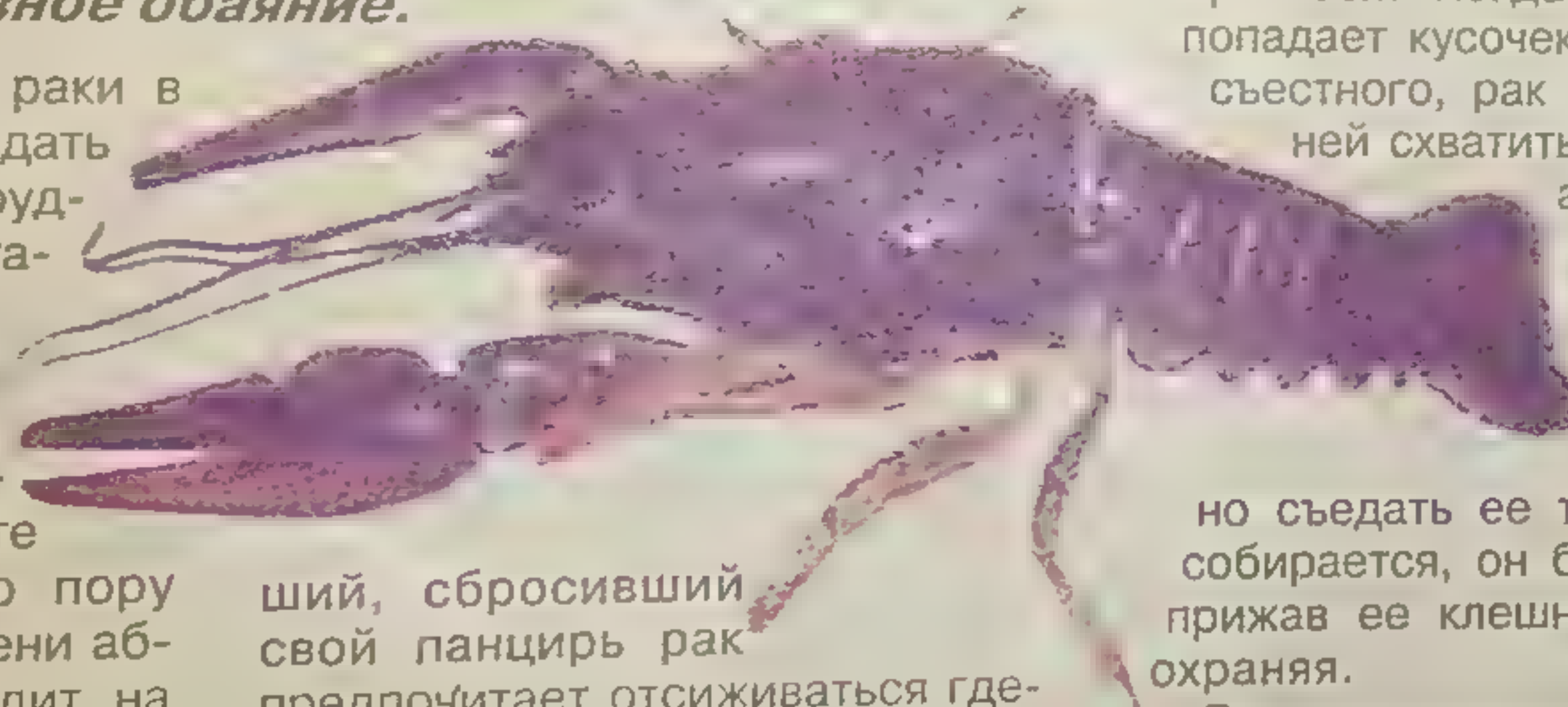
**Алиса АЛЕКСЕЕНКО,**  
биолог.

## СКРОМНОЕ ОБАЯНИЕ РАКА

**Рыбок в аквариуме наверняка многие держат. Куда более редкое явление - живущий дома рак. А между тем наблюдать за раком не менее интересно, ему тоже присуще своеобразное обаяние.**

Хоть и говорят, что раки в неволе плохо живут, создать им условия не так уж трудно. Раку требуется достаточное количество воды (не менее 5 литров), менять ее желательно каждый день. Посадите водоросли, на дно насыпьте песок. Если в дневную пору рак большую часть времени абсолютно неподвижно сидит на дне, значит, все нормально. Если слегка раскачивается на месте, чуть-чуть перебирая конечностями, значит, дышать ему уже трудно, и он как бы создает ток воды вокруг себя, чтобы извлечь из нее как можно больше кислорода.

В аквариуме обязательно должно быть укрытие - грот, гуча камней с пещеркой внутри. В природе раки живут в норках. К тому же перелиняв-



ший, сбросивший свой панцирь рак предпочитает отсиживаться где-нибудь в укромном месте, пока его новый панцирь не затвердеет окончательно.

Считается, что раки едят все. Рыболовы, например, часто жалуются, что наживку у них с крючков объедают раки. На практике вы можете опытным путем установить, что предпочитает ваш питомец. Это могут быть даже вареные макароны или кусочки вареной картошки. Можно давать раку потроха пре-

сноводных рыб, но тогда следите за их своевременным удалением, иначе вода будет быстро портиться. Когда в аквариум попадает кусочек чего-нибудь съестного, рак может клешней схватить его на лету,

а затем обследует усиками. Если пища привлекла его внимание,

но съесть ее тут же он не собирается, он будет сидеть, прижав ее клешней - как бы охраняя.

Рак предпочитает затененные уголки. Яркий свет ему противопоказан. Наибольшую активность он проявляет в ночное время. Сомневаюсь, что можно его приручить - при попытке взять его рукой он либо шарахнется, либо попробует несильно ущипнуть клешней. Тем не менее своим независимым характером он внушает уважение.

**Анна КАЛИНКИНА.**

*Чем лучше всего заполнять ящик для кошачьего туалета? А то специальный наполнитель очень дорого стоит.*

**Зоя РОГОВЦЕВА.**  
г. Нижний Тагил  
Свердловской области.

## ЧТОБЫ НЕ ПАХЛО

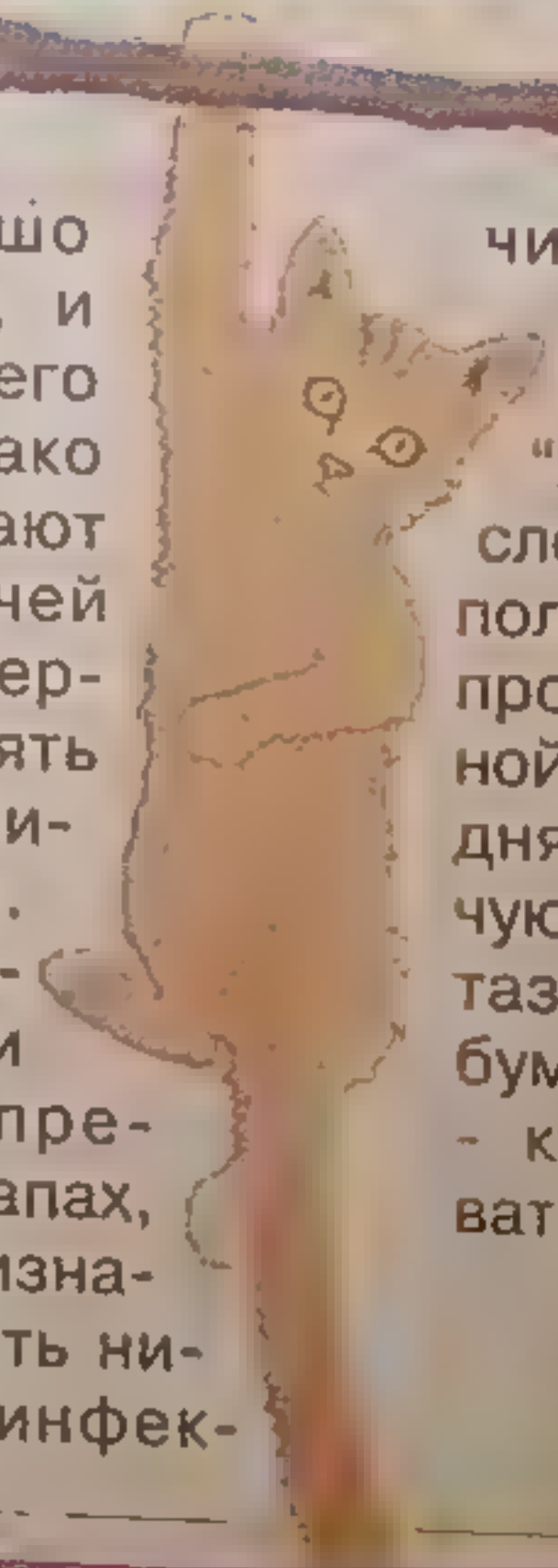
Классический наполнитель - песок. Он хорошо задерживает запах, и кот может зарыть в него свое "добро". Однако иногда зимой бывают проблемы с добычей песка, так как он смерзается, и наковырять его где-нибудь на улице весьма сложно. Отличный наполнитель - опилки. Они гигроскопичны, прекрасно впитывают запах, к тому же в них изначально не может быть никаких паразитов, инфек-

ции или яиц гельминтов, как, например, в песке, принесом с улицы. Если нет ни песка, ни опилок, подойдет резаная газетная бумага, однако это наихудший вариант, ибо запах она почти не устраняет, а если кот привык закапывать экскременты, то,

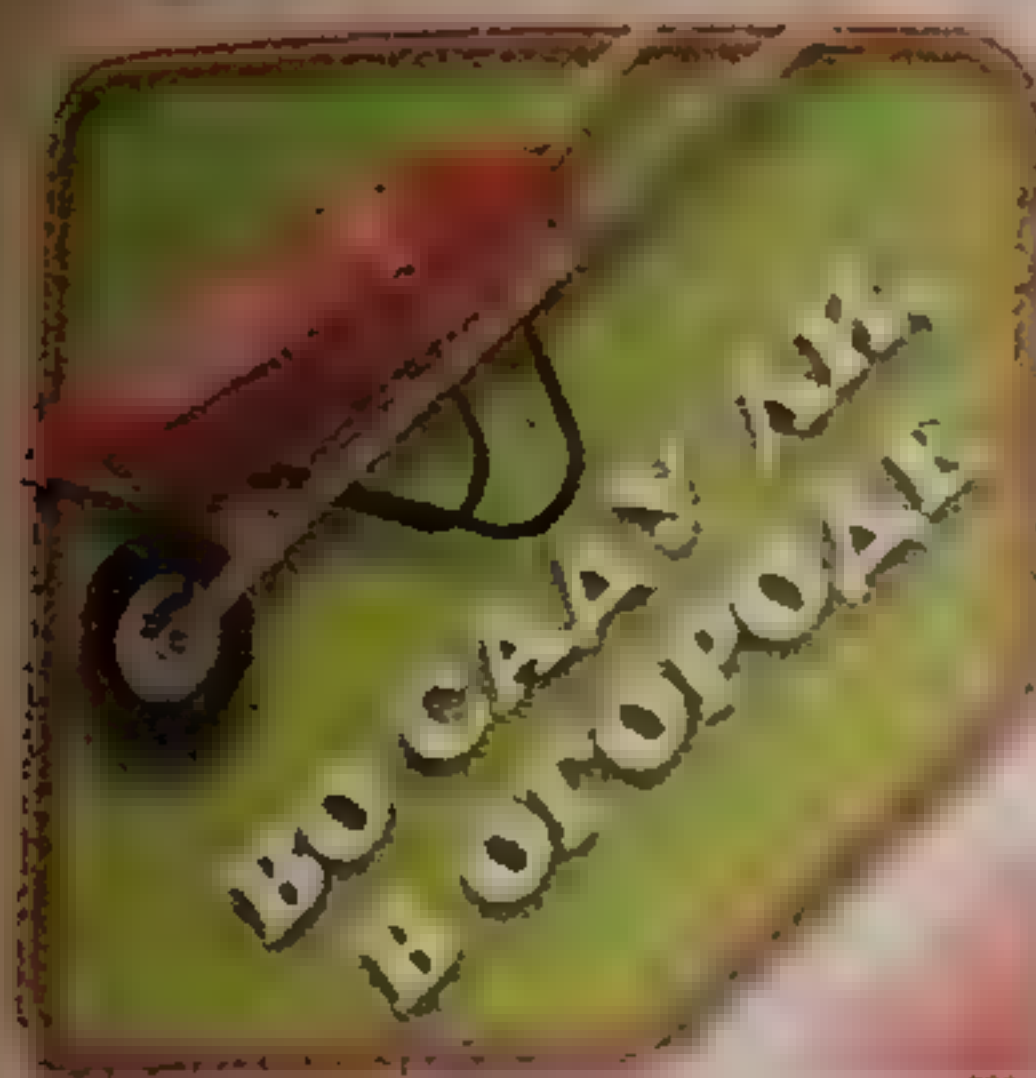
как вы понимаете, у него ничего не получится.

А лучше всего не мудрствуя лукаво приучите кота "ходить" в унитаз. Ничего сложного, особенно если кот пользуется лотком, в этом нет: просто засыпьте лоток резаной бумагой, а через два-три дня уберите лоток, а "пахучую" бумагу положите в унитаз. Еще через два-три дня бумагу можно убирать совсем - кот уверенно будет пользоваться унитазом.

**Людмила АЛЕКСЕЕВА,**  
ветеринарный врач.







**Урожай помидоров у меня всегда бывает высоким. Особых секретов тут нет. Самое главное в этом деле - хорошая рассада. Посев индетерминантных (высокорослых) сортов я провожу во второй половине февраля. Высокорослые сорта более урожайные, но зато они требуют тщательного ухода.**

Землю для молодых растений нужно обязательно проморозить. Для этого я насыпаю ее в полиэтиленовые пакеты и оставляю на балконе или просто в саду. Холод убивает большую часть возбудителей болезней и насекомых вредителей. Почвенную смесь для рассады составляю из равных частей плодородной садовой земли и торфа, туда же добавляю небольшое количество песка. Для окончательной дезинфекции почву перед посевом поливаю розовым раствором марганцовки.

Сеянцы удобнее всего выращивать в небольших плошках. Семена разбрасываю на влажную почву, затем присыпаю их тонким (0,5 см) слоем

земли и слегка уплотняю. После этого заворачиваю плошки в полиэтиленовые пакеты. Такой прием позволяет сохранить почву влажной в течение 5-7 дней. Это важно, потому что до появления всходов плошки поливать не рекомендуется, иначе вода может размыть верхний слой почвы вместе с семенами. Первые несколько дней посевам держу в теплом месте (не обязательно светлом) при температуре +20-25 градусов.

Как только появятся всходы, плошки ставлю на подоконник и сразу же подвешиваю над ними лампы дневного света. Расстояние от светильников до растений должно быть 10-15 сантиметров. Недели через две основная масса сеянцев начи-

## НЕ ДУМАЙ О РАССАДЕ СВЫСОКА

нает формировать первый настоящий лист - значит подошло время пикировки.

В качестве горшочков для рассады я обычно использую всевозможные баночки от молочных продуктов. Желательно, чтобы их емкость была от 300 до 500 мл. В нижней части баночек нагретым шилом проделываю 3-4 отверстия. Землю насыпаю не до краев, а примерно на три четверти для того, чтобы впоследствии можно было досыпать немного почвы. Сеянцы удобно выкапывать заточенной палочкой от эскимо. При посадке я заглубляю их таким образом, чтобы семядоли оказывались чуть выше уровня почвы. После пикировки растения нужно обязательно полить.



Рассаду содержу в спартанских условиях: умеренный полив, температура не выше 18-20 градусов, но при этом освещение должно быть хорошее. Удобрять растения только один раз комплексным минеральным удобрением. Как только солнце станет светить по-весеннему тепло (иногда это уже конец марта), начинаю выставлять рассаду на улицу для закаливания. Сначала на полчаса, затем посте-

пенно довожу это время до 4-5 часов.

Ко времени высадки рассады в теплицу у растений обычно уже закладывается первая цветочная кисть. Крепкие и закаленные растения быстро приживаются и дают отличный урожай.

**Михаил МОРКОВКИН,  
г. Химки  
Московской области.**

## У МЕНЯ ЦВЕТЕТ ДРАЦЕНА

**Когда я рассказываю, что у меня в обычных комнатных условиях цветет драцена, то без фотографии мне, как правило, цветоводы не верят. И тем не менее это так.**

Черенок драцены душистой мне привезли из далекого Рио-де-Жанейро 21 год назад. Это был просто кусочек ствола длиной 25-30 сантиметров. Укоренение происходило в банке с водой. Никакого особого ухода за растением не было, и тем не менее на седьмой год жизни оно совершенно неожиданно за-

## ЗОЛОТОЕ ДЕРЕВО

Аукуба японская была завезена в Европу лишь в конце XVIII века. Долгое время японцы всячески препятствовали вывозу в чужие страны полюбившегося растения. В России аукуба впервые появилась в 80-е годы на Кавказе.

Аукуба - это очень красивое вечнозеленое растение с кожистыми блестящими листьями, на которых, подобно солнечным бликам, сверкают многочисленные золотистые пятнышки.



ков. Они легко укореняются в воде или влажном песке.

Зимой аукуба предпочитает умеренный полив и прохладное помещение с температурой 10-12 градусов, но хорошо переносит зиму и на окнах жилых комнат. Очень высокая температура и сухой воздух могут вызвать опадение листь-



## ДРАЦЕНА



Черенок драцены душистой мне привезли из далекого Рио-де-Жанейро 21 год назад. Это был просто кусочек ствола длиной 25-30 сантиметров. Укоренение происходило в банке с водой. Никакого особого ухода за растением не было, и тем не менее на седьмой год жизни оно совершенно неожиданно зацвело. Через пять лет цветение повторилось. А всего за 21 год драцена цвела четыре раза.

Цветение драцены обычно длится всего несколько дней, но зрелище это очень красивое. Соцветия формируются на верхушках растения, причем вырастают они очень быстро, буквально в считанные дни. Затем распускаются грозди белых душистых цветочков. Каждый цветок живет очень недолго - всего несколько часов, затем он увядает. В это время находясь в комнате практически невозможно, настолько сильно пахнут цветки. Хотя сам аромат достаточно приятный. В период цветения растение выделяет много нектара, который густыми каплями стекает на нижние листья.

**Гелена БОРЩЕВСКАЯ. Москва.**

и тем не менее это так.

Черенок драцены душистой мне привезли из далекого Рио-де-Жанейро 21 год назад. Это был просто кусочек ствола длиной 25-30 сантиметров. Укоренение происходило в банке с водой. Никакого особого ухода за растением не было, и тем не менее на седьмой год жизни оно совершенно неожиданно зацвело. Через пять лет цветение повторилось. А всего за 21 год драцена цвела четыре раза.

Цветение драцены обычно длится всего несколько дней, но зрелище это очень красивое. Соцветия формируются на верхушках растения, причем вырастают они очень быстро, буквально в считанные дни. Затем распускаются грозди белых душистых цветочков. Каждый цветок живет очень недолго - всего несколько часов, затем он увядает. В это время находясь в комнате практически невозможно, настолько сильно пахнут цветки. Хотя сам аромат достаточно приятный. В период цветения растение выделяет много нектара, который густыми каплями стекает на нижние листья.

**Гелена БОРЩЕВСКАЯ. Москва.**

зена в Европу лишь в конце XVIII века. Долгое время японцы всячески препятствовали вывозу в чужие страны полюбившегося растения. В России аукуба впервые появилась в 80-е годы на Кавказе.

Аукуба - это очень красивое вечнозеленое растение с кожистыми блестящими листьями, на которых, подобно солнечным бликам, сверкают многочисленные золотисто-желтые пятна и крапинки. За оригинальную окраску и рисунок листьев растение часто называют "золотым деревом" или "колбасным деревом".

Цветы у аукубы мелкие, невзрачные, но зато потом появляются весьма декоративные, хотя и ядовитые, плоды - красные ягоды. Для того чтобы получить плоды, необходимо иметь мужской и женский экземпляры. Во время цветения поставьте их рядом около проветриваемого окна. Но лучше искусственно опылять цветки кисточкой, перенося пыльцу с тычинок на рыльце пестика.

Аукуба - растение очень неприхотливое. Почти одинаково растет на светлых, полутенистых



и тенистых окнах. Однако при слишком ярком солнце зелень листьев бледнеет, и светлые пятна становятся менее заметными.

Для получения густых разветвленных кустов в конце зимы или ранней весной прищипните или обрежьте верхушечные побеги. Оставшиеся после обрезки побеги вы можете использовать в качестве черен-

юся в воде или сажать в песок. Зимой аукуба предпочитает умеренный полив и прохладное помещение с температурой 10-12 градусов, но хорошо переносит зиму и на окнах жилых комнат. Очень высокая температура и сухой воздух могут вызвать опадение листьев.

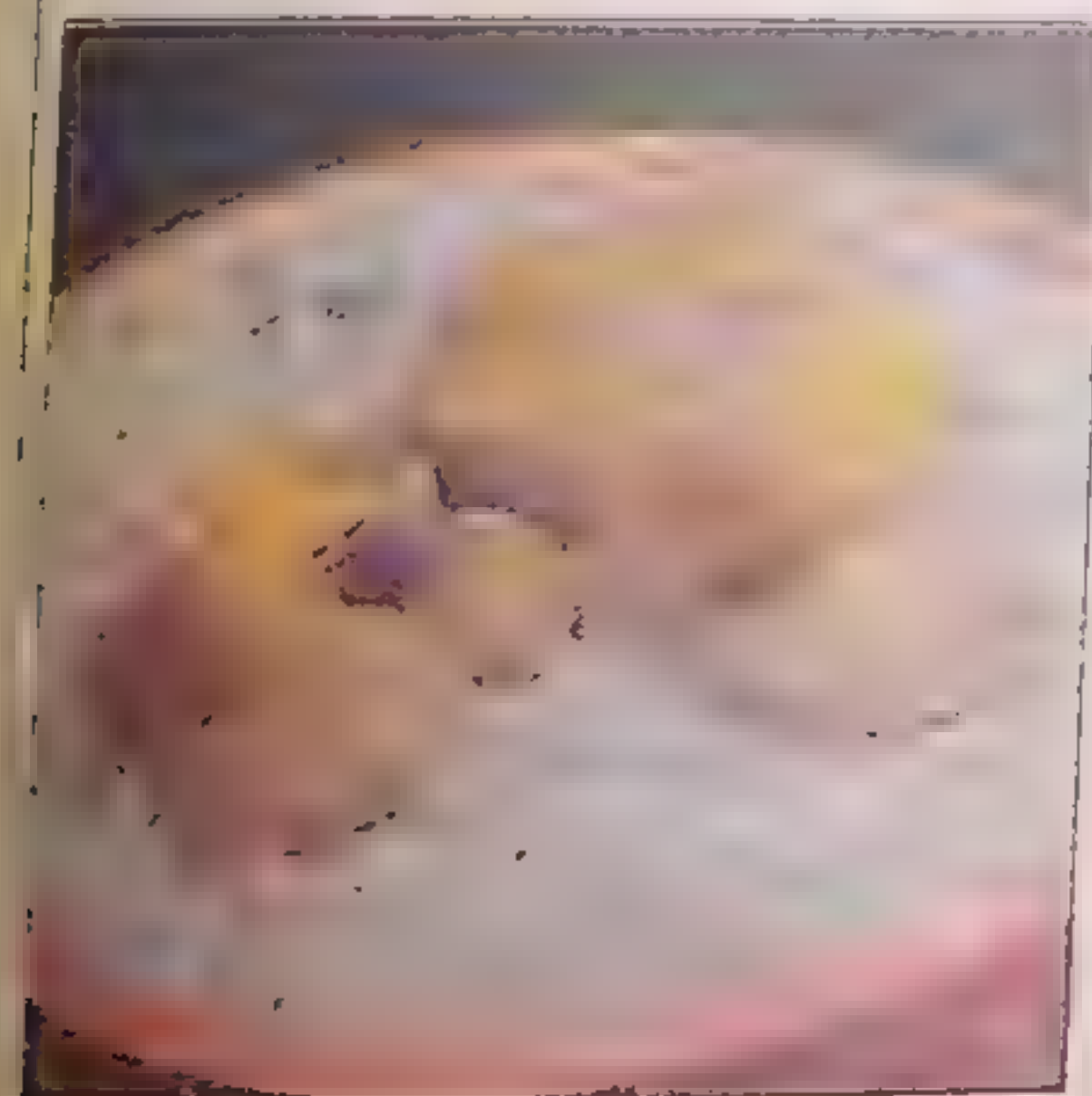
Летом требуются обильный полив, подкормки и много свежего воздуха. Можно вынести аукубу на балкон или в сад, прикопав горшок на три четверти.

Молодые растения аукубы пересаживайте ежегодно весной в смесь

из 2 частей дерновой земли, 1 части листовой и 1 части песка. Взрослые экземпляры можно пересаживать пореже, через каждые 2-3 года. При пересадке соблюдайте осторожность. Корни у аукубы мясистые, ломкие, поэтому их легко повредить.

**Анна ЯНИНА, фитодизайнер.**

## РАСТЕНИЯ - КАМНИ



Литопсы - это, пожалуй, одни из самых экзотических комнатных растений. Внешне они очень похожи на маленькие цветные камушки. Практически все растения литопса состоят из двух сросшихся листьев. Причем большая их часть находится под землей.

В природе литопсы обитают

в каменистых пустынях. Они привыкли к палящему солнцу и многомесячным засухам. Во второй половине лета или осенью растения зацветают. Цветы напоминают небольшие ромашки красной, белой или желтой окраски. Разные виды литопсов отличаются главным образом рисунком листьев. Растения очень хорошо сочетаются с настоящими камнями, поэтому их нередко используют для составления миниатюрных композиций, имитирующих уголки пустыни.

Каждую весну старые листья замещаются молодыми. Они вырастают изнутри, разрывая прошлогоднюю оболочку. Летом растения желательно выставить

на яркое солнце, но при этом защитить их от дождя. Даже в теплый период литопсы следует поливать очень осторожно, а начиная с осени полив прекращают вовсе. Пересадку проводят только в том случае, когда растения заполнят всю площадь горшка. Почву готовят из смеси равных частей песка и садовой земли. Следует учесть, что при посадке засыпают только нижнюю часть листьев. Верхнюю половину засыпают гравием или



оставляют над поверхностью почвы. Кому как нравится.

Размножают литопсы в основном семенами. Они завязываются после цветения даже в комнатных условиях.



**Раздел ведет обозреватель "Друга дома" - агроном, цветовод и фитодизайнер Михаил ВОРОБЬЕВ**







Основное помещение бани - конечно же парная. Потому полы в парной требуют особого внимания. В парной пол должен быть двойной: черный и чистый. Черный настилается из обрезной, нестроганой доски или необрезной, но плотно подогнанной так, чтобы щели были не шире 3-5 мм. После того как черный пол постлан, он покрывается мягким кровельным материалом (толь, рубероид и т.д.) таким образом, чтобы исключить продувание. После того как мы настелили чистый пол, получим герметичную межпольную полость, заполненную воздухом, пло-

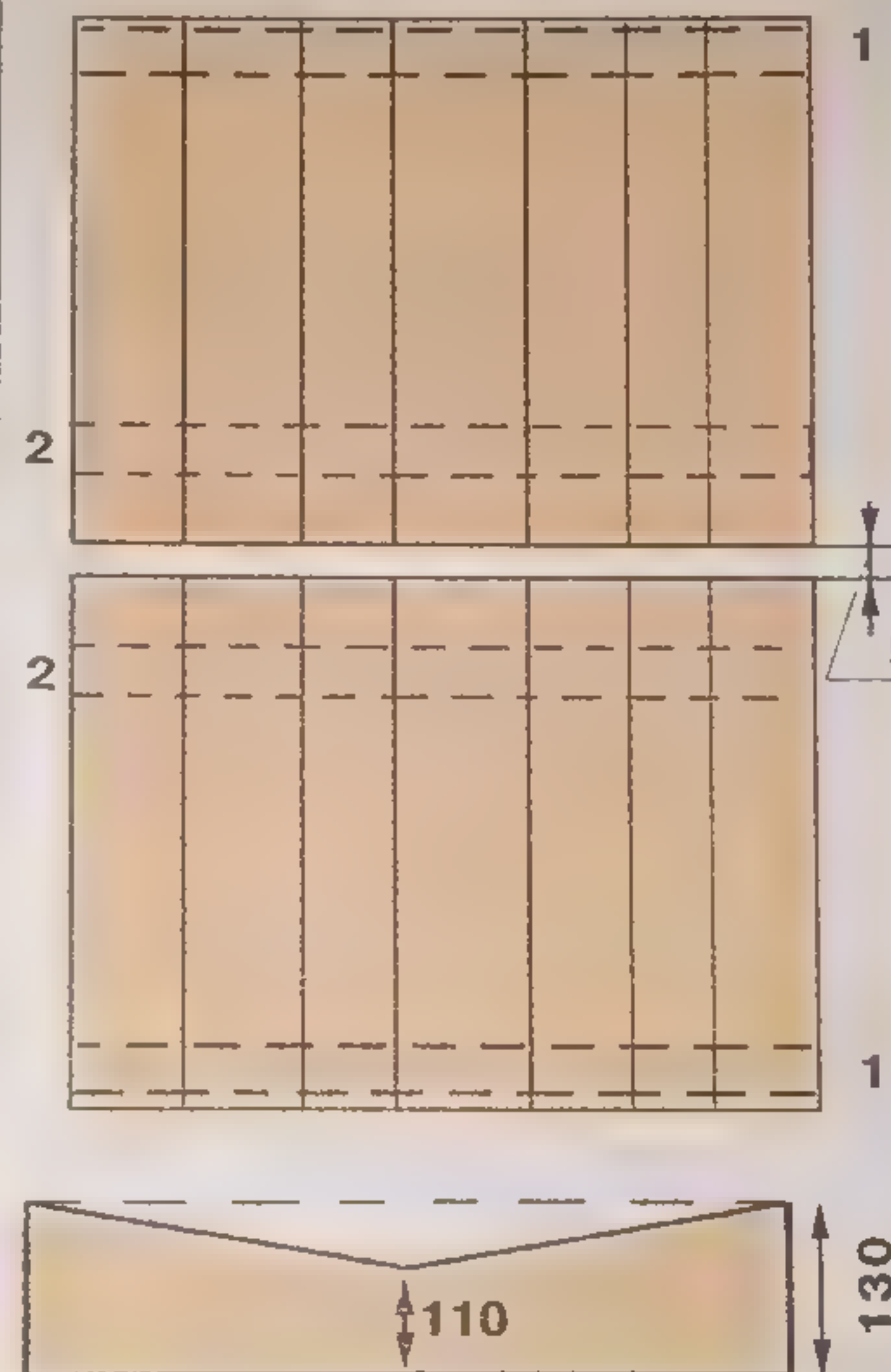
дотеплом и звукоизоляцией. Специалисты утверждают, что в парной должен быть шестикратный об-  
 для горячего воздуха. У противоположной стены на расстоянии 50-70 мм сверлим пять таких отверстий, но часть стены занимает кирпичная кладка, поэтому оставшееся расстояние делим на равные отрезки. Затем берем две рейки шириной по 50 мм и толщиной 15-18 мм и пришиваем одну в угол между полом и стеной, а другую - параллельно ей на расстоянии 70 мм. Сверху на эти рейки пришиваем доску шириной 90 мм. Таким образом у нас получился короб с внутренним сечением 50x70 мм. Торец короба со стороны печи должен быть герметичен, а к противоположному концу короба мы пристраиваем такой же короб, но вертикальный, который через отверстие в потолке будет выводить горячий воздух на чердак. Если при нагреве воздуха в парной до 50-60 градусов вентиляция работать не будет, нужно плотно закрыть дверь и плеснуть полстакана воды на каменку. Мгновенно поднимется давление, которое через входные отверстия и межпольное пространство создаст тягу в вертикальном коробе, и вентиляция заработает.

Но необходим приточный поток. Для этого в двери на высоте 450-500 мм на расстоянии 100 мм друг от друга сверлим четыре отверстия диаметром 30 мм. Для того чтобы воздух из парной не выходил через эти отверстия, мы их закроем клапанами. Надо взять полосу фольги, которой будем обшивать парную, размером 60x500 мм и пришить ее реечкой к двери

изнутри парной таким образом, чтобы фольга закрывала отверстия, но при

# СТРОИМ БАНЮ

СХЕМА НАСТИЛА ПОЛОВ В МЫЛЬНОЙ



Перевод средний (2)  
Перевод перегородки (1)

должны быть стесаны на 20 мм от концов к середине (110 мм). Перед укладкой эти переводы необходимо пропитать отработанным машинным маслом или горячей олифой 2-3 раза. Половые доски, нешпунтованные, разрезаются пополам и укладываются одним концом на переводы перегородок, а другим - на средние переводы. Таким образом, чтобы между досками по торцам был зазор 3-4 мм. Торцы досок очень полезно пропитать олифой или же отработанным машинным маслом,

иногда приходится менять, поэтому полы следует настилать после того, как будут обшиты стены. В противном случае обшивка стен не позволит поднять половые доски.

Теперь рассмотрим порядок зашивки потолков. Парную изнутри лучше всего обшивать осиновой доской. Осина при нагреве не выделяет смолистых паров, которые при нагревании не являются полезными. Если же осины нет, то на потолок следует подобрать еловые доски как можно менее сучковатые. Еловая древесина менее смолистая, чем сосновая, а при нагревании парной до 80-90 градусов, а может, и более, с потолка будет капать смола, и возможно, на волосы.

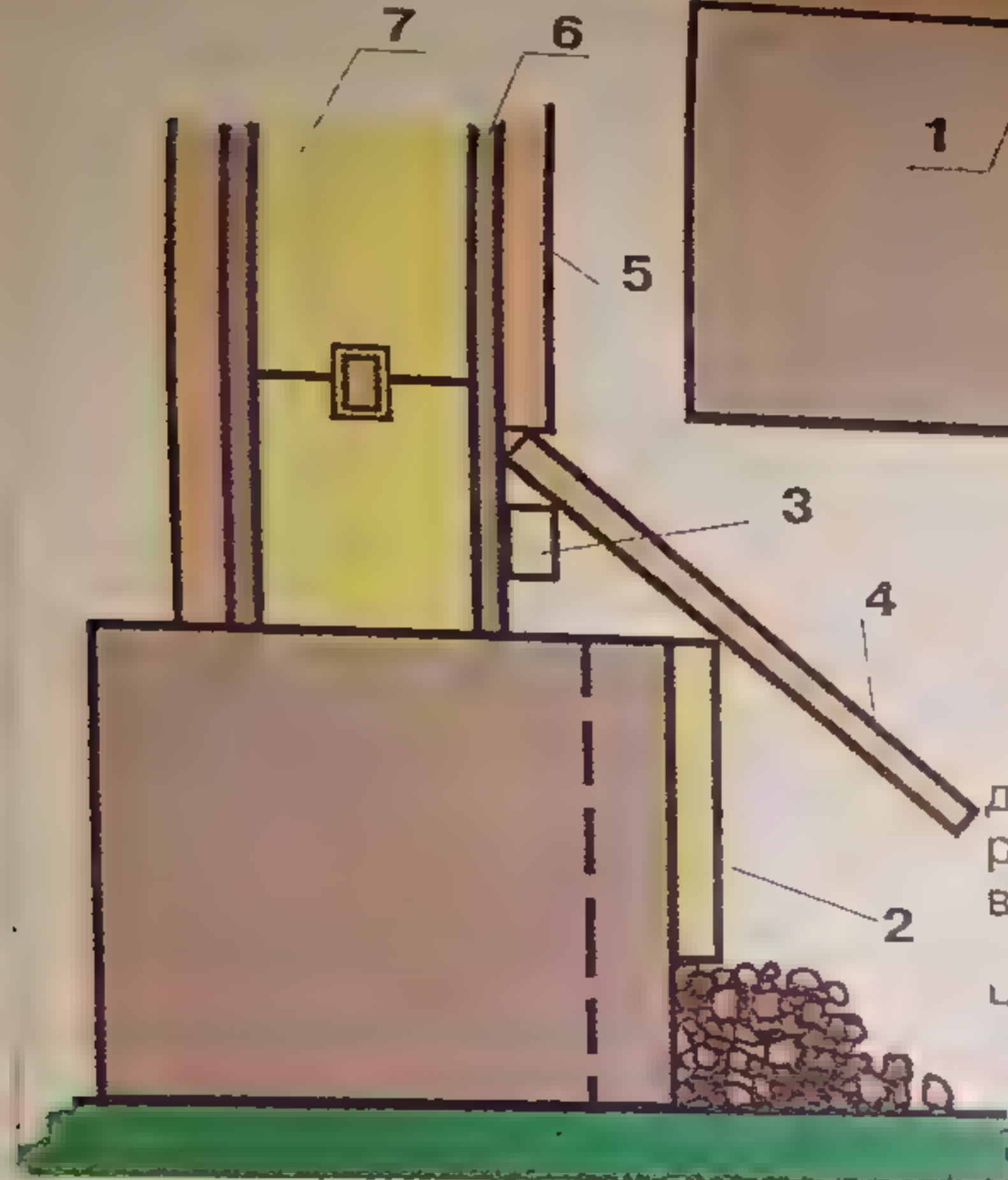
Потолочные балки у нас закреплены через 1200 мм. Поскольку перегородка парной располагается на расстоянии 1700 мм от стены, целесообразно потолок зашивать на вторую потолочную балку, то есть на 2400 мм. Длина пред-

нужно очень плотно, по технологии укладки половых досок. Перегородки делаются по той же технологии, по которой набирались стены. Дверь в парную должна быть как можно меньше: 600-650x1550-1600, при этом высота порога должна быть 200-300 мм. Над остальными помещениями потолок покрывается гидроизоляционным пергаментом и утепляется. Если керамзита недостаточно, то в качестве утеплителя можно использовать стружку, опилки, сухие листья и т.д. Стены в парной также сначала обшиваются фольгой, а потом осиновой доской или еловой. В крайнем случае можно использовать сосну, но подбирать наименее смолистую. Остальные стены обшиваются сначала пергаментом, а потом строганой доской или вагонкой. Обшивку бани снаружи нужно начинать с зашивки заборки. Вы помните, когда мы делали фундаментную опору, мы туда заформовали деревянные сухари? Вот к этим сухарям и нужно пришить доски так, чтобы они не доходили до земли на 70-80 мм. Этот зазор нужно завалить щебнем, но ни в коем случае песком или землей. К стене бани по периметру пришивается брусок сечением 20x50 мм, и затем одной стороной к бруску, другой сторо-





заполненную воздухом, пло- щим проводником тепла. Спе- циалисты утверждают, что в парной должен быть шестикратный об-



### ЗАШИВКА ЗАБИРКИ

1. Деревянный сухарь в бе- тонной опоре.
2. Забирка (доска приши- тая к сухарям).
3. Брусек крепления отли- ва.
4. Отлив.
5. Зашивка стены.
6. Гидроизоляция с руберо- идом, толем и т.д.
7. Стена из доски-пятиде- сятки.

мен воздуха в течение часа, следовательно, необходима вентиляция. Она должна вы- полнять следующие функции: производить достаточный об- мен воздуха в парной, венти- лировать межпольное про- странство, подогревать пол и высушивать помещение после пользования. Для направления потоков горячего воздуха в подпольное пространство мы с противоположной от печи про- дольной стены на расстоянии 50-70 мм сверлим четыре от- верстия диаметром 30 мм на расстоянии 340 мм друг от друга. Это входные отверстия

доски, нешпунтованные, нарезаются пополам и уклады- ваются одним концом на пере- воды перегородок, а другим - на средние переводы. Таким образом, чтобы между досками по торцам был зазор 3-4 мм. Торцы досок очень полезно пропитать олифой или же отра- ботанным машинным маслом, чтобы не пачкать пол. После того как мы настелили полы, они будут иметь вид чаши, и ходить по ним может быть не- удобно. Тогда можно из реек сделать решетку и выровнять

Теперь полы в мыльной. Человек в бане в среднем расходует 3-4 ведра воды. Если парятся четверо, то самое малое 12 ведер воды будет вылит на пол и ее

куда-то надо девать. Под мыль- ной грунт формируется в виде чаши с наклоном стока к одной из стен и укрепляется бетонной стяжкой. В непосредственной близости от бани устраивается сточный колодец. Нужно выко- пать яму до песка или до глуби- ны промерзания, уложить в яму старые покрышки, с боков об- сыпать крупным песком и коло- дец закрыть крышкой. От чаши к колодцу надо прокопать водо- сток и уложить в него трубы. После того как сделана канали- зация, можно настилать пол. В мыльной пол должен иметь фор- му чаши, чтобы вода не подте- кала к стенам, а сливалась к середине. Кроме того, пол дол- жен пропускать достаточное ко- личество воздуха, необходимо- го для топки печи. Для решения этой задачи посередине мыль- ной параллельно переводам пе- регоронок укладываем еще два перевода на расстоянии 200 мм друг от друга. Высота этих пе- реводов должна быть на 20 мм ниже тех, которые под перего- родками (130 мм), и они еще

разрезаются пополам и уклады- ваются одним концом на пере- воды перегородок, а другим - на средние переводы. Таким образом, чтобы между досками по торцам был зазор 3-4 мм. Торцы досок очень полезно пропитать олифой или же отра- ботанным машинным маслом, чтобы не пачкать пол. После того как мы настелили полы, они будут иметь вид чаши, и ходить по ним может быть не- удобно. Тогда можно из реек сделать решетку и выровнять



Сплачивание досок с помощью: а - скобы обыкновенной строительной; б - скобы Смолякова; в - клинового сжима с подвижной скобой.



Формы плинтусов и их установка: а - плинтусы; б - галтель; в - плинтус с вентиляционной решеткой.



Порядок укладки досок при настилке чистого пола.

ной к заборке наклонно при- шивается доска. После этого баня обшивается толем, рубероидом и так далее, а потом доской или вагонкой. Кромки доски должны быть обрабо- таны в шпунт или в четверть. Доски желательно шить верти- кально. После того как обши- ты все стены, нужно подшить ветровые доски к выступаю- щим концам потолочных ба- лок. Доски необходимо под- гонять очень тщательно, что- бы исключить возможность за- дувания снега на чердак. Как делать дверь и окна, описы- вать не буду, так как это доста- точно сложная работа, и их лучше заказать или почитать специальную литературу. В лю- бом случае окна должны быть двойные. Внутренняя плани- ровка делается индивидуаль- но, по вкусу хозяина, а вернее - хозяйки, но полук в парной нужно делать такой высоты, чтобы на нем можно было си- деть, не сгибаясь.

В основном все. Будут воп- росы - пишите.

С легким паром!

Юрий ВЛАСОВ.

покатошь. Половые доски в мыльной крепко пришивать не стоит, их придется менять.

Полы в предбаннике насти- лаются по той же схеме, как и в парной, но вентиляция меж- польного пространства делает- ся по другой схеме. Крайние доски пришиваются не вплот- ную к стене, а на расстоянии 10-12 мм. В плинтусе, которым закрывается щель, нужно про- сверлить по 3-4 отверстия диа- метром 10 мм по углам пред- банника.

Следует помнить, что полы в бане являются наиболее уязви- мой частью конструкции, их

банника - 2600 мм. Здесь ре- шается вопрос индивидуально в зависимости от длины имею- щихся досок, но в любом слу- чае сначала нужно зашить по- толок, а потом ставить перего- родки. Над парной на потолок нужно в качестве гидроизоля- ции уложить специальную алю- миниевую фольгу. Она прода- ется. На фольгу укладывается утеплитель. Самый лучший утеплитель - керамзит. Все стекломаты и минеральные маты "пылят" микроволокнами, как бы вы их ни закрывали. Потолочные доски должны быть шпунтованными, и подгонять их





# ОТВЕДАЙТЕ КАПУСТЫ И ОБНОВИТЕ МЕХ

Например, **Татьяна ЧЕРНОКНИЖИНА** из Архангельска предлагает приготовить **цветную капусту в кляре**.

Сварите цветную капусту, разберите на отдельные соцветия. Насадив на вилку, обмакните соцветия в предварительно приготовленное тесто и жарьте на сковороде в горячем масле.

Для теста взбейте яйца, добавьте сметану, муку, соду, соль и сахар, размешайте до получения однородной массы.

На 1 кг цветной капусты возьмите 200 г муки, стакан сметаны, 150 г сливочного масла, 4 яйца, соду на кончике ножа.

## ЗАПЕКАНКА ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ТВОРОГОМ

Возьмите 200 г цветной капусты, 100 г нежирного творога, 2 яйца, полстакана тертого сыра, 20 г сливочного масла, соль по вкусу, полстакана сметаны.

Цветную капусту отварите и разберите на соцветия.

*Когда приходят гости, всегда хочется угостить их чем-нибудь необычным, а то традиционная картошка на гарнир уже всем порядком надоела. Возьмите, например, цветную капусту - из нее можно приготовить и закуски, и гарниры, и вполне самостоятельные блюда, рецептами которых по просьбе Светланы КАЗАКОВОЙ из г. Саранск (Мордовия) поделились наши читатели.*

порубите, перец нарежьте соломкой. Все овощи залейте водой, доведите до кипения и варите 5 минут. Добавьте молоко, соль, доведите до кипения, снимите с огня и настаивайте 8-10 минут. Подавая к столу, заправьте майонезом.

Все эти рецепты мы постоянно используем в нашей семье, и всегда все остаются довольны. Впрочем, если во время жарки капусты добавить любые овощи, какие есть в доме, - кабачки, помидоры, свеклу, получится очень вкусное овощное рагу.

А вот **Галина КЮРДЖИЕВА** из Новороссийска Краснодарского края готовит из цветной капусты различные салаты.

## САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С БРЫНЗОЙ

Возьмите головку цветной капусты средней величины 100 г

перемешайте, добавьте соль и перец, заправьте сметаной и посыпьте укропом.

Множество оригинальных блюд из цветной капусты готовит **Татьяна ЗАГОРСКАЯ** из города Славянск-на-Кубани Краснодарского края. Вот рецепты некоторых из них.

## ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С ФАСОЛЬЮ

Вам потребуется 400 г цветной капусты, 500 г фасоли, 200 г сметаны, столовая ложка муки, зелень, чеснок, перец, маргарин или сливочное масло для жарки.

Капусту разберите на мелкие соцветия, отварите в соленой воде, дайте стечь, затем слегка обжарьте на сковороде. Фасоль отварите, выложите на капусту ровным слоем.

Муку обжарьте до светлорыжевато-коричневого цвета, остудите, затем смешайте со сметаной, добавьте 50-70 г воды, посолите, поперчите и залейте капусту с



## ЦВЕТНАЯ КАПУСТА "ДЕЛИКАТЕС"

Возьмите 2 кг цветной капусты, 1,2 кг помидоров, 200 г растительного масла, 100 г сахара, 60 г соли, 80 г чеснока, 200 г болгарского перца, 2 пучка петрушки, 120 г 6-процентного уксуса.

Капусту разберите на соцветия, отварите в течение 5 минут, слейте воду, остудите.

Приготовьте маринад: в измельченные помидоры добавьте уксус, масло, соль, сахар, измельченный чеснок и петрушку, перец. Доведите до кипения. Подготовленным маринадом залейте капусту и, помешивая, кипятите на медленном огне еще 30-35 минут. Разложите в чистые банки и закатайте.

**Марина ГРИГОРЕНКО** из Краснодарского края готовит цыпленка с цветной капустой.

Цыпленка нарежьте порционными кусочками и поджарьте в жире. Выложите цыпленка, в

Все перемешайте и выложите в салатницу. В майонез добавьте орехи или жареную муку, немного перца, чеснок, хорошо перемешайте и заправьте салат. Сверху посыпьте зеленью.

посыпать тальком, осторожно его втереть. Подержите 10 минут, потом стряхните тальк, а место, где было жирное пятно, протрите влажной тряпочкой, следуя по направлению волос. Любые другие пятна надо посыпать опилками, смоченными в бензине, и затем осторожно их втереть. После этого изделие хорошо встряхните, проведите чистой щеткой по ворсу, и шубка будет как новая.

Чтобы почистить светлый мех, надо втереть в него манную крупу. Затем выберите шубку. Если есть пятна, то нужно потереть их тряпочкой, смоченной в бензине, а затем натереть мех картофельным крахмалом, оставить на несколько минут и как следует встряхнуть.

Если шуба старая, мездра у нее высыхает, сделать ее мягкой и эластичной можно следующим образом: отпорите у шубы подкладку и смочите мездру раствором: 50 г поваренной соли, столовая ложка уксусной эссенции на 1 л воды.

После этого мездру растяните и оставьте на несколько часов. Затем снова смочите и разомните, и так до тех пор, пока она не станет эластичной.

Можно использовать и другой раствор: сырой желток разотрите с одной столовой ложкой вазелина, добавьте еще пол чайной ложки вазелина и 0,5 л теплой воды.

Для того чтобы довести шубу до полного блеска, надо смочить мех бензином или уксусом.



кана смета-  
ны.

Цвет-  
ную ка-  
пусту  
отвари-  
те и раз-  
берите  
на соце-  
тия. Затем  
мелко пору-  
бите, сложите в мис-  
ку, добавьте сыр,  
яйца, протертый творог, посо-  
лите и взбейте до однородной  
массы.

Выложите ее ровным сло-  
ем в смазанную маслом форму  
и запекайте в разогретой ду-  
ховке в течение 20-25 минут.  
К запеканке можно подавать  
сметану.

### СУП МОЛОЧНЫЙ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

Возьмите кочан цветной  
капусты, луковицу, один слад-  
кий перец, две картофелины,  
1-2 моркови, 1 л молока, 1 л  
воды, соль, столовую ложку  
майонеза.

Очищенный картофель на-  
режьте кубиками, морковь на-  
трите на крупной терке, лис-  
тья и соцветия капусты мелко

### САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С БРЫНЗОЙ

Возьми-  
те головку  
цветной ка-  
пусты сред-  
ней величи-  
ны, 100 г  
брынзы, 2 сто-  
ловые ложки рубле-  
ных листьев крыжовника, 2  
столовые ложки рубленого зе-  
леного лука, 100 г кефира, соль.  
Листья крыжовника промой-  
те и мелко порежьте. Цветную  
капусту мелко порежьте и пе-  
ремешайте с листьями крыжов-  
ника, натертой на терке брын-  
зой. Все посолите, перемешай-  
те, заправьте кефиром и по-  
сыпьте зеленым луком.

### САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ

Возьмите головку цветной  
капусты, одну морковь, одну лу-  
ковицу, 4 столовые ложки сме-  
таны, 2 столовые ложки рубле-  
ного укропа, соль, перец.

Цветную капусту мелко по-  
режьте, морковь натрите на  
крупной терке. Лук мелко пору-  
бите. Подготовленные овощи

Капусту разберите на мел-  
кие соцветия, отварите в соле-  
ной воде, дайте стечь, затем  
слегка обжарьте на сковороде.  
Фасоль отварите, выложите на  
капусту ровным слоем.

Муку обжарьте до светло-  
коричневого цвета, остудите, за-  
тем смешайте со сметаной, до-  
бавьте 50-70 г воды, посолите,  
поперчите и залейте капусту с  
фасолью.

Запекайте 10-15 минут. При  
подаче посыпьте зеленым ук-  
ропом с измельченным чесно-  
ком. Подавать это блюдо лучше  
в холодном виде.

### ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С ВИШНЯМИ

Возьмите 1 кг цветной капу-  
сты, 300 г моркови, 500 г виш-  
ни, 250 г майонеза или 300 г  
сметаны, 2-3 штуки болгарско-  
го перца, 3-4 зубчика чеснока,  
2 ложки орехов или жареной  
муки. Если вишни нет, то ее  
можно заменить сливами или  
абрикосами.

Капусту разберите на со-  
цветия и прокипятите в соленой  
воде минут 5. Остудите. Мор-  
ковь отварите до полуготовнос-  
ти, порежьте на кусочки сред-  
ней величины, у вишни удалите  
косточки.

дом залейте капусту и, поме-  
шивая, кипятите на медленном  
огне еще 30-35 минут. Разло-  
жите в чистые банки и закатай-  
те.

**Марина ГРИГОРЕНКО** из  
Краснодара готовит цыпленка с  
цветной капустой.

Цыпленка нарежьте порци-  
онными кусочками и поджарьте  
в жире. Выложите цыпленка, в  
том же жире спассеруйте из-  
мельченный лук, муку и очи-  
щенные от кожицы и порезан-  
ные на мелкие кусочки помидо-  
ры. Посыпьте красным перцем  
и посолите. Соедините с цып-  
ленком, налейте немного горя-  
чей воды и варите до мягкости.  
Затем положите цветную капу-  
сту, разобранную на соцветия, и  
варите на слабом огне до пол-  
ной готовности цыпленка и ка-  
пусты.

Подавайте к столу, посыпав  
сверху натертым сыром и мелко  
нарезанной зеленью петруш-  
ки.

**Получила также ответ на  
вопрос о том, как чистить  
изделия из натурального  
меха, и Надежда БЕДАРЕВА  
из Новокузнецка Кемеровс-  
кой области.**

Вот какие способы предла-  
гает **Лидия ЩЕРБАК** из г. Зла-  
тоуст Челябинской области.

Белый мех хорошо чистить  
картофельной мукой, а для блес-  
ка его можно протереть тряпоч-  
кой, смоченной уксусной эс-  
сенцией.

Натуральный мех, пожелтев-  
ший от времени, можно отбе-  
лить перекисью водорода, до-  
бавив в него несколько капель  
нашатырного спирта.

Меховые шапки можно по-  
чистить бензином. Смочите им  
тряпочку и протрите мех по вор-  
су. Сваленый мех смочите  
сначала губкой, а затем расче-  
шите расческой или щеткой,  
стараясь не повредить его.

**Екатерина НАЗАРЕНКО** из  
Уфы предлагает чистить шубу  
следующим образом.

Засаленное место нужно

разомните, и так до тех пор,  
пока она не станет эластич-  
ной.

Можно использовать и дру-  
гой раствор: сырой желток ра-  
зотрите с одной столовой лож-  
кой вазелина, добавьте еще  
пол чайной ложки вазелина и  
0,5 л теплой воды.

Для того чтобы довести шубу  
до полного блеска, надо смо-  
чить мех глицерином или уксу-  
сом и, не давая высохнуть, про-  
тереть тряпочкой, смоченной  
в спирте. Если мех длинновор-  
сный, то его нужно сразу после  
этого расчесать. А если это ци-  
гейка или каракуль, то лучше  
подождать, пока мех высох-  
нет. Можно даже погладить мех  
теплым утюгом через ткань,  
держа утюг на весу. Мех при  
этом должен быть влажным от  
нанесенного спирта.



**А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ,  
ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ  
ВЗАИМОПОМОЩИ НАШИМИ  
ЧИТАТЕЛЯМИ**

*Как приготовить ванильную  
эссенцию? Она иногда требу-  
ется для выпекания тортов.*

**Ираида ДЕВЯТОВА,**  
г. Североуральск  
Свердловской области.

*Я инвалид I группы, прико-  
вана к инвалидной коляске. У  
меня рассеянный склероз. Слы-  
шала, что есть такая трава -  
живакость, она может помочь  
при моем заболевании. Рас-  
скажите о ней, и где ее можно  
найти.*

**Анна ПОШКА. Магадан.**

## УДАЧНАЯ ВЫПЕЧКА

Если вам предстоит  
приготовить тесто с изю-  
мом, промойте ягоды в  
горячей воде, а потом  
посыпьте мукой. Тог-  
да изюм равномерно  
распределится в те-  
сте.

Чтобы пирог  
с капустой по-  
лучился удачным,  
остеречься во время вы-

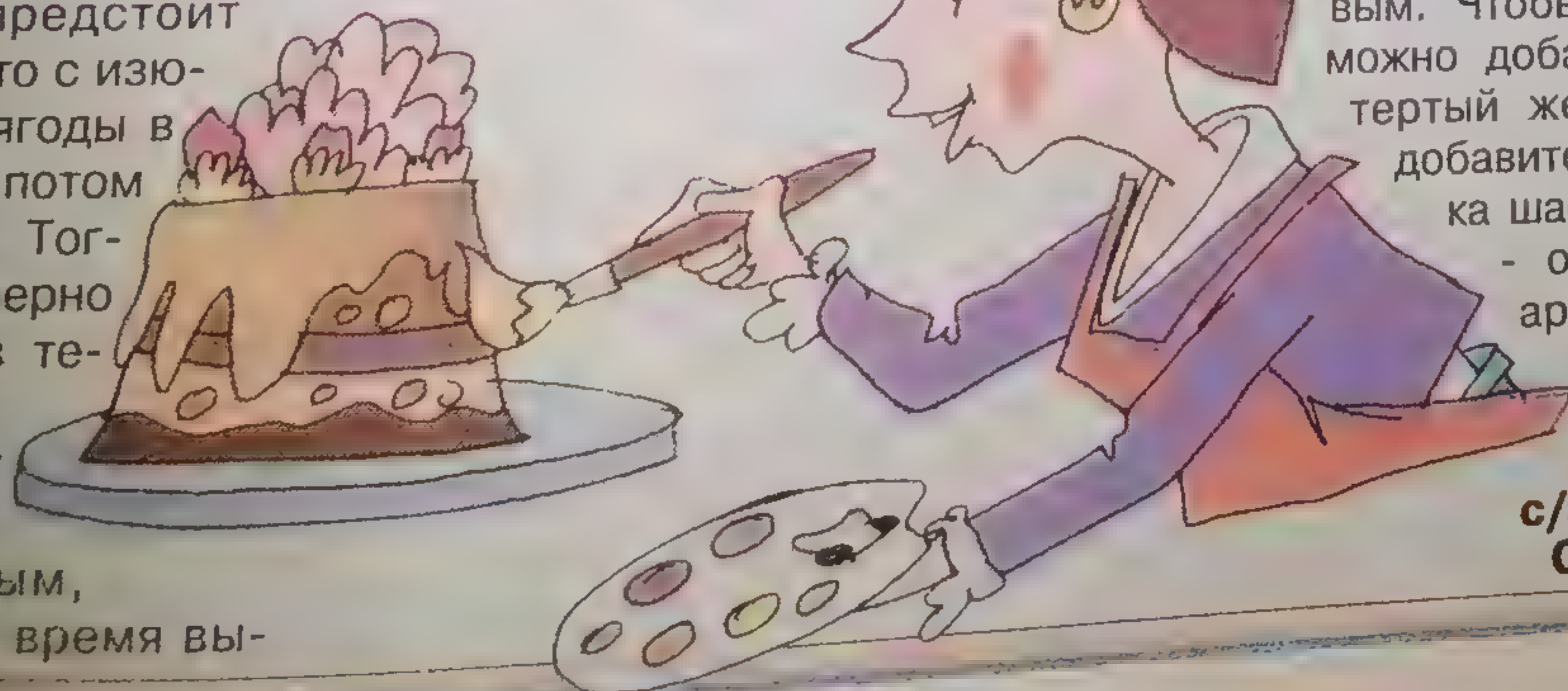
печки первые 15 минут не открывать духовку.

Торт с грецкими орехами получится более  
нежным, если в него добавить протертое яблоко.

Чтобы дрожжевое тесто даль-  
ше не поднималось, накройте  
его хорошо смоченной бума-  
гой.

Тесто должно быть не  
только вкусным, но и краси-  
вым. Чтобы добиться этого,  
можно добавить в него рас-  
тертый желток, а если вы  
добавите щепотку порош-  
ка шафрана или имбиря  
- оно станет еще и  
ароматным.

**Надежда  
БАРХАТОВА.**  
с/з им. Рассохина  
Омской области.





# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ

## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Периодический журнал для женского творчества. 3. Начинка для выпечки. 5. Балет Арама Хачатуряна. 7. Вид искусства, международный день которого отмечается 27 марта. 8. И Цеткин, и Новикова. 10. Предмет зимней одежды. 11. Египетская богиня мореплавания. 12. Пряность, превращающая черный хлеб в бородинский. 15. Растение, подземные побеги которого употребляются в пищу. 16. Старинная мужская верхняя одежда. 18. Плитка, на которой каши не сварить. 20. Катался колобком, пока не стал носком (загадка). 24. Мифическая золотая шкура. 25. Цветок, поникший после того, как ромашки спрятались (песенное). 26. Персонаж сериала "Санта-Барбара". 30. Сын Адама и Евы, пострадавший от брата Каина. 31. Место, где американские коровы ведут здоровый образ жизни. 32. Он из тех, к кому можно обратиться

ласково: "кастрюля". 33. Инструмент для резания. 34. Среднеазиатские пельмени.

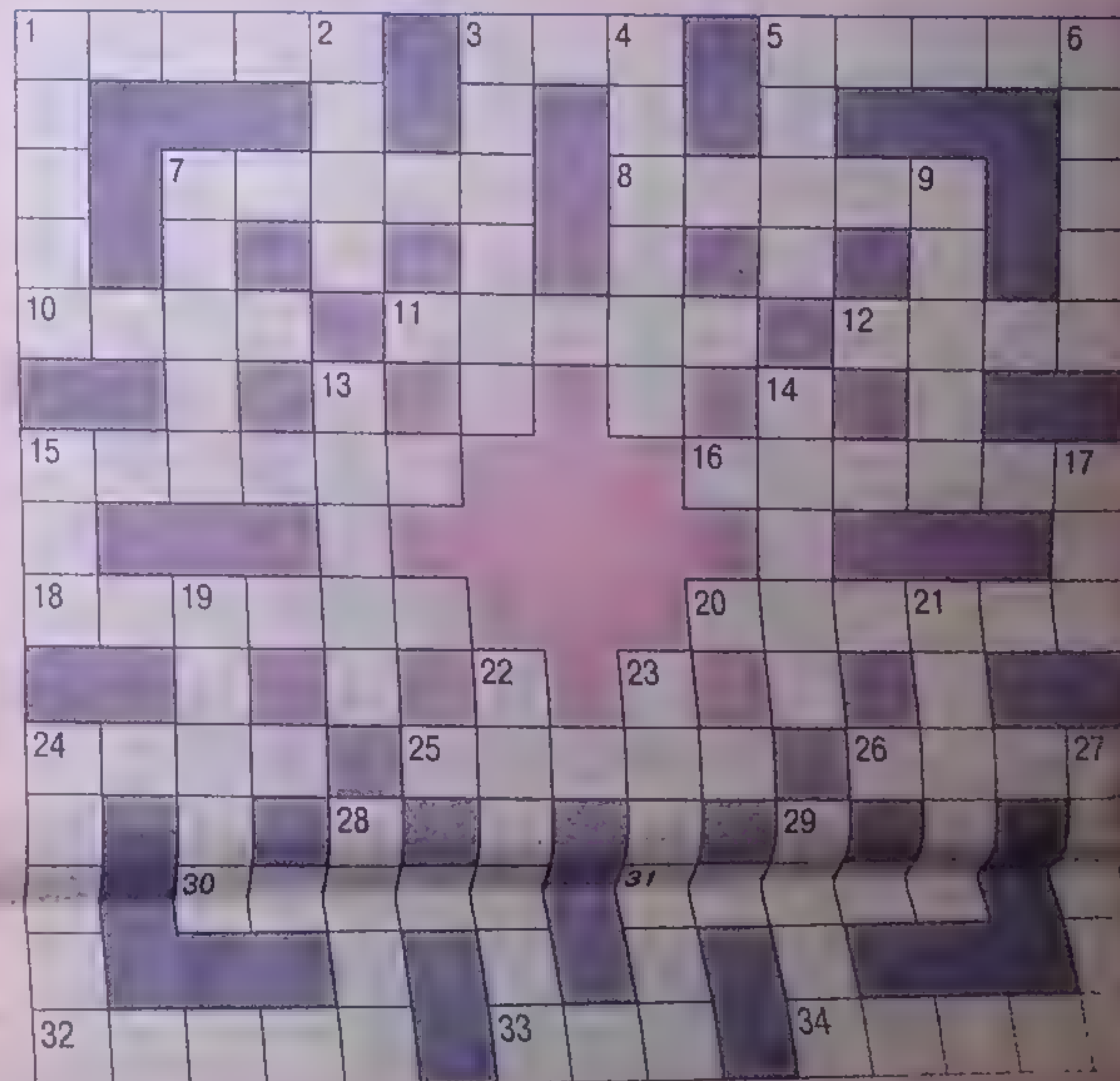
**По вертикали.** 1. Круглый пирожок с мясом. 2. Разновидность халцедона. 3. Туалетная вода от Славы Зайцева с собирательным образом русской женщины. 4. Австралийский попугай. 5. Кто старое помянет, тому... вон (поговорка). 6. Американская косметическая фирма. 7. Предмет кухонной утвари. 9. Неотесанный бриллиант. 13. Центр русского народного промысла. 14. Продукт, которым кашу не испортишь. 15. Широкое женское пальто. 17. Закрепитель прически. 19. Китайский шелк. 21. Российская поэтесса, автор сборника "Стихи детям". 22. Что обычно готовят в кокотнице? 23. "Остекленевшая" живопись. 24. Основатель парфюмерной фабрики "Свобода". 27. Мясные котлеты с начинкой. 28. Один из тех, кто не может, когда низы не хотят. 29. Бой-фрэнд Бело-снежки.

## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. "Трудовая мозоль", порождающая "зеркальную болезнь". 3. Слово, которое говорит рефери при нокауте. 5. Самое сладкое слово для попавшего в лабиринт. 7. Самогонка в юном возрасте. 8. Казачий офицерский чин, равный капитану в пехоте. 10. Река, "приколовшая" любимый крейсер большевиков. 11. Цифры у футболиста на спине. 12. Президентский акт. 15. Шахматная фигура. 16. И барная, и боксерская, и собачья. 18. Советский поэт, автор эпической поэмы "Про землю, про волю, про рабочую долю". 20. Над столом этого профессора физики висела табличка "От дурака". 24. Трос из высококачественной пеньки. 25. Он нужен любой бабе, кроме снежной. 26. Рыба-"аккумулятор". 30. Лежит на дне и на цепи, но не утонувшая цепная собака. 31. Чело-

век, не пьющий даже на халяву. 32. Посадка на языке налетчика. 33. Язык, понятный некоторым программистам. 34. Миллион рублей (разговорное).

**По вертикали.** 1. Что собой представляет спринтер? 2. И Шариф, и Хайям, и лобстер. 3. Знаток человеческого тела. 4. Специалист по подготовке спортсменов. 5. Тот, кому следует отдать свой ужин. 6. "Быстрее, выше, сильнее!" по своей сути. 7. Настольная папка для бумаги, конвертов. 9. Человек, работающий по принципу "чего изволите?". 13. Счастливая находка для того, у кого не было ни гроша. 14. Плата за милицейский автограф. 15. Восьмерка по отношению к двойке. 17. Так звали обезьяну Аладдина. 19. В какой стране происходит действие шекспировского "Гамлета"? 21. Московская фабрика, разводящая "Пегасов". 22. Никто его мать не видел, но многие - обещают показать. 23. То, что бард никогда не сдаст в ломбард. 24. "Простофиля" среди сорняков. 27. "Смертельный поцелуй" двух самолетов. 28. Вместо того чтобы карабкаться на нее, умный ее обойдет. 29. Его делают в медицине и в фехтовании.





...физики висела табличка "От дурака слышу!". 24. Трос из высококачественной пень-... 25. Он нужен любой бабе, кроме снежной. 26. Рыба-"аккумулятор". 30. Лежит на дне и на цепи, но не утонувшая цепная собака. 31. Чело-

...много - обещают показать. 22. Никто его мать не видел, но никогда не сдаст в ломбард. 23. То, что бард среди сорняков. 27. "Смертельный поцелуй" двух самолетов. 28. Вместо того чтобы карабкаться на нее, умный ее обойдет. 29. Его делают в медицине и в фехтовании.



### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1.

Сказочный Айболит по роду занятий. 4. Самая горячая планета Солнечной системы. 7. Его закрывают шторы. 8. Расстояние от пятка до макушки. 9. Вожак стаи, приютившей Маугли. 12. Место тренировок фигуристов. 13. Длинная собачка. 14. В поле лестница лежит, дом по лестнице бежит (загадка). 15. Через что надо переступить, чтобы войти в дом? 20. Есть и у церкви, и у парашюта. 22. Часть рыболовного крючка. 23. Ружейное отверстие, из которого вылетает пуля. 24. Два серебряных коня по воде везут меня. 25. Шарик из Простокваши-на.

**По вертикали.** 1. Метательное копьё на коротком древке. 2. Средство передвижения у жокеев. 3. Русская народная сказка о коллективном труде. 4. То, чем индеец гребет на пироге. 5. Крошка из мультфильма с песенкой Владимира Шаинского. 6. Магазин, в который ходят с рецептами. 10. Азбука из точек и тире. 11. Обувь для раздувания самовара. 14. Верхняя часть мужского костюма. 16. Если она больная, то часто ногам покоя не дает. 17. Наследник трех толстяков. 18. Прodelка иллюзиониста. 19. Мечта человека разумного. 21. Увеличительное стекло.

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 8

#### ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Нрав. 5. Овца. 7. Подиум. 8. Гепард. 9. Санд. 10. Дека. 12. Улыбка. 15. Ржа. 16. Чумичка. 17. Арфа. 19. "Эмми". 20. Гарсиа. 21. Стан. 22. Такт. 24. Кальве. 27. Муар. 28. Мясо. 29. Европа. 30. Заем.

**По вертикали.** 1. Нога. 2. Амбула. 3. Род. 4. Филе. 5. "Омса". 6. Цена. 7. Пробор. 10. Дача. 11. Камбала. 12. Ужимка. 13. Участь. 14. Кабаре. 17. Аист. 18. Фрамуга. 22. Тема. 23. Коса. 24. Крем. 25. Ларь. 26. Выпь.

#### ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Бокс. 5. Крап. 7. Резина. 8. Болтун. 9. Юмор. 10. Бобр. 12. Калибр. 15. Рак. 16. Атавизм. 17. Шест. 19. Окоп. 20. Сальдо. 21. Иван. 22. Усик. 24. Защита. 27. Утро. 28. Атас. 29. Локоть. 30. Пеня.

**По вертикали.** 1. Баба. 2. Колпак. 3. Бен. 4. Лино. 5. Каюр. 6. Амон. 7. Рубище. 10. Брат. 11. Бравада. 12. Каркас. 13. Митьки. 14. Амфора. 17. Шпик. 18. Счастье. 22. Уран. 23. Ишак. 24. Золя. 25. Щука. 26. Тятя.

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ  
РЕКЛАМЫ  
915-44-51  
РАЗМЕЩЕНИЕ  
РЕКЛАМНЫХ СНИ

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Карлсон. 3. Хлястик. 7. Полотенце. 10. Курс. 13. Врач. 14. Липучка. 15. Остров. 16. Пяльцы. 20. Алгебра. 21. Море. 22. Ясли. 25. Вычитание. 26. Крыльцо. 27. Коробок.

**По вертикали.** 1. Колокол. 2. Слон. 4. Яйцо. 5. Кусачки. 6. Статуя. 8. Кроссворд. 9. Принцесса. 11. Бинокль. 12. Октябрь. 17. Номерок. 18. Регата. 19. Свисток. 23. Мышь. 24. Тигр.

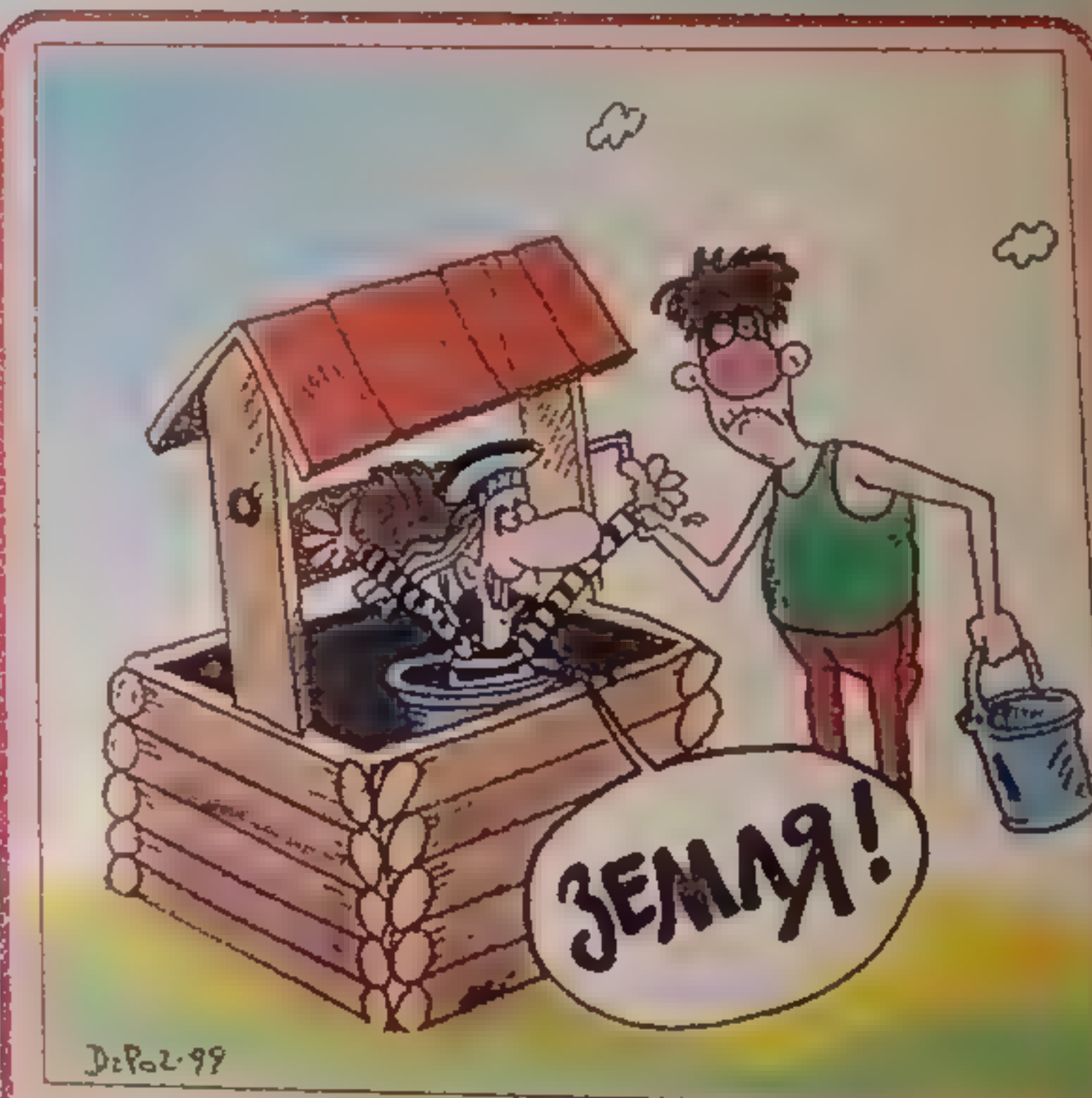


Рисунок Дмитрия ПОЛУХИНА.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Баллад-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Ольги НОВАКОВСКОЙ, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Анны ЯНИНОЙ.  
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".  
Материалы, отмеченные знаком (K), печатаются на мелкой основе.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО "ОГФ-НН", г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74. Тираж 161400 экз. Тип. № 8

Цена свободная.



# ДРУГ ДОМА

№18/170  
2001  
МАРТ

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Выходит  
четыре раза  
в месяц

## ЗАПАХИ И АРОМАТЫ

Всякая хозяйка знает, что нередко во время приготовления пищи на кухне появляются разные не всегда приятные запахи. Они распространяются по квартире, и их не сразу можно удалить, даже если долго проветривать помещение. Однако существуют способы, позволяющие очистить воздух в квартире быстро и эффективно.

Когда готовят из капусты, запах не из-



## ПРЯНИКИ В МЕХАХ

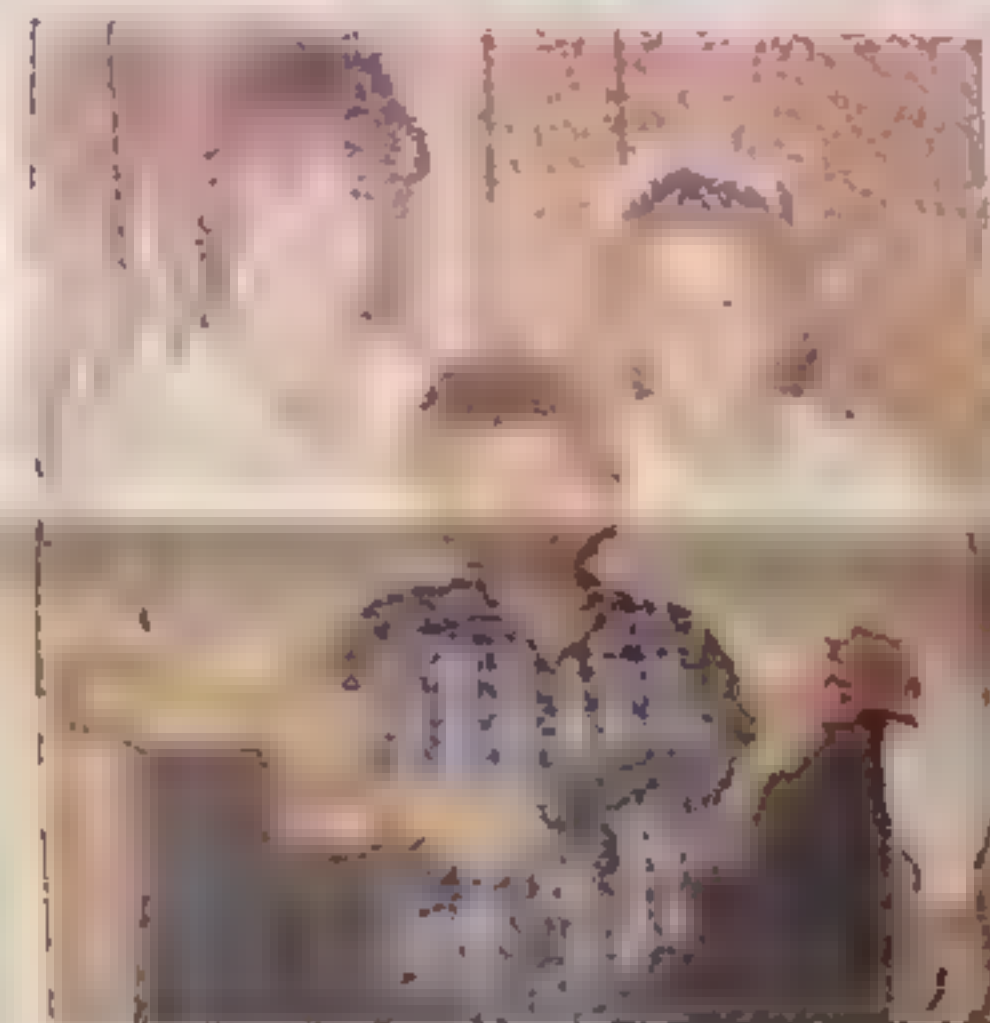
"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет 500 рублей каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 9 кулинарный приз завоевали пряники, разнообразные рецепты которых прислала в редакцию наша читательница из г. Гуково Ростовской области Татьяна ШЛОМА. Лучшим советчиком номера мы посчитали Екатерину Евгеньевну НАЗАРЕНКО из Уфы, подробно научившую в нашем Клубе взаимопомощи, как чистить вещи из натурального меха.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

**ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ -  
ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!**



Жанна ДОБРОТВОРСКАЯ



Ирина ГОНЧАРУК с сыновьями Димой и Ваней, отцом, собакой Бимом и котом Киссом



...в квартире  
...стро и эф-  
фективно.

Когда готовят-  
ся блюда из капу-  
сты, специфичес-  
кого запаха не из-  
бежать. А между  
тем избавиться от  
него, оказывается,  
совсем несложно.  
Достаточно поло-  
жить в кастрюлю,  
где варится капу-  
ста, кусочек хлеб-  
ной мякоти, завер-  
нутый в чистую  
мягкую тряпочку,  
или поместить под  
крышкой ткань,  
сложенную вдвое  
и смоченную раз-  
бавленным в воде  
уксусом.

Существует  
способ быстрой  
очистки губки, ко-  
торой моют посу-  
ду, от тяжелого за-  
паха - ее надо по-

ложить на несколько часов в  
крепкий раствор соли, затем  
прополоскать и высушить.

Если в доме идет ремонт и  
хозяевам досаждают запах све-  
жей масляной краски, не стоит  
отчаиваться - поставьте в поме-  
щении несколько сосудов с со-  
леной водой или, если есть воз-  
можность, ведро воды с неболь-  
шой охапкой сена.

Много неприятностей при-  
чиняют окружающим злостные  
курильщики. Табач-  
ным запахом пропи-  
тываются одежда,  
мягкая мебель и пор-  
тьеры. Приходится  
изобретать способы,  
чтобы очистить ком-  
натный воздух. Нуж-  
но повесить боль-  
шое махровое (не

синтетическое!) полотенце,  
обильно смоченное водой и  
время от времени его пропо-  
лоскивать.

В кладовке, гардеробе, бу-  
фете со временем появляется  
трудноудаляемый застоялый за-  
пах. Избавиться от него можно,  
поместив туда в небольшой по-  
судинке измельченный древес-  
ный уголь.

Все повара знают, как труд-  
но удалить неприятный запах  
после приготовления блюд с  
добавлением свежего лука и  
чеснока. Они пользуются та-  
кими способами: чесночный  
запах исчезает, если протер-  
еть руки солью и смыть хо-  
лодной водой, а луковые за-  
пахи "уйдут", если руки про-  
тереть кофейной гущей или  
уксусом. А вот несколько до-

бавленных в воду для мытья  
капель нашатырного спирта  
помогают удалить практиче-  
ски любой запах.

Запах рыбы с тарелок и ви-  
лок легко убирается, если про-  
тереть их коркой лимона или  
уксусом.

Если неприятный запах по-  
явился из отверстия мойки, туда  
следует вылить крепкий раствор  
буры.

Если на плите подгорело  
молоко - беда, весь дом напол-  
няется этим запахом. А для того  
чтобы предупредить его рас-  
пространение, достаточно при-  
крыть кастрюлю со вскипевшим  
молоком влажной сбрызнутой  
уксусом бумагой, которая пол-  
ностью поглотит запах.

Людмила АЛЕКСАНДРОВА.



Жанна ДОБРОТВОРСКАЯ

"Друг дома" в каждом номере  
проводит опрос читателей. А что-  
бы отвечать было веселее, уста-  
новлен своего рода призовой  
фонд, который составляет **2500  
рублей** на каждый выпуск "Дру-  
га дома". Все вырезанные из га-  
зеты, заполненные и прислан-  
ные в редакцию анкеты будут  
разыграны, и по принципу, **кому  
больше повезет**, при помощи компьютера будут определены  
счастливчики - десять читателей, которым достанутся призы по **250  
рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера  
должна быть отправлена в редакцию **до определенной даты, в  
данном случае - до 2 апреля 2001 года**. Дату будем определять  
по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои  
фотографии. Анкеты из каждого номера разыгрываются дважды.

По итогам **второго розыгрыша** анкет из "Друга дома" № 13  
в счастливую десятку попали **Ирина Анатольевна ГОНЧАРУК** из  
Нижнего Тагила Свердловской области, **Жанна Михайловна ДОБ-  
РОТВОРСКАЯ** из с. Благовещенское, Кабардино-Балкария, **Юрий  
Васильевич ЗЕНИН** из Владимира, **Александр Викторович  
ИВАНОВ** из пос. Чагода Вологодской области, **Татьяна Владими-  
ровна МИТРОХОВА** из г. Сосенский Калуж-  
ской области, **Марина Александровна РО-  
МАНЕНКО** из Благовещенска Амурской об-  
ласти, **Юлия Николаевна СИМОНОВА** из  
г. Электросталь Московской области, **Анастасия Сергеевна  
СЫЧЕВА** из Минусин-  
ска Красноярского  
края, **Ирина Алекс-  
андровна ТАСКАЕ-  
ВА** из Волгограда и  
**Елена Григорьевна  
ШМЫКОВА** из Орла.



Ирина ТАСКАЕВА



Александр ИВАНОВ

Поздравляем по-  
бедителей!

"Друг дома" № 10

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно;  
от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый  
(нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов,  
ответы необходимо отправить до **02.04.2001 г.**





У нас с мужем постоянные ссоры. Возможно, нам пора расстаться. Но я не хочу его терять! Мы вместе 4 года, в браке - полтора...

Л.Я.  
Новосибирск.

## КРИТИЧЕСКИЙ СРОК

Прежде всего хочу вас успокоить: год-полтора - критический возраст любой нормальной семьи. Люди встречаются, общаются, им хорошо вместе, они решают пожениться. И вот тут-то и начинается пресловутое испытание бытом. За год обычно выясняется, что человек не совсем такой, каким казался в период ухаживания. Начинаются конфликты, обусловленные массой причин: от расхождения приоритетов в жизни до банальной нехватки денег. Еще бы, раньше вы жили каждый своим кошельком, и общие траты не выходили за рамки совместных удовольствий: цветы, мороженое, походы в кино, театр.

гой, а потом завопит: "Почему я? Что, в доме бабы нет?"

Поэтому, если вы с мужем

от вас тихой домашней жизни и мечтает, чтобы вы родили ему ребенка, вы же, став женой и тем самым изменив в его

## НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ...

- Не верю я в счастливые браки, - как-то сказала мне моя приятельница Людмила. - Ну посмотри, куда ни бросишь взгляд - у всех проблемы. Вон у Натали муж зануда и жадина, у Светки - страшный ревнивец, в магазин - и то жену боится выпустить, а Катя со своим Петром постоянно ругаются: то она детей не так воспитывает, то ужин не такой приготовила. А у меня... Ну да ты сама знаешь, - потупила взгляд Людмила.

Люда вышла замуж за Николая не потому, что пылала яркой и сильной любовью, а просто решила - пришло время. Подруги давно обзавелись семьями, многие уже детишек нарожали, да и мать все вздыхала: смотри, мол, еще пару лет - и вообще никому будешь не нужна, а Коля умный, интересный, надежный, муж будет - загляденье. "Что ж, - подумала Люда, - мать ведь плохого не посоветует". И они сыграли свадьбу. Первое время и вправду все было вроде ничего. Молодые смогли выменять себе отдельную квартиру, благоустроили ее, потом появилась на свет маленькая Вика, потом Олег. Жить стало тяжелее: то дети болели, то денег не хватало. Помощи от мужа Людмила не видела никакой. "Я? Тарелки мыть? Белье стирать? С ребенком посидеть?! Да ты что, мать, сбрендила, что ли? - искренне удивлялся "умный и надежный" Николай. - Я никогда этим не занимался, да и вообще, не мужское это дело. Я вон на работе вкалываю, деньги зарабатываю, устаю, между прочим". При этом его взгляд становился

она - на все 46. И больше не верит ни в счастливые браки, ни вообще в пресловутое женское счастье. И только вздыхает: "Вот, мол, правду говорят, что не родись красивой, а родись счастливой".

История Людмилы, как и многих других женщин, достаточно типична. Несчастливые браки, увы, встречаются в жизни довольно часто. Почему же? Нередко девочки повторяют в своих браках то, что видели в доме своих родителей. Они с детства как бы подсознательно впитывали атмосферу, царившую в семье, усваивали взаимоотношения мамы и папы, видели, как живут их родственники, соседи и, став взрослыми, стали строить свою семейную жизнь точно так же. Ведь по-другому они не умеют, не было у них такого примера перед глазами! Накладывают отпечаток и советы родителей, их воспитание: замужем быть хорошо, а разведенной плохо, женщина должна терпеть, хранить домашний очаг, ухаживать за мужем, воспитывать детей, быть мягкой, доброй и покладистой. Поэтому многие женщины, единожды приняв на себя роль страдальницы, так и тащат ее по своей безрадостной жизни.

Как изменить ситуацию? Для начала понять - чего вы хотите? Если решите, что больше не желаете оставаться с мужем ни минуты, - не оставайтесь. Иногда развод - действительно наилучший вариант. И не бойтесь трудностей. Как показывает жизнь, они рано или поздно все-таки решаются, а "бабы"



несовпадения приоритетов в жизни до банальной нехватки денег. Еще бы, раньше вы жили каждый своим кошельком, и общие траты не выходили за рамки совместных удовольствий: цветы, мороженое, подарки, походы в кино, театр, ресторан. И вдруг собственно жить-то, ужинать по вечерам, майки-носки покупать, за квартиру платить - на все нужны деньги. Муж обвиняет жену в мотовстве, в неумении вести хозяйство, жена мужа - в "гусарстве", в неумении заработать побольше... Есть еще и второй аспект. И раньше психологи замечали, что затянувшийся на долгое время (3-4 года) период ухаживания часто ведет к конфликтному браку. А сегодня, когда темп жизни ускорился... За четыре года ухаживания вы создали своеобразный алгоритм жизни, взаимоотношений, который, очевидно, вас устраивал. И вдруг брак - резкая смена алгоритма, стресс. Отношения, полностью устраивавшие вас раньше, вдруг перешли в иную стадию. Простой пример: раньше любимый всегда появлялся у вас в чистой рубашке, вам это нравилось, и вопроса, откуда он эту рубашку берет, у вас не возникало. А сейчас эту самую рубашку вам же и стирать. Можно, конечно, молодого мужа заставить, но если в его семье стиркой занималась мать... Он раз постирает, дру-

гой, а потом завопит: "Почему я? Что, в доме бабы нет?"

Поэтому, если вы с мужем хоть и ругаетесь постоянно, но любите друг друга, - сядьте за стол переговоров: спокойно, без ругани обсудите, кому что в супруге не нравится. Если вы никак не можете договориться спокойно и переговоры срываются на крики типа "А ты...", "А вот ты...", "Да ты сам...", изложите свои претензии в письменной форме. Кстати, часто такой "эпистолярный взгляд" на проблему помогает понять, что она, в сущности, не стоит выеденного яйца. Второе, что вам надо сделать, - присмотритесь к своей семье и к семье мужа: возможно, вы, сами того не желая, реализуете в собственной семье тот тип отношений, к которому привыкли в семье родителей. Пример - в его семье лидер отец, в вашей - мать. И каждый из вас пытается "сломать" другого, подчинить его себе. Естественно, кому такое понравится? Если ситуация в семье действительно такова, опять-таки садитесь за стол переговоров и решайте, во-первых, кто в чем может уступить, и во-вторых, кто за что будет отвечать в семье.

И обязательно уточните приоритеты. Возможно, муж ждет

от вас тихой домашней жизни и мечтает, чтобы вы родили ему ребенка, вы же, став женой и тем самым изменив в его глазах свой социальный статус, продолжаете вести холостяцкий образ жизни - танцульки, тусовки, гости...

В ситуации, подобной вашей, помогает "временный развод". То есть попробуйте расстаться на какое-то время - неделю, месяц. Только расстаньтесь "конкретно": пусть он (или вы) уедет к родителям, не встречайтесь, не перезванивайтесь. Обычно такая разлука заставляет беспристрастно взглянуть на партнера, понять, действительно ли он нужен или вы все-таки можете обойтись без него. А если, пережив разлуку и снова сойдясь, вы чувствуете, что хоть врозь и скучно, но вместе тесно... Возможно, выход для вас в семье типа "супруги - любовники", когда у мужа и жены своя жилплощадь, они друг от друга материально относительно независимы и встречаются два-три раза в неделю - к обоюдному удовольствию.

Но, как это ни прискорбно, может случиться и так, что супруг не хочет продолжать семейную жизнь. Просто потому, что любовь ушла; потому, что не хочет быть собственно мужем и отвечать за семью... Да мало ли причин! Тут уж ничего не поделаешь: насильно мил не будешь. Два варианта: либо развод, либо, если вы никак не хотите терять этого человека, - смириться с ролью вечной подруги-любовницы. Хотя второй путь - тупиковый, ибо рано или поздно вам захочется нормальной семьи, детей. А лучшие годы прошли в "служений и страданий".

**Марина ЭСТЕР,**  
ведущий эксперт Центра  
психологических  
исследований  
"Гименей плюс".

лю. Помощи от мужа Людмила не видела никакой. "Я? Тарелки мыть? Белье стирать? С ребенком посидеть?! Да ты что, мать, сбрендил, что ли? - искренне удивлялся "умный и надежный" Николай. - Я никогда этим не занимался, да и вообще, не мужское это дело. Я вон на работе вкалываю, деньги зарабатываю, устаю, между прочим". При этом его взгляд становился каким-то тоскливым и отрешенным, и он, схватив первую попавшуюся книжку тут же демонстративно укладывался на диван. А Люда шла готовить, убирать, кормить детей. Семейная жизнь теперь казалась ей неким замкнутым кругом, по которому она, словно старая заезженная кляча, обязана тянуть каждый день непосильный воз. Она удивлялась, когда слушала своих подруг по телефону, которые с радостью и гордостью говорили о своих мужьях, и ей совершенно была непонятна радость, слышавшаяся в их голосах: "Ой, ну все, бегу дверь открывать, мой с работы вернулся". Потому что, когда возвращался с работы ее муж, она знала, что никакой радости не будет. Николай быстро съест ужин, мельком взглянет на детей, и, не перекинувшись с женой почти ни единым словом, уляжется на диван с очередным детективом. А если дети попытаются нарушить его уединение, тут же истошно закричит ей, чтобы она немедленно их убрала и что даже дома он не имеет никакой возможности отдохнуть и расслабиться. Спустя какое-то время Люда узнала, что у ее Коли есть любовница. Были ссоры и упреки; муж обещал ей, что этого больше не повторится. Но через три месяца у него появлялась новая пассия. Впрочем, теперь Николай этого особо и не скрывал. И Людмила поняла, что ничего в их жизни никогда не изменится, так будет всегда. Она, конечно, пробовала жаловаться матери, но та довольно строго ее осаждала: "Ну куда ты одна, без нормальной профессии, да с двумя детьми в придачу?"

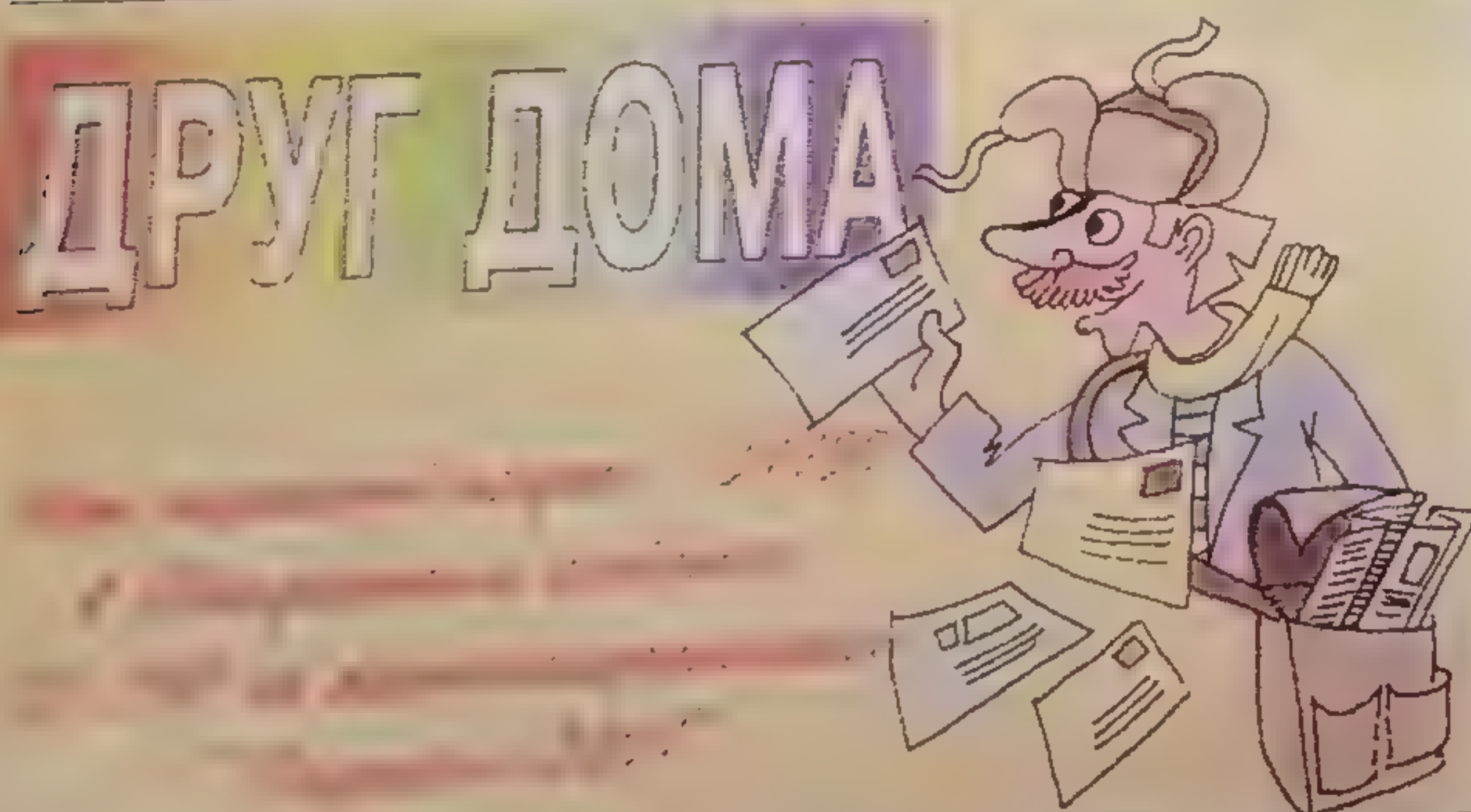
И Людмила стала терпеть. Сейчас ей 36 лет, а выглядит

тащат ее по своей безрадостной жизни.

Как изменить ситуацию? Для начала понять - чего вы хотите? Если решите, что больше не желаете оставаться с мужем ни минуты, - не оставайтесь. Иногда развод - действительно наилучший вариант. И не бойтесь трудностей. Как показывает жизнь, они рано или поздно все-таки решаются, а "ваш" человек - он всегда найдется, если только не отпугивать его страшными криками: "Мне никто не нужен, убирайтесь все подобру-поздорову".

Если же вы любите своего мужа, но хотите исправить ваши отношения, перестаньте думать только о нем. Начните думать о себе. Представьте себе именно такие отношения в доме, какие вы хотите. И запишите их на бумаге. Только пишите их не в негативной, а в позитивной форме. Не "я не хочу, чтобы мой муж сидел по вечерам в барах", а "я хочу, чтобы мой муж возвращался домой сразу после работы". Не "я не хочу ссор, криков и конфликтов по поводу детей", а "я научилась спокойно разговаривать с мужем о детях, легко и быстро разрешать недоразумения по этому поводу и находить с ним общий язык по всем вопросам". После того как весь ваш план будет полностью сформулирован, добавьте в него радости, ощущения счастья и удовольствия. А теперь устройтесь поудобнее, закройте глаза и представьте, что все, что вы нафантазировали, уже произошло. Как ведете себя вы? Как ведет себя ваш муж? Ваши дети? Что происходит перед вашим мысленным взором? Постарайтесь представить все как можно подробнее и реальнее. А потом примите твердое решение жить так, как будто это все у вас уже есть. Как только вы поведете себя по-другому - вскоре заметите, что и ваша семья, и взаимоотношения в ней изменяются в лучшую сторону.

**Алла ПОВОЛЯЕВА,**  
психолог.





# НЕНАСЫТНАЯ ЖЕНЩИНА

Что за болезнь нимфомания и как ее лечат?

Нина.  
Пермская область.

Нимфомания - патологически повышенное половое влечение у женщин, хотя понятие это довольно расплывчатое. Сложно судить о влечении женщины, поскольку она часто подчиняется ритму мужчины. Поэтому у женщин нет объективного показателя силы полового влечения. Однако принято считать, что половое влечение женщины может быть сильнее, чем у мужчины, но если другой мужчина того же возраста и здоровья смог бы удовлетворить ее, то можно говорить о его низкой сексуальности, а не о ее слишком сильной.

Вообще половое влечение (и частота половой жизни) у женщины меняется в течение жизни. Считается, что лет до 25 женщина подстраивается под желания мужа. С появлением собственного опыта она начинает понимать свои запросы, а потому меняется ритм и техника половой жизни. Хотя многие женщины продолжают оставаться довольно пассивными в мужской пик сексуальности (30-35 лет), у них может усиливаться влечение в 40-45

лет. Во время климакса сексуальность может как понижаться, так и повышаться, но затем у большинства женщин половое влечение несколько снижается.

Примеры "ненасытности" женщин известны. Нарцательным стало имя Мессалины Валерии, жены римского императора Клавдия (I век до н.э.). Она была ненасытна в сексе, жестока, нередко убивала случайных любовников. Вызвала на соревнование самую известную проститутку города и победила ее, совершив в течение суток 25 сношений с разными мужчинами.

Врачи, сталкивающиеся со случаями гиперсексуальности у женщин (или нимфомании), относятся к своим пациенткам с сочувствием: ведь болезнь заставляет страдать не только тело, но и нередко ломает самоуважение, вынуждая совершать поступки, которые сами больные осуждают.

Нимфомания бывает психическая и эндокринная (гормональная). В первом случае повышение сексуальности связано с психическим заболеванием, повреждением мозга в результате травмы, старческими изменениями. Повышенное влечение может сопровождаться бредом, галлюцинациями, особым поведением. Половое возбуждение ощущается как некое

внутреннее раздражение, неудобство в теле.

Порой возбуждение полностью захватывает больную и заставляет ее терять голову в поисках разрядки. Описан случай, когда у скромной молодой девушки развился приступ шизофрении с нимфоманией. Она в поезде познакомилась с компанией мужчин, сошла с ними в незнакомом ей городе и неделю провела с ними в гостинице, по многу раз в день вступая с ними в сношения. При этом (что характерно для психической нимфомании), несмотря на многократные оргазмы, насыщения не наступало, она оставалась неудовлетворенной. Внезапно приступ закончился, и девушка, осознав неприличность своего поведения, пыталась совершить самоубийство. Лишь соответствующее лечение и разъяснения врачей, что поступки совершала не она, а ее болезнь, нормализовали состояние.

Несмотря на сильнейшее половое возбуждение, у больных психической нимфоманией половые органы не увлажняются, клитор не набухает. То есть в возбуждении участвует только психика, а тело остается совершенно бесстрастным.

Пожилая женщина, у которой развилась нимфомания, как правило, сознает неестествен-

ность и "неприличие" своих желаний, борется с ними, но иногда бывает не в силах сопротивляться им. Она буквально заставляет мужа (как правило, такого же возраста) совершать с ней бесчисленные сношения, а в более тяжелых случаях может преследовать молодых мужчин, вступать в половые связи со случайными партнерами. Описан случай, когда под влиянием приступа полового возбуждения старушка вбежала в будку к часовому и на коленях умоляла его совершить с нею сношение.

В любом возрасте подобных больных нужно консультировать у психиатра, который и назначает лечение.

В отличие от психической эндокринная (гормональная) нимфомания идет "от тела", а не "от головы". Заболевание связано с усиленной выработкой тестостерона. Женщина испытывает приливы сильнейшего полового возбуждения, во время которых часто бывает ухудшение общего состояния - головная боль, головокружение, приливной пот, частое мочеиспускание. Больная понимает чуждость желания, стремится не столько совершить сношение, сколько избавиться от ненуж-



Юрий ПРОКОПЕНКО  
врач-сексолог,  
кандидат  
медицинских  
наук,  
обозреватель  
"Друга дома"

ного возбуждения. При этом половые органы обильно увлажнены. Такое состояние может быть даже у женщин в период климакса, что настораживает врачей еще больше. Необходимо немедленное обследование у эндокринолога, поскольку есть риск развития злокачественной опухоли.

Если женщину беспокоит усиленное половое влечение, ей нужно немедленно обратиться к врачу. Первичное обследование проходят последовательно у гинеколога, эндокринолога, психиатра, поскольку только такой комплексный подход позволит назначить правильное лечение.

В заключение еще раз подчеркну, что нимфомания - не самостоятельное расстройство, а лишь одно из проявлений общего заболевания. Поэтому и отношение к гиперсексуальности у врачей настроенное - за этой маской порой прячутся болезни вовсе не такие интересные или забавные с точки зрения обывателя, но грозные и ведущие к необратимым последствиям.

Конечно же нет! Скорее наоборот, вам в некотором роде повезло: у него богатая сексуальная фантазия, и скучать с ним в постели вам вряд ли придется. А ведь именно рутина - основной "убийца"

в красном пеньюаре вы чувствуете себя шлюхой, при том что супружеская постель в вашем представлении - нечто чисто-стыдливое, целомудренное. Тогда вам следует поговорить с вашим партнером -

шью самоудовлетворения, поддерживается гормональный баланс в организме. В иных ситуациях врачи даже рекомендуют мастурбацию как профилактическое сред-

Друг очень много значения придает внешним атрибутам секса: всякие свечи, вино, красные пеньюары,



# ПОТРАПЕЛ

Мой друг очень много значения придает внешним атрибутам во время секса: всякие свечи, вино, красные пеньюары, перчатки. Предлагает заняться любовью перед зеркалом. Не извращенец ли он?

**Марина. Башкирия.**



Конечно же нет! Скорее наоборот, вам в некотором роде повезло: у него богатая сексуальная фантазия, и скучать с ним в постели вам вряд ли придется. А ведь именно рутина - основной "убийца" секса. Насчет любви перед зеркалом - тоже ничего страшного: многих очень сильно

стимулирует взгляд на себя со стороны "в процессе". А что касается всего остального...

Есть такое понятие - ролевые игры. То есть человек в той или иной ситуации отрабатывает ту модель поведения, которая позволяет ему максимально раскрыться, самовыразиться или, наоборот, получить от ситуации максимум удовольствия. Возможно, именно такой, агрессивно-романтический, вариант секса привлекает его больше всего. И если это вас не напрягает, подыграйте ему. Конечно, если предлагаемая вам роль не входит в диссонанс с той, которую вы подсознательно отрабатываете в постели. Ведь у каждого человека свой настрой на предстоящий интимный контакт. Например,

в красном пеньюаре вы чувствуете себя шлюхой, при том что супружеская постель в вашем представлении - нечто чисто-стыдливое, целомудренное. Тогда вам следует поговорить с вашим партнером - возможно, предложенная вами роль заинтересует его не меньше, чем собственные фантазии.

Единственный настораживающий момент - вино. Если "секс под рюмочку" бывает постоянно, то в подсознании вполне может закрепиться стереотип о нераздельности секса и алкоголя, и "по-трезвому" просто ничего не получится. Возможно, именно алкоголь помогает вашему партнеру расслабиться, чувствовать себя уверенней, легче реализовать свои фантазии. Поговорите с ним (только очень деликатно) на эту тему. Если же вино для него просто романтический атрибут - ничего страшного.

## НИ ВРЕДА, НИ ПОЛЬЗЫ

*Прочитала, что мастурбация полезна. Как же так? Нам в свое время внушали, что это вредно!*

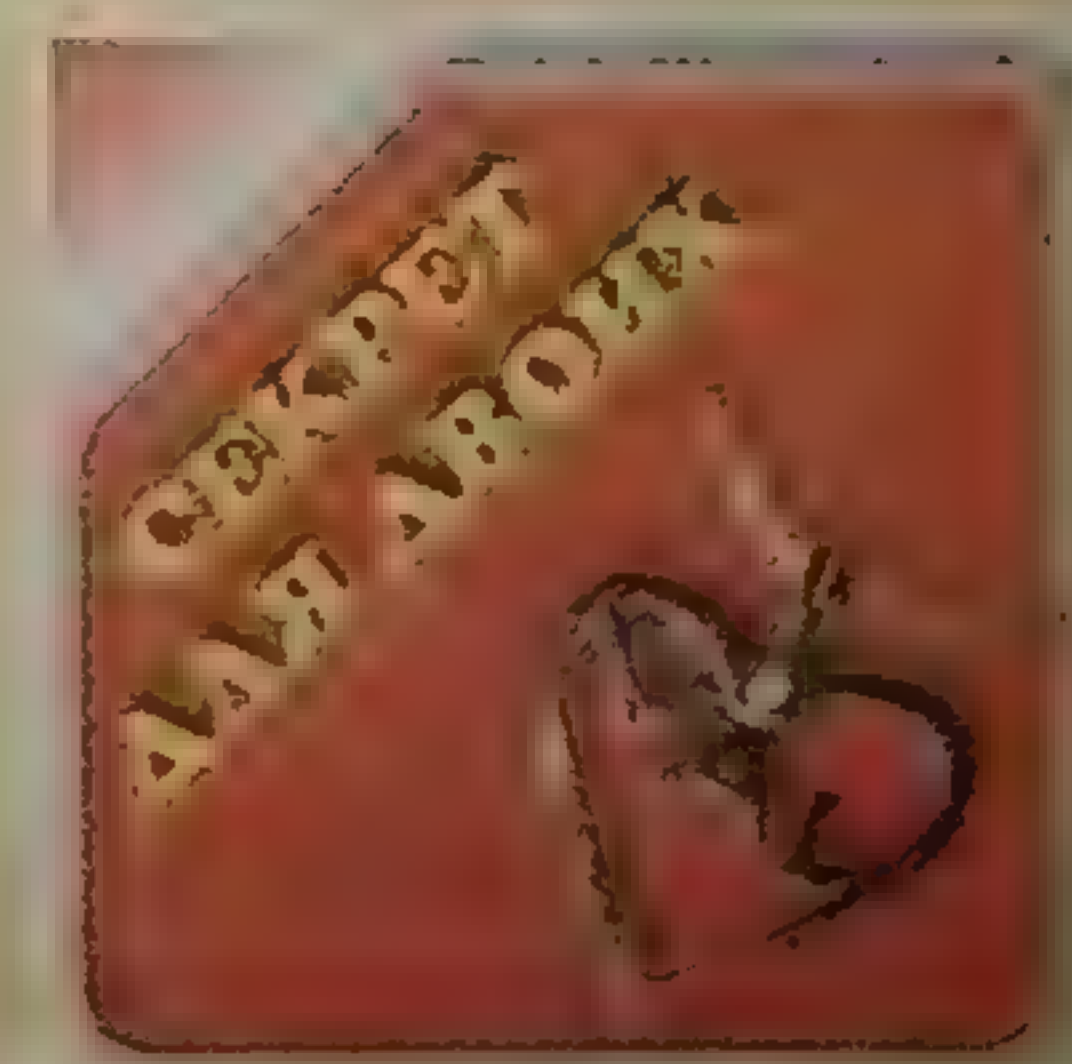
**Ольга Б.  
Орловская область.**

Однозначно нельзя говорить ни о пользе, ни о вреде. В определенной степени полезна мастурбация тем, что как бы готовит тело к интимной жизни, человек получает приблизительное представление о том, какие ощущения его ждут; в подростковом возрасте исключительно с помо-

щью самоудовлетворения поддерживается гормональный баланс в организме. В иных ситуациях врачи даже рекомендуют мастурбацию как профилактическое средство от затухания половой функции - например, пожилым людям в период воздержания по тем или иным причинам. Известно ведь, что любая система организма атрофируется, если ею не пользоваться.

О вреде мастурбации можно говорить в том случае, если она превращается в единственно приемлемый человеком способ удовлетворения; если человек начинает рассматривать удовольствие от самоудовлетворения как единственную радость в жизни. Хотя подобное, скорее, является следствием некой психосоциальной дисгармонии личности. В любом случае рассказы о том, что в результате мастурбации ухудшается зрение, память, развивается слабоумие, импотенция, и прочие "педагогические" байки, которыми лет тридцать-сорок назад пичкали созревающих акселератов, - бред чистой воды.

**Михаил СЕМЕНОВ,  
кандидат медицинских наук, врач-психотерапевт.**







## ГУБЫ ХОЛОДА БОЯТСЯ

Однако пользоваться ею в холодное время надо несколько иначе, чем летом. Прежде чем наносить ее на губы, смажьте их увлажняющим кремом. Тогда химические вещества, входящие в состав любых помад, не смогут напрямую воздействовать на нежную кожу губ.

Приобретая декоративную губную помаду для зимы, выбирайте ту, в которой много жировых компонентов - норкового масла и ланолина. Обычно на тюбиках такой помады обозначено, что она питательная или защитная. А стойкой помадой в холода пользуйтесь лишь изредка, так как она сушит кожу губ. Кстати, и удаляется она с трудом. Ни в коем случае не трите губы, чтобы от нее избавиться: обезвоженные морозом и самой стойкой помадой, они нередко шелушатся. Но выход есть - продается специальный крем для снятия стойкой помады, легко очищающий губы и предотвращающий потерю ими влаги.

Если такого крема под рукой не оказалось, снимите стойкую помаду средством для удаления стойкой туши с ресниц

или любым растительным маслом.

Женщинам, которые декоративной губной помадой не пользуются, в холода необходимо каждый день прибегать к помощи гигиенической помады. Если же гигиеническая помада для вас неприемлема (например, у вас аллергия на вазелин, а в гигиенической помаде он является основой), вы в любом спортивном магазине можете купить крем, который предохраняет кожу от воздействия холода. Например, крем для горнолыжников. Да и обычная касторка - прекрасное средство для ухода за губами, но ею затруднительно пользоваться в течение дня.

Если же из-за несоблюдения этих правил ваши губы начали шелушиться и трескаться, ни в коем случае не сдирайте чешуйки кожи. Так можно сильно травмировать губы. Чешуйки надо размягчить. Для этого в теплую заварку чая обмакните кусочек ваты и на 15-20 минут наложите его на губы. После окончания этого чайного компресса помассируйте губы мягкой щеточкой из натуральной щетины, которая снимет размоленные чешуйки отслоившейся

кожи, и губы станут опять гладкими.

Прикасайтесь щеткой к губам осторожно, а движения делайте вертикальные, то есть вверх и вниз. После этого на губы нанесите растительное масло, а лучше - масляный раствор витаминов А и Е. Можно также смазать губы сметаной или медом. При ежедневном проведении таких лечебных процедур дня через три губы перестанут шелушиться и вернут свою естественную влажность. Если же улучшения не наступает, значит, ваш организм испытывает дефицит тех же витаминов А и Е. Поэтому включите в свое меню продукты, содержащие их.

Обрабатывать губы щеточкой ни в коем случае нельзя, если на них имеются кровотокающие трещинки. Сначала их залечите. Простейший домашний способ - наносите на трещинки по несколько раз гигиеническую губную помаду или один из перечисленных выше ее заменителей. Через 2-3 дня они должны зажить, после чего можно воспользоваться щеточкой. Если же ранки не проходят, обратитесь к врачу.

**Татьяна ГУРЬЕВА.**

**Американские ученые сделали вывод, к которому давным-давно пришли наши предки на основе простого житейского опыта. В результате научных исследований, проведенных в университете штата Небраска, установлено, что при простудах отлично помогает куриный суп.**

## КУРИЦА ПРОТИВ ОРЗ

Как выяснилось, в курином бульоне присутствует целый ряд веществ, которые влияют на иммунную систему. Среди них есть и противовоспалительные вещества, успокаивающие боль в горле и улучшающие общее самочувствие больного. Кроме того, такой бульон смягчает кашель, вызванный астмой или эмфиземой легких.

Кстати, для исследований, которые проводились в лаборатории университета, суп варила жена возглавлявшего исследования профессора Джона Ренарда, специалиста-пульмонолога.

**Евгений ГАЕВСКИЙ.**



**Представьте такую ужасную ситуацию: у вас важная встреча, от которой многое зависит, а на вас напала... икота. Как быстро избавиться от нее?**

## КОМФОРТ, ДА И ТОЛЬКО

Заткните уши и выпейте несколько глотков холодной воды.

Сильно сдавите руками область диафрагмы.

Несколько раз быстро и глубоко вдохните и очень медленно выдохните. Это как раз очень хорошо помогает при икоте, возникшей на нервной почве.

Задержите дыхание и соедините на обеих руках мизинцы с большими пальцами, образуя как бы два кольца.

Попросите кого-нибудь из близких или сослуживцев взять острое ножа на вашу переносицу и пристально, не мигая, смотрите на это острие. Как правило, икота прекращается через полминуты.

**Собрала Юлия СМЕРНОВА.**



кой помады, легко очищаю-  
щий губы и предотвращаю-  
щий потерю ими влаги.

Если такого крема под ру-  
кой не оказалось, снимите стой-  
кую помаду средством для уда-  
ления стойкой туши с ресниц

кусочек ваты и на 15-20 минут  
наложите его на губы. После  
окончания этого чайного комп-  
ресса помассируйте губы мяг-  
кой щеточкой из натуральной  
щетины, которая снимет размо-  
щенные чешуйки отслоившейся

косметическую тушную помаду или  
один из перечисленных выше  
ее заменителей. Через 2-3 дня  
они должны зажить, после чего  
можно воспользоваться щеточ-  
кой. Если же ранки не прохо-  
дят, обратитесь к врачу.

Татьяна ГУРЬЕВА.

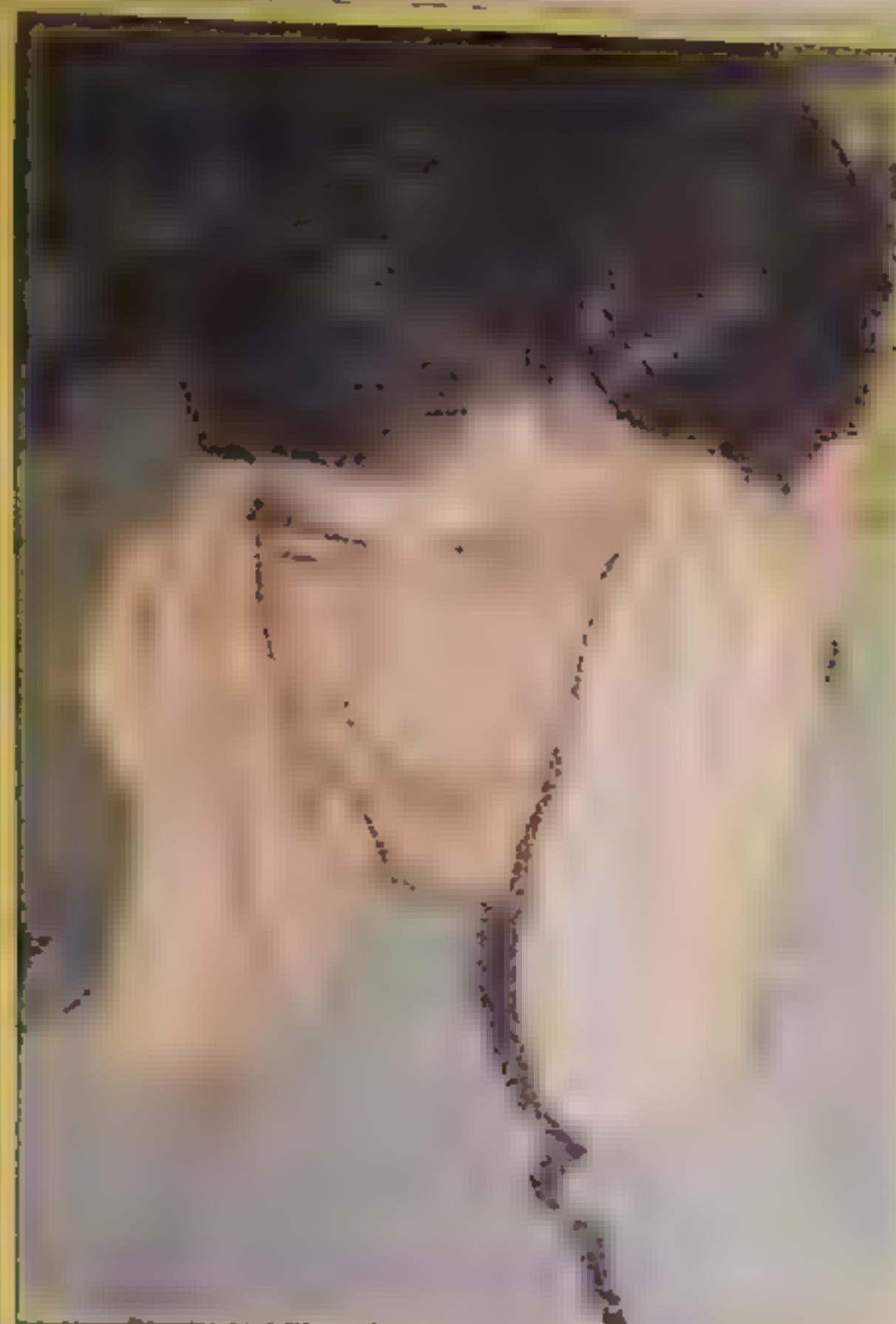
несколько раз быстро и глубоко вдохните и очень медленно  
выдохните. Это как раз очень хорошо помогает при икоте,  
возникшей на нервной почве.

Задержите дыхание и соедините на обеих руках мизинцы с  
большими пальцами, образуя как бы два кольца.

Попросите кого-нибудь из близких или сослуживцев наставить  
острие ножа на вашу переносицу и пристально, не мигая, смотрите  
на это острие. Как правило, икота прекращается через полминуты.

Собрала Юлия СМЕРНОВА.

ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ РЮМКИ



Я человек очень сдер-  
жанный, не пью, но в ком-  
пании иногда хочется рас-  
слабиться, выпить рюмку  
другую. Но не могу - сразу  
же сильные головные боли,  
не в тот день, так на следу-  
ющий, буквально не могу  
встать. Как мне быть?

И.И. Башкирия.

Ситуация крайне опасная.  
Скорее всего, имеют место се-  
рьезные вегетативные нарушения в  
работе сосудов головного мозга. Ведь  
известно, что алкоголь активно воз-  
действует на мозг, нервную систему, и  
такая острая болевая реакция может  
быть первым звоночком, сообщающим  
о том или ином заболевании. Вам ни в  
каком случае нельзя затягивать с визи-  
том к врачу. Необходимо сделать элек-  
троэнцефалографию, ультразвуковое  
доплерографическое исследование  
сосудов головного мозга и рентгено-  
графию шейного отдела. И разумеет-  
ся, алкоголь следует полностью исклю-  
чить.

Алексей АЛЕКСЕЕНКО, врач.

## Я ПРИВИВОК НЕ БОЮСЬ...

Рождение долгожданного ребенка в семье, несомненно, большой  
праздник. Сколько хлопот и волнений! Но вот стихли восторженные  
«аи» бабушек, улеглись первые тревоги (а хорошо ли он ест, спит,  
пробавляет в весе?) - и перед родителями неизбежно встает новый  
вопрос - прививки. Участковый педиатр непреклонен - нужно приви-  
вать. Но вот матери на детской площадке не разделяют такой уверен-  
ности. Да и вы уже где-то читали, видели, слышали, что прививки - это  
то такая уж безопасная процедура, что бывают осложнения  
и что-то там еще. А ваш малыш - такой маленький, безза-  
щитный. Справится ли он? Кроме того, здоровых на сто  
процентов детей рождается все меньше, и всегда можно  
найти повод отложить прививку.

Из общих соображений прививка  
нужна, так как она создает эффективную  
защиту против основных детских инфек-  
ций. «Но, возможно, мой ребенок и не  
заболеет такой инфекцией», - думаете  
вы. Что можно возразить? Контагиоз-  
ность большинства детских инфекций -  
90-95 процентов, то есть если ваш  
непривитый ребенок повстречается  
(а иногда достаточно просто пройти  
мимо) с инфицированным ребенком, то  
он, скорее всего, заболеет. И чем боль-  
ше непривитых детей, тем вероятнее  
контакт с инфекцией. В результате -  
вспышка инфекции среди детей. Следо-  
ует иметь в виду, что если ребенок ослаб-  
лен или имеет какое-то серьезное хро-  
ническое заболевание, то для него дет-  
ские инфекции еще более опасны. Ведь  
то, с чем способен бороться здоровый  
организм, вряд ли по силам ослаблен-  
ному, болезненному ребенку. Я не хочу  
пугать, но еще 100 лет назад высокую  
детскую смертность обеспечивали боль-  
шей частью детские инфекции. И только  
благодаря прививкам удалось добиться  
резкого снижения смертности детей от  
инфекций. С другой стороны, прививка  
- это не «просто укол». В идеале приви-  
вочный материал, попадая в организм,  
должен вызвать весь комплекс пере-

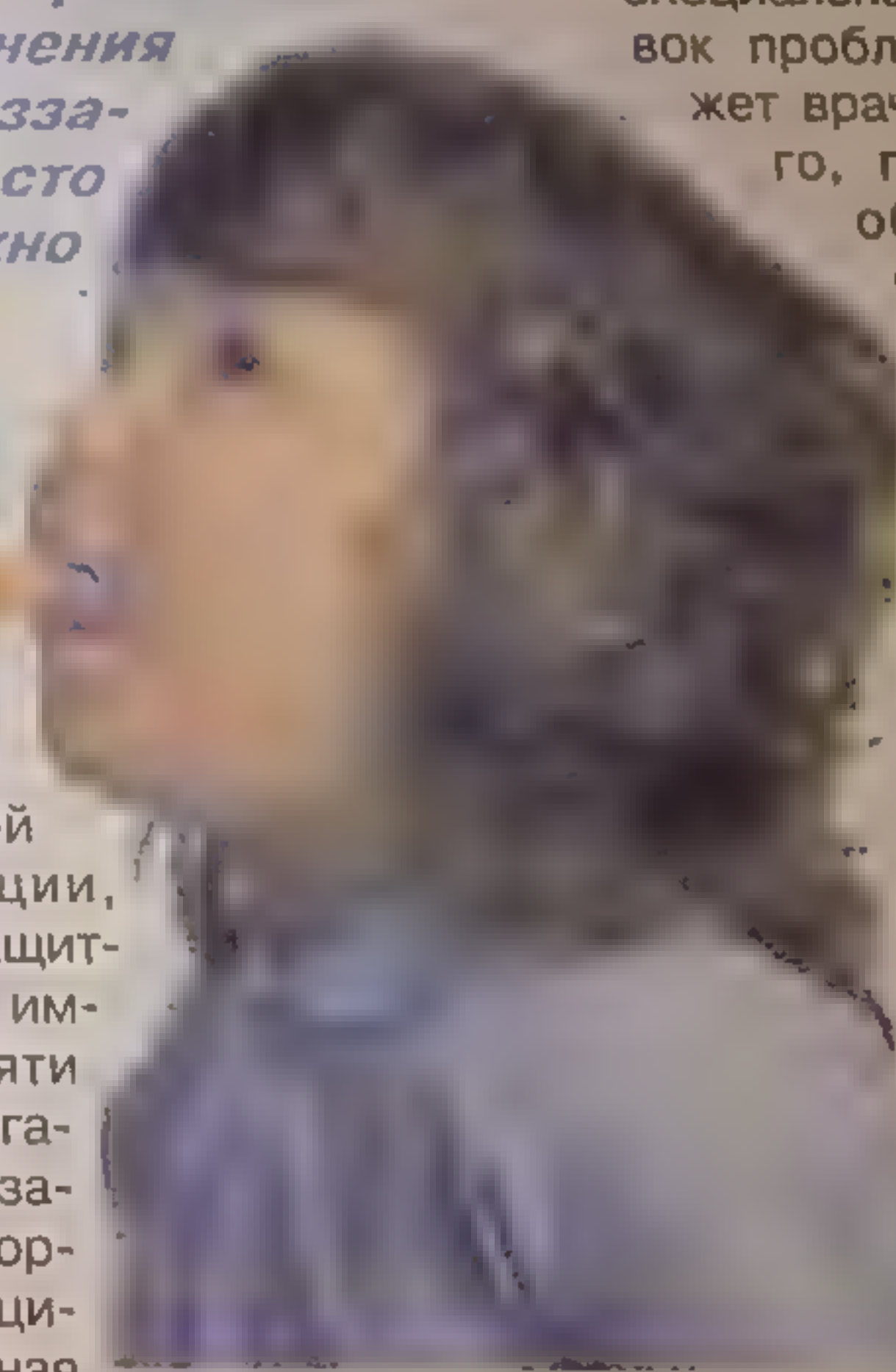
стройки иммунной  
системы, характерной  
для данной инфекции,  
включая выработку защит-  
ных антител и клеток им-  
мунологической памяти  
(они сохраняются в орга-  
низме десятки лет и за-  
щищают его при повтор-  
ной встрече с инфекци-  
ей). При этом идеальная  
вакцина не должна вызывать никаких  
признаков заболевания или осложне-  
ний. Но в мире нет ничего идеального. И  
последнее, но немаловажное. Ребенок  
рождается с незрелой иммунной систе-  
мой. Скорость ее становления, со-  
зревания у каждого ребенка различна.  
Бывает, что незрелая иммунная система  
не готова эффективно отвечать на неко-  
торые чужеродные антигены. Если тако-  
го рода агенты входят в состав вакцины,  
прививка окажется, по меньшей мере,  
бесполезной, а возможно, и вредной.

Скажем прямо, правильно оценить и

решить такой клубок проблем может  
далеко не каждый врач, не говоря уже  
о матери ребенка. Единственное, что  
можно уверенно рекомендовать роди-  
телям, - это консультация врача-имму-  
нолога. Сейчас в нашем консультатив-  
но-диагностическом центре создана  
специальная программа для приви-  
вок проблемных детей. Чем помо-  
жет врач-иммунолог? Прежде все-  
го, проведя соответствующее  
обследование, он сможет  
оценить, каково состояние  
иммунной системы имен-  
но вашего малыша, го-  
тов ли его организм к  
прививке. Если будет вы-  
явлено какое-то отклоне-  
ние или незрелость им-  
мунной системы, ребенку  
подберут необходимое ле-  
чение. В настоящее время  
в распоряжении врача-им-  
мунолога есть достаточно  
большое количество пре-  
паратов - иммунокоррек-  
торов, мягко регулирую-  
щих иммунную систе-  
му. Вас обязательно  
проконсультируют от-  
носительно тактики  
проведения прививок вашему ребен-  
ку, разработают индивидуальный при-  
вивочный календарь, подберут нужные  
виды вакцин.

Конечно, можно понадеяться на  
авось и прививать ребенка не глядя. Но  
стоит помнить, что нежелательные по-  
следствия всегда легче предотвратить,  
чем потом их долго и мучительно устра-  
нять.

Анна ТОПТЫГИНА,  
кандидат медицинских наук,  
педиатр-иммунолог КДЦ МНИИЭМ  
имени Г.Н. Габричевского.







Как правило, руки - та самая часть тела, на которой в первую очередь и наиболее явно проявляются признаки наступающего возраста. Неухаженные руки могут с легкостью прибавить вам от пяти до десяти лишних лет. Ужасно, правда? Но спасение есть - попытаться повернуть назад стрелки времени не поздно никогда. Приведенные ниже советы подскажут, как это сделать.



## РУКИ БЕЗ ВОЗРАСТА



Солнечные лучи - главная причина преждевременного старения и одряхления кожи, так что защищать себя от вредного воздействия нужно начинать как можно раньше. Пользоваться солнцезащитными кремами нужно круглый год, а не только весной и летом.

Помните, что наносить на руки витаминизированное увлажняющее средство нужно как минимум два раза в день - утром и перед сном.

Один раз в неделю освобождайте руки от скопившихся в верхнем слое кожи отмерших клеток при помощи мягкого скраба для лица и легких круговых движений пальцами. Снимая слой мертвых клеток, вы даете увлажняющему средству возможность глубже проникнуть в кожный слой, питая его и поддерживая его молодость.

Если на коже уже появились небольшие коричневые пятнышки, их необходимо обесцвечивать, нанося на участки с неравномерной пигментацией специальные отбеливающие средства, которые можно купить в аптеках. Наносить эти кремы нужно на ночь. И, главное, помните: пятна появятся вновь, если вы не будете пользоваться солнцезащитным лосьоном.

### Если вам от 30 до 40.

Скорее всего, вы уже начали замечать появление повышенной сухости рук, связанной с

падением уровня гормона эстрогена. В этом возрасте могут также начать проявляться первые признаки фотостарения: обесцвечивание кожи, изменение ее тона, появление шероховатостей, неравномерной пигментации. Ваше тайное оружие - отшелушивающий витаминный крем, солнцезащитный лосьон, питательный ночной крем, средство для борьбы с пигментными пятнами.

Каждое утро наносите на руки витаминизированный крем со специальными отшелушивающими компонентами, например, с лактициловой, глюкоциловой или салициловой кислотой. Действие крема не позволит мертвым клеткам скапливаться на поверхности кожи, давая возможность питательным веществам глубже проникать в клетки.

После увлажнения на руки следует нанести тонкий слой солнцезащитного лосьона со степенью защиты в 15 единиц. Если вы собираетесь провести на солнце длительный период времени, необходимо обзавестись лосьоном со степенью защиты не менее 30 единиц, содержащим либо окись цинка, либо Парсол-1789.

Чтобы предотвратить высыхание кожи в ночное время, за полчаса до сна на верхнюю часть кистей необходимо нанести питательный жирный ночной крем.

Утром на участки с неравномерной пигментацией нужно наносить средство с осветляющим эффектом, а вечером - крем с повышенным содержанием витамина А.

**Если вам за 40.** Поскольку с возрастом кожа истончается (в связи с обильной потерей коллагена, вещества, делающего кожу упругой и крепкой), кровеносные сосуды, вены, венушки, морщины и пятна на ней становятся более заметными. Если пигментные пятна и ро-

динки меняют цвет, форму или плотность, обратитесь к врачу, который проверит, не являются ли они предвестниками ракового заболевания. Ваше тайное оружие - крем для рук, восстанавливающий уровень коллагена в коже, и солнцезащитный лосьон, витаминный ночной крем, обогащенный коллагеном, если необходимо - косметические процедуры, которые помогут избавиться от пигментных пятен и морщин. Теперь более подробно обо всем вышеперечисленном.

После сорока лет отдавать предпочтение следует кремам для рук, в которых содержится извлеченный из сыворотки протеин - вещество, которое заметно увеличивает объем производимого организмом коллагена. И конечно же не стоит забывать о главном средстве в программе по уходу за руками - о солнцезащитном лосьоне, наносить который следует поверх увлажняющего крема.

Чтобы стимулировать производство коллагена в нижних слоях кожи во время ночного сна, нанесите на руки питательный ночной крем, содержащий ретинол.



**Если вам от 20 до 30 лет.** Золотое время для ваших рук. Они мягкие и гладкие, на них отсутствуют морщины и пигментные пятна. Главной задачей этой группы является не борьба с возрастными признаками, а

предотвращение их появления. Ваше тайное оружие - витаминизированное увлажняющее средство, блокирующий ультрафиолетовые лучи лосьон, отшелушивающий скраб, средство для ухода за проблемными зонами.



### Если вам от 20 до 30 лет.

Золотое время для ваших рук. Они мягкие и гладкие, на них отсутствуют морщины и пигментные пятна. Главной задачей этой группы является не борьба с возрастными признаками, а

предотвращение их появления. Ваше тайное оружие - витаминизированное увлажняющее средство, блокирующий ультрафиолетовые лучи лосьон, отшелушивающий скраб, средство для ухода за проблемными зонами.

Если на коже уже появились небольшие коричневые пятнышки, их необходимо обесцвечивать, нанося на участки с неравномерной пигментацией специальные отбеливающие средства, которые можно купить в аптеках. Наносить эти кремы нужно на ночь. И, главное, помните: пятна появятся вновь, если вы не будете пользоваться солнцезащитным лосьоном.

### Если вам от 30 до 40.

Скорее всего, вы уже начали замечать появление повышенной сухости рук, связанной с

содержанием в них недостаточного количества питательного жирного крема.

Утром на участки с неравномерной пигментацией нужно наносить средство с осветляющим эффектом, а вечером - крем с повышенным содержанием витамина А.

**Если вам за 40.** Поскольку с возрастом кожа истончается (в связи с обильной потерей коллагена, вещества, делающего кожу упругой и крепкой), кровеносные сосуды, вены, венушки, морщины и пятна на ней становятся более заметными. Если пигментные пятна и ро-

# МАРТОВСКИЙ ЛЕВ

*Как известно, с мартовскими ветрами и холодами наступают и самые тяжелые испытания для женской кожи. Попадая на лицо, снег быстро тает, отчего лицо становится влажным. Дующий со всех сторон ледяной ветер мгновенно его обветривает, кожа становится красной, шелушится, болит, раздражается. Появляются морщины, неровности, шероховатости. Как спастись от неприятных сюрпризов погоды? Не так уж и сложно, если следовать простому комплексу мер по уходу за лицом в период весеннего ненастья.*

раз. Хороший спокойный сон полностью расслабляет мышцы лица, именно поэтому, просыпаясь по утрам, вы замечаете, что морщины, мешки и темные круги под глазами становятся гораздо менее заметны. Это означает, что кожу на ночь необходимо снабжать дополнительными витаминами. Питательная маска, созданная специально для климатических периодов, вызывающих шелушение и покраснение кожи, еще более усилит ее омоложение, сделает гладкой, снимет красноту, зуд. Делать ее, напоминая, нужно на ночь, перед сном.

Возьмите куриный желток, сок половинки лимона, чайную ложку оливкового или миндального масла, цедру лимона. Тщательно смешайте все компоненты, полученную смесь наложите на очищенное лицо и оставьте

минимум на двадцать минут. После этого смоченным в теплом молоке ватным тампоном осторожно удалите с кожи. Лицо ополосните прохладной водой, промокните полотенцем. Для усиления разглаживающего, успокаивающего и питательного эффекта этой маски рекомендуется перед ее нанесением принять теплую ванну с расслабляющими ароматическими маслами и сделать небольшой успокаивающий массаж. Используя миндальное масло, круговыми движениями массируйте кончиками пальцев по очереди участок между глазами и переносицей, виски, кончик носа, боковые части ноздрей, кончик подбородка, уголки рта. Повторите массаж три раза.

Чтобы кожа была упругой, молодой и блестящей, необходимо давать мышцам лица оп-



ределенную нагрузку, то есть делать зарядку. Это особенно важно в межсезонье, когда в силу тяжелых погодных условий кожа становится сухой, вялой, появляются морщинки, что относится и к началу весны. Упражнения должны чередоваться со специально разработанной питательной маской, которая усиливает процесс борьбы с морщинами. Начнем с упраж-

**Лев.** Поднимите брови и как можно шире раскройте глаза.

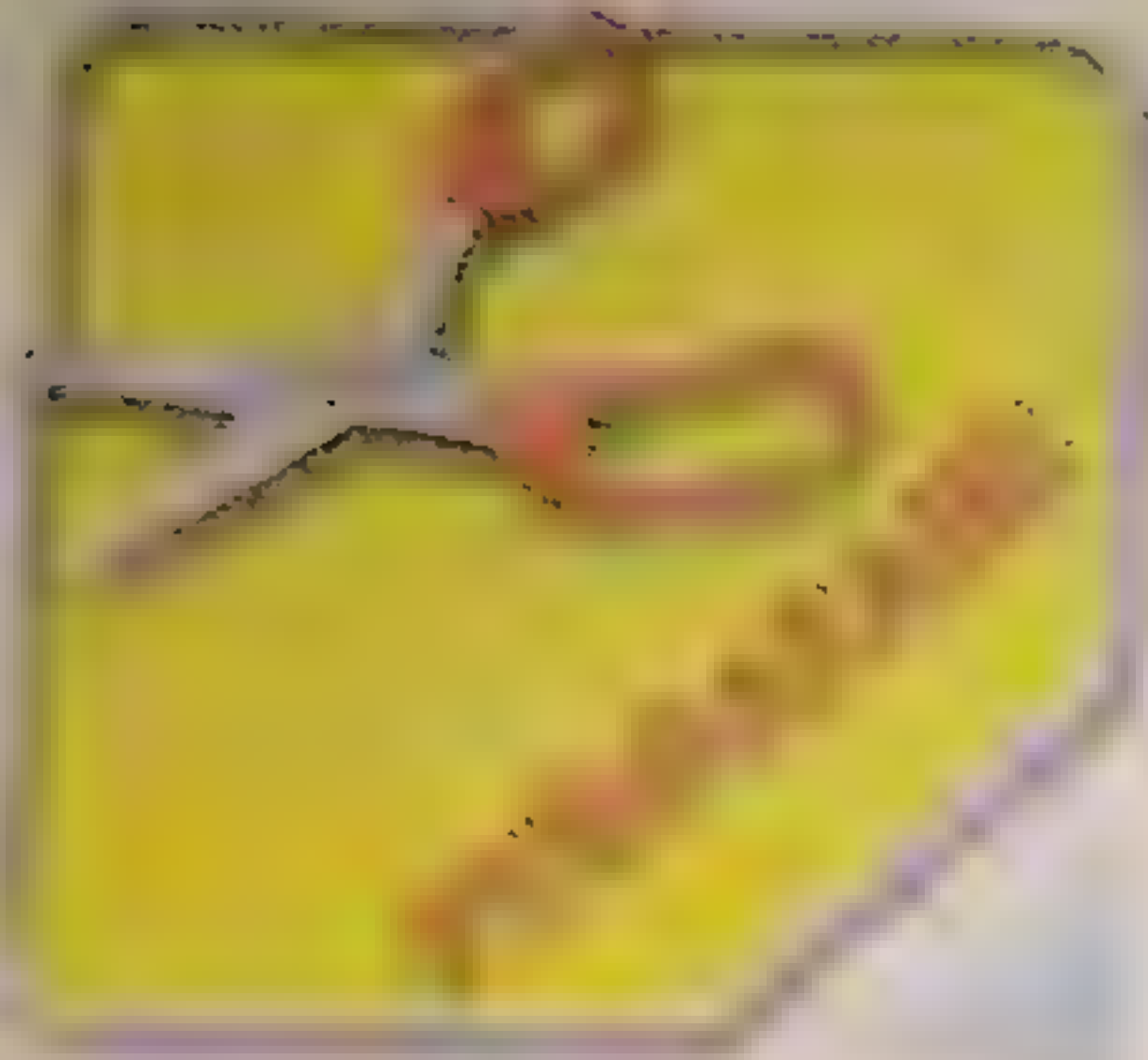
Широко откройте рот и выньте язык. Зафиксируйте это положение на десять секунд.

**Бабушка.** Широко улыбнитесь, растягивая рот, при этом вы должны почувствовать напряжение мышц шеи и подбородка. Сократите мышцы глаз так, чтобы глаза казались узкими щелочками. Теперь постарайтесь широко открыть глаза, сопротивляясь давлению. Зафиксируйте положение на десять секунд.

Когда упражнения окончены, приходит время сделать питательную маску, последнюю в данном комплексе. Возьмите столовую ложку меда, чайную ложку чайной заварки, 2 столовые ложки овсяных хлопьев, 5 капель абрикосового масла. Смешайте все ингредиенты, если маска получается слишком густой, слегка разбавьте ее кипяченой водой. Полученную смесь подогрейте на пару до температуры тела. Теплую маску нанесите толстым слоем на лицо, покройте сверху тонкой бумажной салфеткой, потом полотенцем и держите двадцать минут. Смойте маску прохладной водой, промокните лицо полотенцем. На место, где больше всего морщин, нанесите кончиком пальца немного миндального масла.

Полосу подготовила  
Татьяна ВЮЛИНА,  
косметолог.





# ИНТЕРЬЕР ДЛЯ ВЫШИВКИ

В последнее время очень популярны. Для них рисунки на любой вкус: простейшие, сложные, большие и маленькие, двуконтурные и многоконтурные. Выполняются на канве или холсте, - каждый выбирает то, что ему по душе, по вкусу, по времени и по деньгам.

Денежный вопрос довольно существенный, потому что предлагаемые сейчас торговлей нитки и ткани, а тем более готовые наборы для вышивки весьма недешевы. Вложив большие средства, хотим иметь большое удовольствие, но и при незначительных затратах, найдя дома в "бабушкиных сундуках" старое ленинградское мулине и потрудившись не один вечер над увлекательным и приятным занятием, хотим получить симпатичный сувенир для друзей и родных или подарок для себя любимой, а не просто вышитую тряпочку. Так вот о том, как "вышитую тряпочку" сделать произведением искусства, мы сегодня и поговорим.

Самый простой и распространенный способ - рамки различных форм и размеров. Классические деревянные и пластиковые, появившиеся в последнее время стеклянные и с лепными украшениями и наи-

более популярные сейчас для обрамления вышивок - обтянутые тканью. Рамочка может быть и очень узенькой - из толстого шнура.

Не менее традиционны и украшенные вышивкой подушечки. Сегодня они стали более нарядными, отделываются лентами, тесьмой, кружевом; подбирается подходящая по цвету и рисунку ткань для наволочки.

Салфетки и скатерти с вышивкой придадут особую роскошь и праздничному столу, и дачной веранде, и кухонному интерьеру, нужно только подобрать рисунки с соответствующей тематикой. Уместны на кухне и прихватки с "вкусными" мотивами. Для комплекта можно повторить рисунки или их фрагменты на передничке, кухонных занавесках или настенном панно.

Постельное белье и укра-



шение спальни милыми вещицами с вышивкой - это уже особый шик - только для тех, кто создает уют в доме своими руками, кто любит изысканное и неповторимое. Вышивка на абажуре торшера, на мешочках с



ка с "окошечком", в котором разместится ваша вышитая миниатюра; сюжеты можно подобрать на разные темы и к разным случаям.

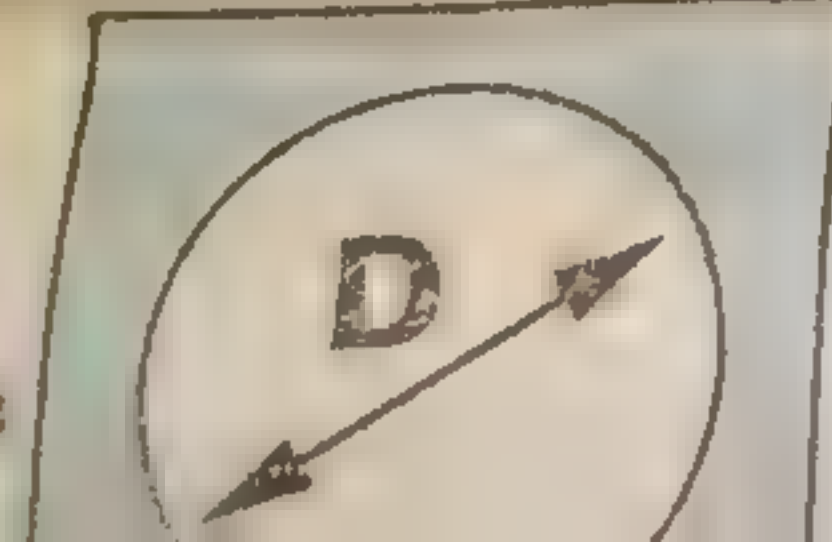
Хороши вышивки и для оформления всевозможных подарочных мешочков.

Фирменным подарком может стать обычная ба-

40 см) особенно хороши рамки, обтянутые тканью. Можно сделать и миниатюрную рамочку, но тогда размеры дополнительных припусков на подгиб ткани нужно соответственно уменьшить. Форма рамок может быть любой в зависимости от формы контуров вышивки. Ткань нужна однотонная или с мелким рисунком, сочетающаяся по цвету с цветом ниток вышивки. Рассмотрим пример квадратной рамки с круглым окошком. Подготовьте все перечисленные ниже детали и петельку или ножку-опору, а также нитки и клей ПВА.

На картон **А** наложите объемный материал **Б**, приклейте его в нескольких точках. Затем наложите ткань **Г**, сделав предварительно отверстие и надрезы. Надрезы отогните лепестками на изнаночную сторону и подклейте. Наружные припуски тоже отогните на изнаночную сторону, подклейте.

определяется размером рисунка вышивки. Размеры даны в сантиметрах.

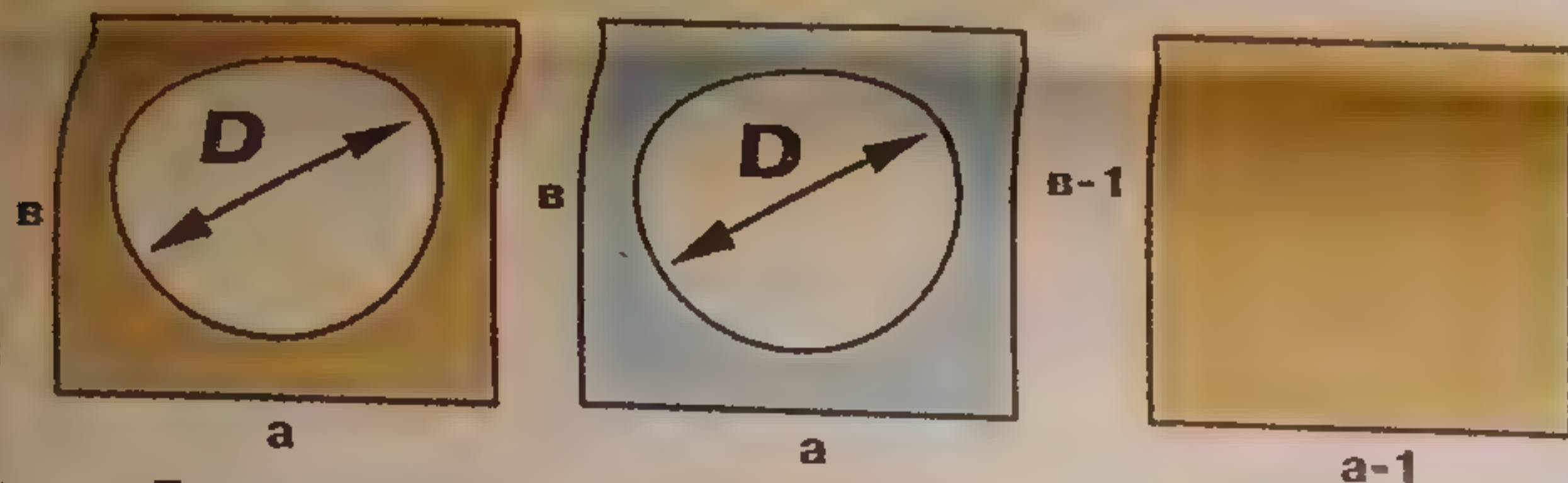


в-1





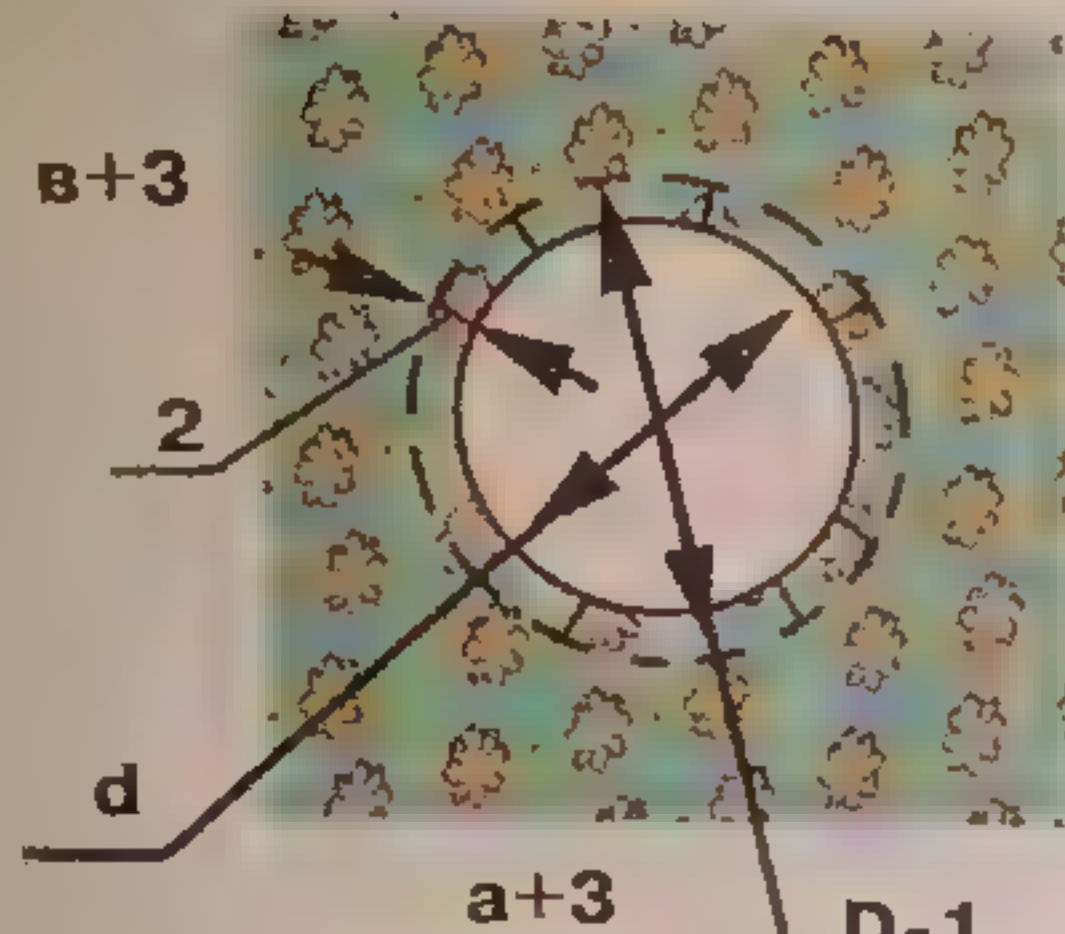
определяется размером рисунка вышивки. Размеры даны в сантиметрах.



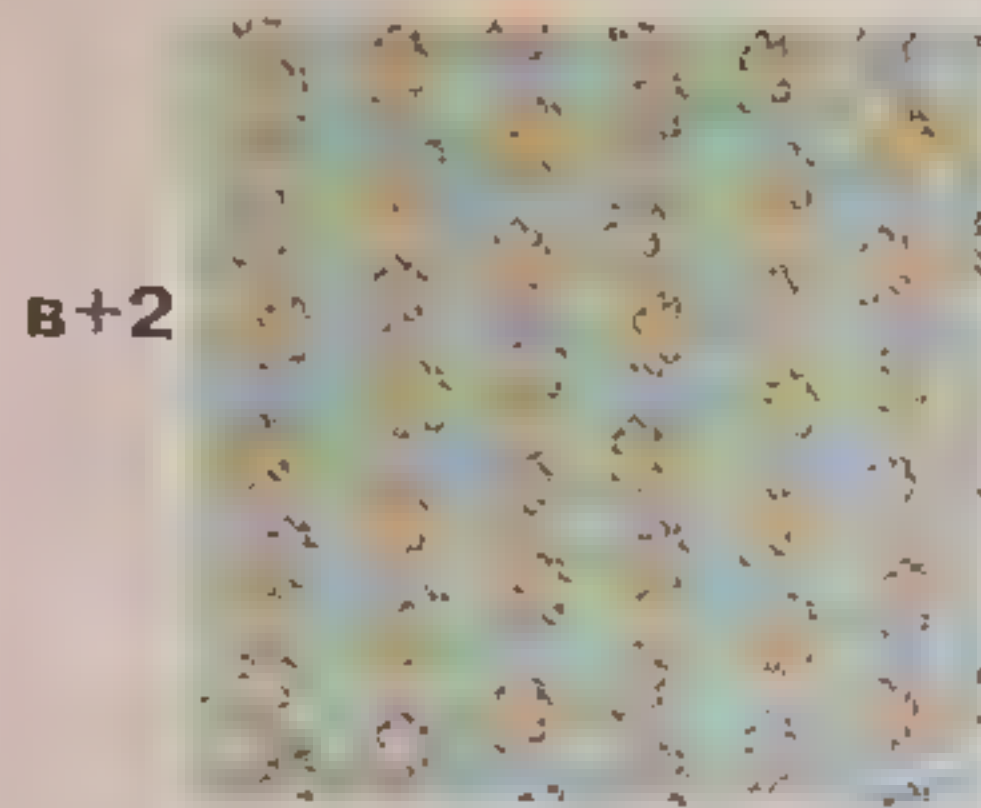
Деталь А. Картон

Деталь Б. Объемный материал (поролон, сентипон, ватин)

Деталь В. Картон



Деталь Г. Ткань



Деталь Д. Ткань

шение спальни милыми вещицами с вышивкой - это уже особый шик - только для тех, кто создает уют в доме своими руками, кто любит изысканное и неповторимое. Вышивка на абажуре торшера, на мешочках с пахучими травами, на крышке шкатулки и коробке для рукоделия - такое будет только у вас, двух одинаковых вещей просто не может получиться.

Вашим близким всегда приятно получать в подарок что-то рукотворное, сделанное специально для них. Таким адресным индивидуальным сувениром может стать косметичка, сумочка или очечник с монограммой или знаком Зодиака, обложка для книги или альбома с вышитой вставкой, карандашница, обернутая лентой расшитой тесьмой. К любому празднику будет уместна самодельная открыт-

точка с домашними вареньями-соленьями, укрытая салфеткой-крышкой и обвязанная по горлышку ленточкой или шнурком.

Хотелось, чтобы в доме не осталось ни одной "недоделки". Ведь вышивка - это полдела, не менее важна завершенность работы, создание изделия, которое украсило бы ваш дом или было бы прекрасной палочкой-выручалочкой в качестве подарка к любому празднику.

Для работ среднего размера (со сторонами  $a$  и  $b$  от 20 до

приклейте его в нескольких точках. Затем наложите ткань Г, сделав предварительно отверстие и надрезы. Надрезы отогните лепестками на изнаночную сторону и подклейте. Наружные припуски тоже отогните на изнаночную сторону и подклейте. Картонную деталь В оклейте тканью Д. Когда все подсохнет,

сложите и скрепите "бутерброд" из трех слоев: (Д+В) лицевой стороной вниз с прикрепленной (пришитой или приклеенной) петелькой, затем ткань с вышивкой (рисунком вверх) и верхнюю часть рамки (А+Б+Г). При желании можно украсить рамку лентой, кружевом или тесьмой.

**Светлана ДОКУЧАЕВА,**  
преподаватель Московской  
школы развития  
интеллекта и творчества  
№ 1130.

## ИГРУШКИ НА КОНУСЕ

Для того чтобы сделать эти оригинальные игрушки, потребуются плотная бумага для склеивания конуса, цветная для оформления игрушки аппликацией и клей или клейстер.

Вариантов игрушек на конусе - великое множество: можно оформить любых сказочных персонажей (рисунки 1), различных зверюшек (рисунки 2 и 3), кукол, изображающих времена года (рисунки 4), для ознакомления с растительным и животным миром - цветами, ягодами, овощами, грибами, птицами, бабочками, рыбками, животными и др.

Итак, возьмите определенную часть круга:  $1/2$ ,  $1/3$ ,  $1/4$  из плотной бумаги, склейте из нее конус и дайте ему хорошо высохнуть (рисунки 5). Вершину получившегося конуса слегка придавите с двух сторон и наклейте на одну и другую его стороны нужные выкройки головы или другого изображения. Аппликация дает возможность орнаментировать не только плоскостные, но и объемные поверхности. Любые орнаменты, наклейки должны гармонично распределяться по поверхности конуса, подчеркивать нужную форму, а масштаб узоров - соответствовать общей форме куклы, игрушки.

Как же можно поиграть с оформленными конусами? Если малыш еще не может принимать участия в изготовлении игрушек на конусе, то привлекайте его к познавательной игре с ними. Расставьте красиво на столе игрушки и попросите ребенка принести огурчик, яблоко или найти Весну, Лето, Осень, Зиму. Вариантов игры можно придумать много, лишь бы ребенку было интересно и не сидел бы он часами у телевизора.

**Маргарита ГУСАКОВА,**  
преподаватель прикладного искусства.

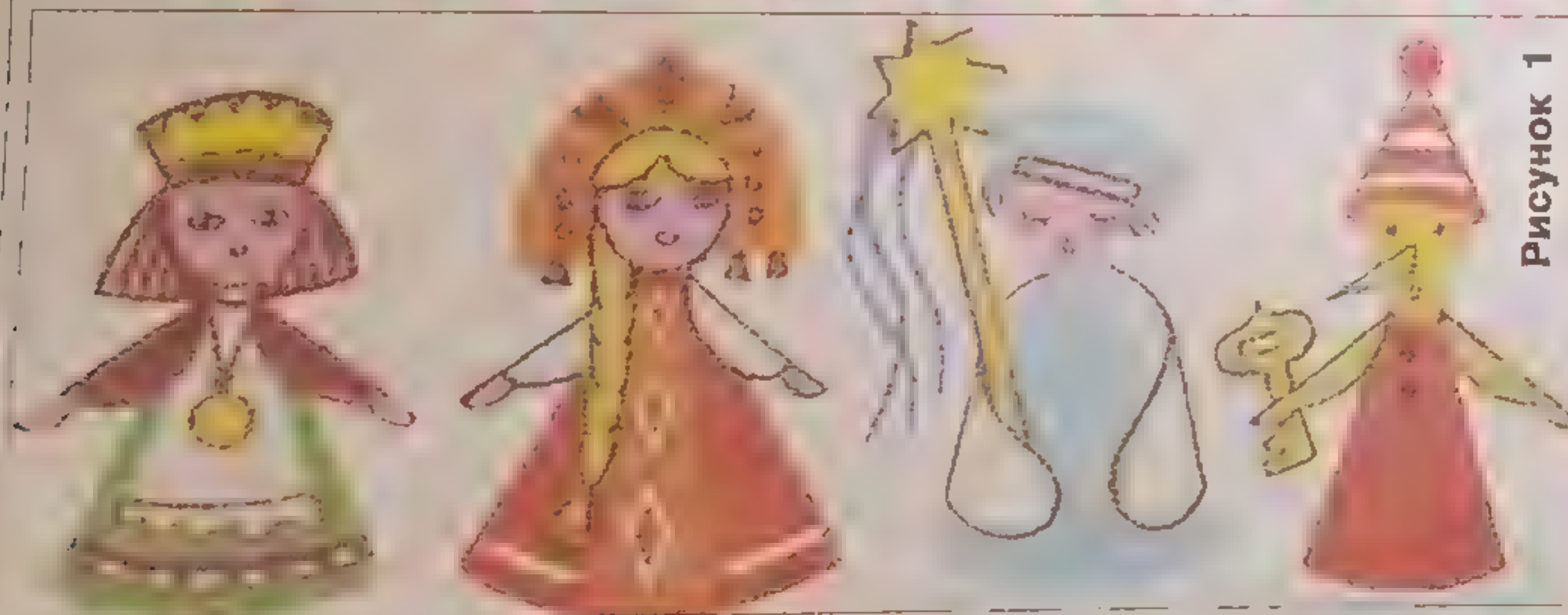


Рисунок 1



Рисунок 2

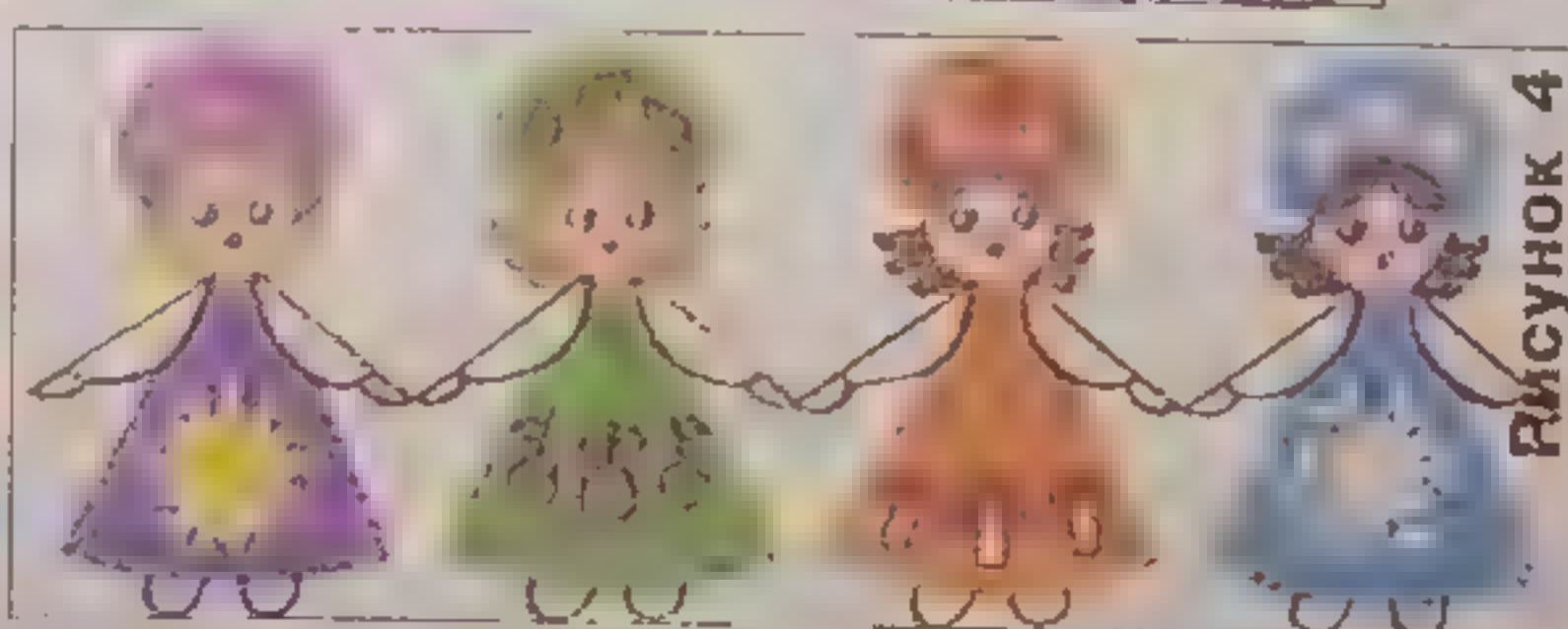


Рисунок 4

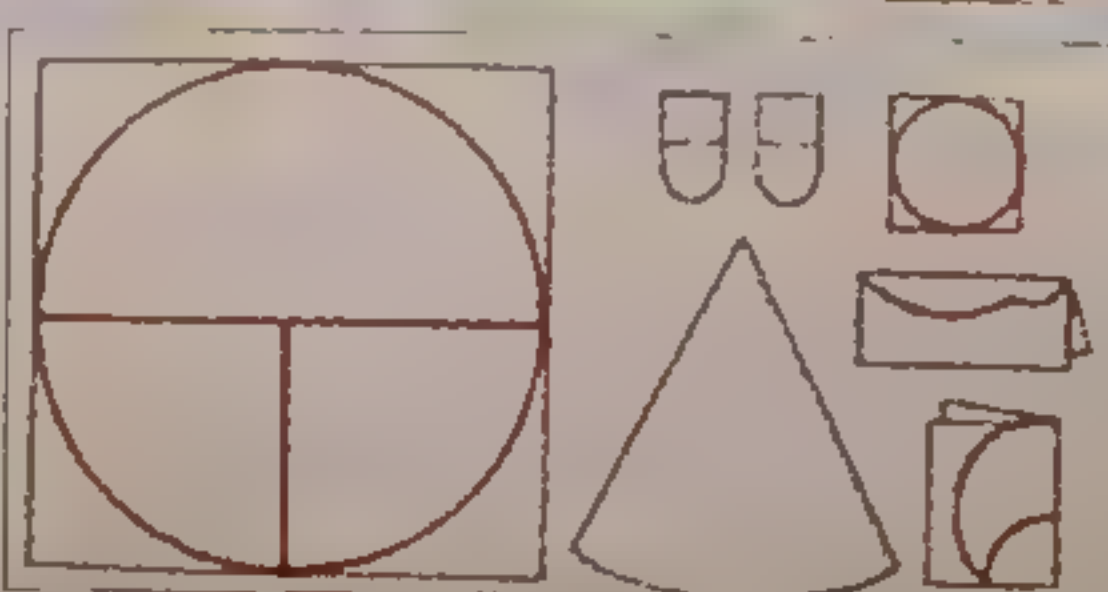


Рисунок 5



Рисунок 3





## ВЕСЕЛЕНЬКАЯ КУХНЯ

фельную плитку нанесите грунтовку.

Старую краску, которая потрескалась, лучше снимите растворителем.

Кухня станет более современной, если вы покрасите ее на манер шахматной доски. Контрастными цветами покрасьте стол и стены. Основным цвет стен должен гармонировать с узором, но быть менее ярким. Рисунок предварительно нанесите карандашом по трафарету. Чтобы краска не расплывалась и не смешивалась на границах квадратов, сначала закрасьте белые квадраты, дайте им под-

сохнуть, а затем нанесите красные.

Можно придать модный вид и старой кухонной мебели, поиграв немного цветами. Если, например, окрасить стенки старого бабушкиного буфета темно-бордовой краской, а дверцы и полочки - зеленой. А чтобы краска была устойчивой, мебель покройте грунтовкой.

После того как вы поработаете над своей кухней, она приобретет романтический вид, пишет польский журнал "Свят родзинны".

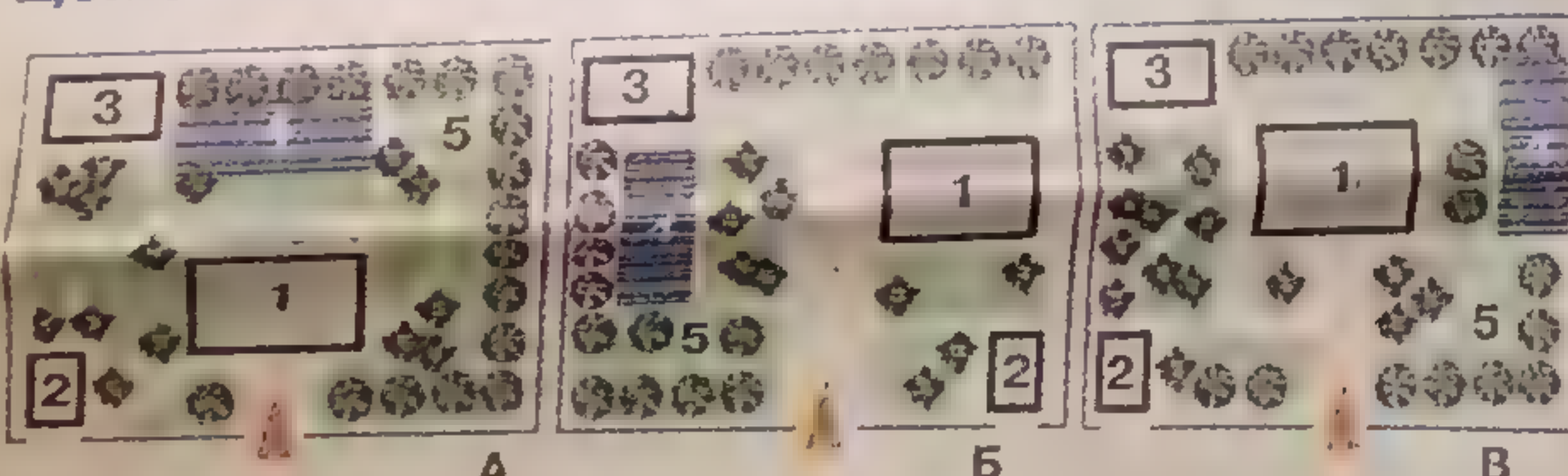
Ольга ФУРСОВА.



В первую очередь необходимо разработать программу строительства. Это можно сделать самостоятельно, прочитав и изучив соответствующую литературу. Информации о строительных работах и проектировании в настоящее время довольно много. Однако в первую очередь соберитесь всей семьей за "круглым столом" и определите масштаб перепланировки, потребности и характер занятости каждого, совместно выберите схему как дома, так и всего участка. Ведь в любой семье найдутся желающие заняться активным отдыхом или разведением цветов, огородом, возможно, проектом, в уютном уголке участка. При разработке проекта и проектировании старайтесь учесть все потребности и желания каждого члена семьи. Дан-

## ПЕРЕСТРОИМ И ДОСТРОИМ

*Существующий садовый дом вас не совсем устраивает. Он стал мал для всей семьи и несколько обветшал. Естественно, стоит вопрос или о новом строительстве, или о реконструкции старого дома. Конечно, некоторая переделка или реконструкция решается проще и по стоимости дешевле. Решив переделать дом, важно определить этапы проектирования и строительства. Путем последовательного преобразования дома можно полностью предусмотреть потребности растущей семьи.*



Примеры размещения дома на участке:

А - фронтально у входа на участок;

Б - боковым фасадом к садовому входу;

лей по деревянному или металлическому каркасу, легких пенобетонных блоков. Основные жилые помещения лучше ориентировать на юг, юго-восток, юго-запад. На северной стороне предпочтительно размещать кухню, ванную, все подсобные помещения. Проектируемые пристройки займут определенное место на

конструктивные элементы здания как в плане, так и на фасаде. Планы разрабатываются в масштабе 1:100, фасады - 1:50. На них указываются все элементы дома - стены и перегородки (разбираемые и вновь возводимые), дверные и оконные проемы, размещение оборудования, места подсоединения к внешним коммуникациям и т.д. Необходимо указать все размеры. Естественно, вам придется определить новую полезную и жилую площадь дома, так как они являются основными показателями проекта. Полезная площадь является суммой площадей всех жилых помещений, включая

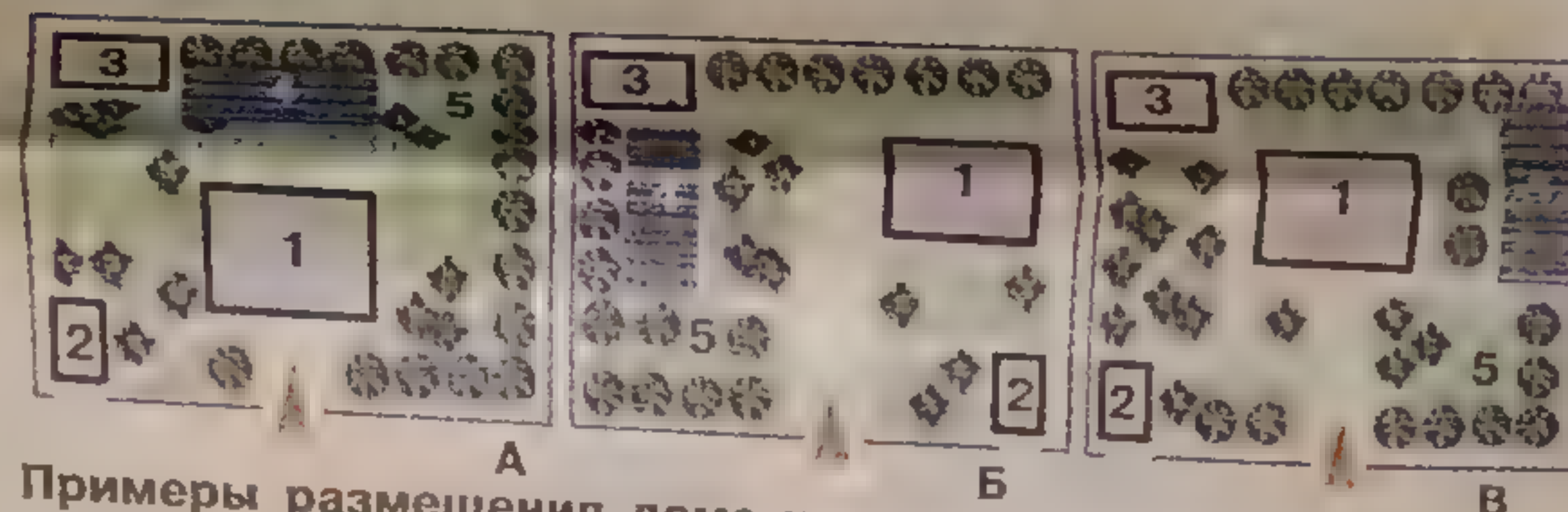


так и всего участка. Ведь в любой семье найдутся желающие заняться активным отдыхом или разведением цветов, кто-то захочет разводить кур или кроликов, а возможно, просто отдохнуть в уютном уголке сада или на террасе.

До начала разработки проекта перепланировки постарайтесь собрать следующие данные:

1. Габариты участка, расположение его по отношению к улице, окружающим постройкам, рельеф. Нанесите на бумагу все существующие постройки, деревья, кустарники. Определите ориентацию участка по сторонам света. Уточните места прохождения коммуникаций - водопровод, канализация, газ, электричество. Для получения этих данных можно взять генплан и геоподоснову в местных административных органах, занимающихся вопросами строительства, бюро технической инвентаризации.
2. Требования к реконструируемому дому: этажность, существующая и предполагаемая, общая площадь, конфигурация дома по площади застройки, основные конструктивные материалы, состав проектируемых помещений, их расположение в доме и взаимосвязь между собой.
3. Уже на стадии проекти-

щей семьи.



Примеры размещения дома на участке:

А - фронтально у входа на участок;

Б - боковым фасадом к основному входу;

В - в глубине участка.

1 - жилой дом, 2 - гараж, 3 - хозяйственные постройки, 4 - огород, 5 - сад.

рования желательнее представлять, каким предполагается интерьер помещений дома и наличие того или иного оборудования и мебели.

4. Сумма ассигнований на реконструкцию - новое оборудование и отделочные работы, подготовительные работы, благоустройство, озеленение и т.д. При этом надо учитывать, что само строительство иногда обходится дешевле, чем отделочные работы и оборудование. Это зависит от стоимости тех материалов, которые вы выберете.

5. Конструктивная схема намечаемого к строительству здания, поскольку, например, разработка проекта кирпичной пристройки отличается от пристройки из бруса или щитовых пане-

лей из бруса, а дом с эксплуатируемой мансардой от дома с плоской крышей.

Однако учтите, что при глобальных изменениях существующего дома вам не обойтись без специалиста, который разработает основные несущие узлы здания - опоры, крышу, фундамент.

Если вы уверены в своей компетенции - проектируйте самостоятельно. Однако в данном случае вам понадобятся знания архитектора, конструктора, электрика, специалиста по отоплению и канализации.

Собрав все необходимые данные, можно приступать к разработке схем перепланировки дома. Дом может как бы расти вширь, когда пристраиваются помещения по горизонтали; или ввысь - различные надстройки. Здесь важно правильно разместить новые помещения, найти оптимальную взаимосвязь между проектируемыми и существующими комнатами. Пристраивать можно террасы, веранды, зимние сады, сауны и другие помещения. Главное - учесть при этом размещение дома по отношению к соседней территории. Расширение дома возможно путем пристройки с одной, с двух либо с трех сторон, а также путем надстройки ядра дома сверху. Дистраивание дома вширь не представляет сложности. Здесь можно использовать и различные материалы. При кирпичном основном здании пристройки могут быть из бруса, щитовых пане-

лей по деревянному или металлическому каркасу, легких пенобетонных блоков.

Основные жилые помещения лучше ориентировать на юг, юго-восток, юго-запад. На северной стороне предпочтительно размещать кухню, ванную, все подсобные помещения.

Проектируемые пристройки займут определенное место на участке, изменят конфигурацию дома. Поэтому необходимо учитывать минимальные расстояния между отдельными сооружениями как на самом участке, так и по отношению к соседней территории. Для определения этих расстояний существуют нормы. Вот некоторые из них:

- от помещения для содержания живности до окон дома - 7 м;
- от отдельно стоящего туалета до окон дома - 12 м;
- от погребов до компостных ямы или помещения для содержания живности - 7 м;
- от границы соседнего участка до дома - 3 м, до других низких строений - 1 м, до вольера с живностью - 4 м, до высоких деревьев - 3 м, до кустарника - 1 м.

Постарайтесь разработать несколько вариантов перепланировки с различным размещением построек. Благодаря этому вы сможете выявить и сопоставить достоинства и недостатки каждого из них. Такое исследование обычно позволяет быстро принять окончательное решение, выбрать оптимальный для данного дома вариант и внести полную ясность в дальнейшую работу.

В этот период возникает самое общее представление об образе и характере обновленного дома, организации его внутренних помещений. Все идеи следует изобразить в схемах плана и фасада. После выполнения эскиза желательно сделать перерыв на несколько дней, так как через какое-то время вы легче увидите недостатки проекта и найдете пути их исправления.

В любом случае ваш чертеж должен отражать все основные

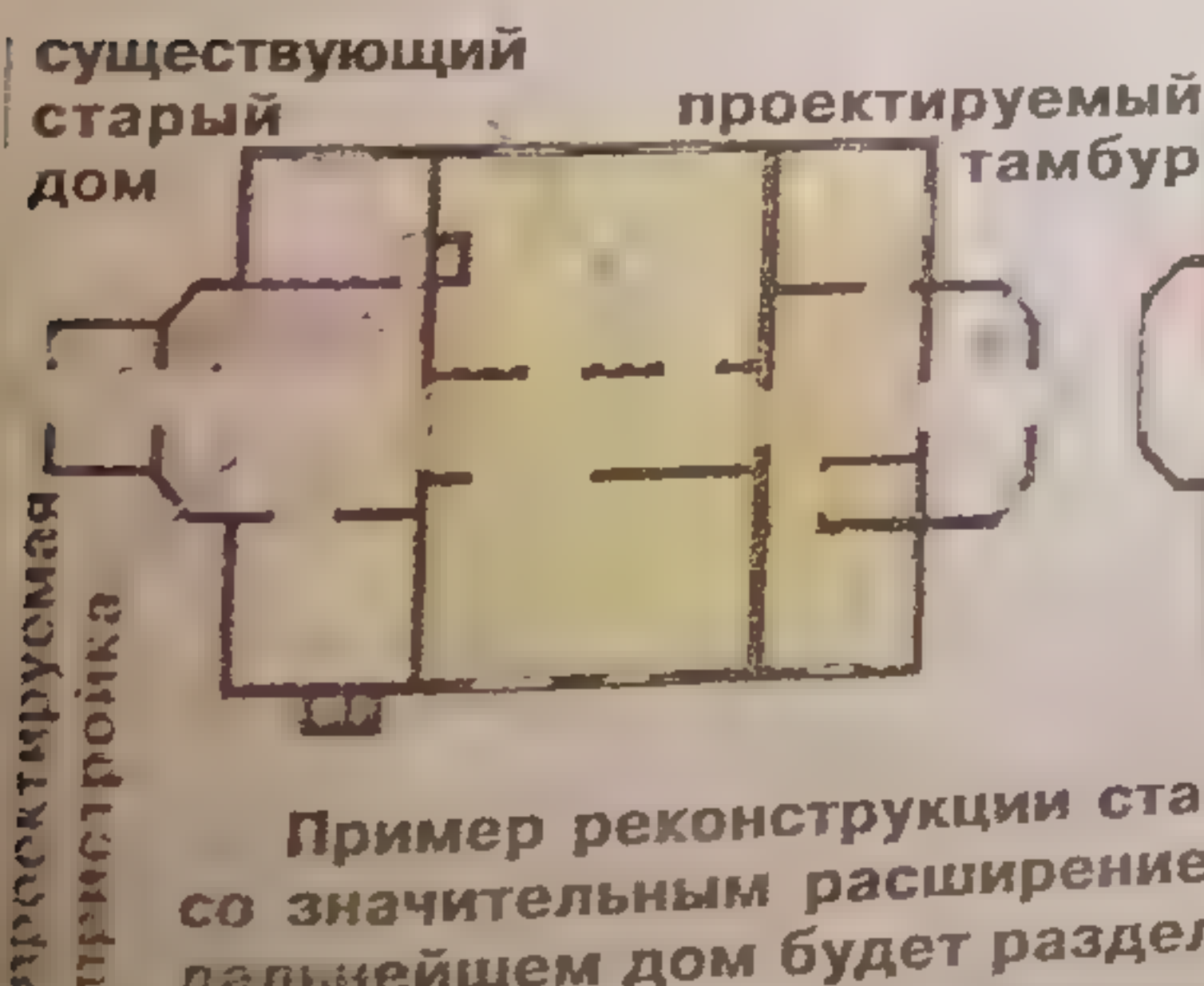
возводимые), дверные и оконные проемы, размещение оборудования, места подсоединения к внешним коммуникациям и т.д. Необходимо проставить все размеры. Естественно, вам придется определить новую полезную и жилую площадь дома, так как они являются основными показателями проекта. Полезная площадь является суммой площадей всех жилых помещений (жилые комнаты, спальни, детские, кабинеты и т.п.) и вспомогательных (кухня, кладовые, встроенные шкафы, помещения под лестницей). При подсчете полезной площади не учитываются пристроенные хозяйственные помещения, площади под открытыми лестницами, летние помещения, необорудованная часть чердака. Мансарда включается в полезную площадь. Площадь помещений определяется от отделанной поверхности стен. Площадь ниши высотой более 1,8 м включается в общую площадь помещения. В жилую площадь не включаются встроенные шкафы. А в полезную площадь не включаются все стационарное оборудование - камины, печи, плиты.

После разработки проекта дома, а часто еще в процессе проектирования (если изменились конфигурация и площадь дома) он согласовывается с органами строительного надзора того населенного пункта, где будет производиться строительство, и представляется на утверждение, что занимает иногда несколько месяцев. В сельской местности этим чаще всего занимается управление районного архитектора и взаимосвязанные с ним службы. Для согласований необходимы следующие документы: ситуационный план, генплан участка с размещением нового строительства, планы дома, фасадов, разрешительная документация на строительство пристройки.

Тщательно проработанный проект и проведение необходимых подготовительных работ сократят сроки строительства и снизят его стоимость.

Анна МЕЩЕРЯКОВА,  
дизайнер.

План 1-го этажа после реконструкции старого бревенчатого дома



План мансарды после реконструкции крыши



Пример реконструкции старого одноэтажного дома со значительным расширением полезной площади. В дальнейшем дом будет разделен на две семьи. Проектом предусмотрено расширение дома с торцов. Существующая крыша увеличивается и превращается в просторную мансарду.





### ТОРТ "СЕРДЕЧНЫЙ"

Для теста возьмите четверть стакана лимонного сока, четверть стакана апельсинового сока, цедру одного апельсина, стакан муки, три четверти стакана сахара, четверть чайной ложки соли, полторы чайные ложки воды, 2 столовые ложки рафинированного растительного масла, чайную ложку ванилина, 5 яичных желтков, 9 яичных белков, чайную ложку сметаны.

Для апельсиновой глазури вам потребуется: 2 стакана сахарной пудры, 3 столовые ложки апельсинового сока, 2 чайные ложки цедры апельсина, чайная ложка ванилина, четверть чайной ложки соли.

Для украшения возьмите цедру одного апельсина.

В большой миске смешайте муку, сахар, соду и соль. В другой миске вилкой взбейте лимонный и апельсиновый сок, добавьте цедру. Затем прибавьте растительное масло, ванилин и яичные желтки. Соедините обе массы.

Маслом хорошо взбейте смесь со сметаной. Аккуратно введите белковую массу в тесто и хорошо размешайте.

Тесто выложите в форму для выпекания и выпекайте в предва-

100 г сахара и 100 г молока. Охладите и ложкой постепенно введите во взбитое масло. При желании можно добавить 1-2 столовые ложки коньяка или ликера, ваниль.

Можно приготовить и другой сливочный крем. Взбейте до однородной пышной массы 200 г сливочного масла и банку сгущенного молока.

Приготовленным кремом промажьте коржи. Верх и бока торта покройте глазурью.

щипите края. Присыпьте пирог сахаром и поставьте в разогретую до 220 градусов духовку. Выпекайте 35-40 минут. Если корочка быстро станет коричневой, накройте пирог фольгой.

### ТОРТ "РОМЕО И ДЖУЛЬЕТТА"

Возьмите 3 яйца, 180 г сахара, 200 г сметаны, полбанки сгущенного молока, пол чайной ложки пищевой соды,

стружкой или тертым шоколадом.

### ТОРТ "МАРМЕЛАДНАЯ ЛЮБОВЬ"

Возьмите два яйца, 150 г сахара, 150 г сливочного масла или маргарина, 150 г муки.

Для яблочного мармелада возьмите 500 г свежих яблок, 400 г сахара.

Яйца разотрите с сахаром, добавьте размягченное масло и муку, хорошо размешайте. По-

должая взбивать, всыпьте тонкой стружкой 50 г сахара. Яичные желтки, оставшийся сахар и ванилин смешайте, взбейте до образования пенообразной массы. Желтки аккуратно соедините со взбитыми белками. Муку и крахмал смешайте и просейте в яичную массу, осторожно перемешивая.

Готовое тесто разделите на две части. В одну можно добавить полстакана измельченных орехов. Выложите одну часть теста в форму, на дно которой положите лист пергамента. Таким образом испеките два бисквитных коржа.

Для приготовления начинки желатин замочите. Творог смешайте с лимонным соком, цедрой и сахаром. Абрикосы выложите в сито, дайте жидкости стечь. Желатин без воды растворите в 3 столовых ложках абрикосового сиропа. Малину или бруснику и половину абрикосов отдельно разомните в пюре. Желатин смешайте с творогом.

Творожную массу разделите на две равные части. Одну смешайте с абрикосовым пюре, другую - с ягодным. Когда творожный крем начнет застывать, взбейте сливки и половину их смешайте с абрикосовым, другую - с ягодным кремом.

На первый бисквитный корж выложите ягодный крем и равномерно разровняйте.

Сверху положите второй бисквитный корж, на нем разложите половинки абрикосов. Залейте абрикосовым пюре.

## ЛЮБОВЬ К МАРМЕЛАДУ

### ПИРОГ "НА ДВОИХ"

Возьмите треть стакана яблочного сока, четверть стакана изюма, 2 больших яблока, пол чайной ложки соли, пол чайной ложки соды, стакан муки, четверть стакана размягченного маргарина, 4 столовые ложки сахара, четверть чайной ложки корицы.

В кастрюльку влейте яблочный сок, добавьте изюм и 5 минут нагревайте на медленном огне. Яблоки очистите и нарежьте кубиками, проварите их до мягкости. Снимите с огня и охладите.

В миске соедините соль, соду и две трети стакана муки. Смешайте с маргарином, вымесите тесто. Затем добавьте 2 столовые ложки холодной кипяченой воды. Хорошо вымесите тесто до однородной массы и

250 г муки, полстакана грецких орехов, четверть стакана мака.

Для сиропа - 3 столовые ложки сахара, 4-5 столовых ложек воды, 2 столовые ложки коньяка.

Для крема вам потребуется 150 г сливочного масла, полбанки сгущенного молока.

Желтки взбейте с сахаром. Отдельно взбейте белки. В смесь желтков и сахара добавьте сметану, сгущенку, все перемешайте. Введите половину взбитых белков, всыпьте муку и соду. Хорошо перемешайте. Добавьте остальные белки.

Тесто разделите на две части. В одну добавьте измельченные орехи, в другую - мак. Выпекайте два коржа. Остывшие коржи разрежьте на две части, пропитайте сиропом, смажьте

лученное тесто разделите на 3 части, раскатайте и испеките три коржа.

Пока они не остыли, промажьте их яблочным мармеладом, украсьте свежими или консервированными фруктами.

Мармелад готовится следующим образом: яблоки вымойте, разрежьте на две части, удалите сердцевину и испеките в духовке. После этого протрите через сито. В полученное пюре добавьте сахар, перемешайте. Поставьте на огонь и, помешивая, варите до загустения 5-10 минут.

### ФРУКТОВЫЙ БИСКВИТ

Возьмите 4 яичных белка, 6 желтков, 150 г сахара, цедру одного лимона, 25 г крахмала, 75 г муки, ванильный сахар по вкусу.

Для начинки вам потребует-



ните обе массы.

Миксером хорошо взбейте белки со сметаной. Аккуратно введите белковую массу в тесто и хорошо размешайте.

Тесто выложите в форму для выпечки и выпекайте в предварительно разогретой до 180 градусов духовке примерно 30 минут. Остудите и разрежьте на два коржа.

Приготовьте глазурь. Смешайте сахарную пудру, апельсиновый сок, измельченную цедру, ванилин и соль.

Для крема взбейте 200 г сливочного масла. Добавьте яйцо. Сварите густой сироп из

нарезанной кубиками, проварите их до мягкости. Снимите с огня и охладите.

В миске соедините соль, соду и две трети стакана муки. Смешайте с маргарином, вымесите тесто. Затем добавьте 2 столовые ложки холодной кипяченой воды. Хорошо вымесите тесто до однородной массы и скатайте в шар.

Соедините 4 столовые ложки сахара, корицу, столовую ложку муки. Введите в тесто.

Готовое тесто разделите на две части и раскатайте два коржа. Один выложите в форму, на него - яблочную начинку, накройте вторым коржом, за-

те. Введите половину взбитых белков, выпейте муку и соду. Хорошо перемешайте. Добавьте остальные белки.

Тесто разделите на две части. В одну добавьте измельченные орехи, в другую - мак. Выпекайте два коржа. Остывшие коржи разрежьте на две части, пропитайте сиропом, смажьте кремом бока и верх торта.

Сироп готовится следующим образом: сахар растворите в воде, доведите до кипения и снимите пену. Охладите до 30 градусов, добавьте коньяк и перемешайте. Для крема взбейте масло со сгущенным молоком.

Украсьте торт кокосовой

пастой на стержне и, посыпав, варите до загустения 5-10 минут.

### ФРУКТОВЫЙ БИСКВИТ

Возьмите 4 яичных белка, 6 желтков, 150 г сахара, цедру одного лимона, 25 г крахмала, 75 г муки, ванильный сахар по вкусу.

Для начинки вам потребуется столовая ложка желатина, 500 г обезжиренного творога, сок и натертая цедра двух лимонов, 150 г сахара, 200 г малины или брусники, 500 г абрикосового компота, 500 г жирных сливок, измельченные орехи.

Белки взбейте в пену. Про-

позавте, взбейте сливки и половину их смешайте с абрикосовым, другую - с ягодным кремом.

На первый бисквитный корж выложите ягодный крем и равномерно разровняйте.

Сверху положите второй бисквитный корж, на нем разложите половинки абрикосов. Залейте абрикосовым кремом. Готовый торт посыпьте измельченными орехами и украсьте оставшимися абрикосами. Поставьте в холодильник.

Ю. КУЗНЕЦОВА.

г. Асбест

Свердловской области.

## МУЖ НА КУХНЕ НЕ ПОМЕХА

*Я всегда любил готовить. А как вышел на пенсию, так жена на кухню только поест заходит. Сам готовлю. И другим советую. Лучший способ избавиться от стрессов - не переедать, а готовить. Вот мои фирменные рецепты.*

### ГОЛУБЦЫ С ГРИБАМИ

Для 8 голубцов требуются 0,5 кг фарша, 100 г сала (лучше копченого), кочан капусты, 150 г грибов, полтора стакана бульона, 2 столовые ложки растительного масла, луко-

вица, яйцо, черный молотый перец, ложка уксуса, 4 ложки жирной сметаны, две трети стакана легкого красного вина.

Капусту нужно почистить и варить 7 минут в соленой воде. Обдав холодной водой, отделите листья для голубцов. Грибы вымойте и мелко порубите. Лук и сало порежьте кубиками. Обжарьте на сале лук и грибы. Грибную массу перемешайте с фаршем, яйцом, сухарями, перцем и солью.

Начинку разложите по капустным листьям. Сверните и закрепите. Голубцы обжарьте в масле. Влейте бульон, вино и уксус. Полчаса тушите в духовке, поливая бульоном. Готовые голубцы выньте и подавайте с соусом из бульона, смешанного с жирной сметаной.

### МАКАРОНЫ С ПЕЧЕНЬЮ И ГРИБАМИ

Возьмите 300 г макарон, 250 г отварной говяжьей печенки, 200 г свежих грибов, 4 столовые ложки томатной пасты, соль и перец, растительное масло.

Грибы отварите и мелко нарежьте. Печенку либо мелко порубите, либо пропустите через мясорубку. Обжарьте грибы в растительном масле. Добавьте печенку, томатную пасту, соль и перец.

Отварите макароны и смешайте с аппетитной печенкой с грибами и томатом.

### МАКАРОНЫ С СЫРНЫМ СОУСОМ

Возьмите 300 г макарон, 200 г сыра, 2 столовые ложки сливочного масла, 3 ложки муки, стакан молока, соль.

Растопите на плите масло. Смешайте муку с солью, залейте молоком, нагревайте, помешивая, пока молоко не закипит и не начнет густеть.

Натрите сыр на терке и добавьте к полученной молочной массе. Когда сыр расплавится, залейте соусом отваренные макароны.

Владимир ЕГОРОВ.  
Вологда.

### РЫБА ПОД ЗАГАДОЧНЫМ СОУСОМ

Возьмите 1 кг филе судака, соль, панировочные сухари, растительное масло, смесь молока.

Для соуса вам потребуется: 100 г рыбного филе, столовая ложка растительного масла, стакан белого сухого вина, 2 картофелины, 2 луковицы, немного лимонного сока, желток од-

ного яйца, 2 столовые ложки молока.

Филе посолите, смочите в яично-молочной смеси, обваляйте в сухарях и обжарьте с обеих сторон. Готовую рыбу выложите на блюдо и полейте соусом. Для его приготовления в подсоленной воде отварите очищенный картофель, остудите. В смазанную маслом кастрюлю положите сырое рыбное филе, измельченный лук, соль, полейте лимонным соком, посыпьте перцем. Залейте белым вином и варите до готовности. Охладите, смешайте с картофелем, растертым с яичным желтком и молоком. Все взбейте миксером и снова поставьте на огонь, чтобы соус загустел. Готовый соус охладите, залейте им рыбу, дайте постоять минут 15-20 и подавайте на стол.

### ТВОРОЖНЫЕ ЯЙЦА

Возьмите 500 г творога, 3-4 столовые ложки густой сметаны, небольшую

сельдь, 3-4 столовые ложки растительного масла, 2-3 столовые ложки тертого сыра, столовую ложку мелко нарубленной зелени петрушки, майонез.

Сельдь вымочите, почистите, мелко порубите и смешайте со сметаной, растительным маслом и творогом. С помощью двух ложек сформируйте "яйца". Выложите их на блюдо, посыпьте зеле-

нью, тертым сыром, залейте майонезом.

В качестве гарнира предложите свежие или консервированные помидоры.

### ФАЛЬШИВЫЕ КАШТАНЫ

Возьмите 150 г сахара, 150 г орехов, ваниль, 3 столовые ложки рома. Испеките 4-5 картофелин средней величины. Пока они еще не остыли, почистите, разомните деревянной ложкой, хорошенько разотрите, прибавляя понемногу сахар, до тех пор, пока картофель не станет как крем.

Прибавьте пропущенные через мясорубку орехи, ваниль и ром. Сформируйте шарики, обваляйте их в сахарном песке и разложите в бумажные формочки.

Галина КЮРДЖИЕВА.  
Новороссийск,  
Краснодарский край.



## ФАРШИРОВАННЫЙ ЛУК

На четыре порции вам потребуется 4-6 луковиц, 400 г фарша, состоящего из равного количества говядины и свинины, ломтик хлеба, яйцо, 3 столовые ложки растительного масла, соль, перец по вкусу, столовая ложка горчицы, столовая ложка зелени, 20 г крахмала, 500 г мясного бульона, 100 г белого вина.

Лук аккуратно почистите, срежьте верхнюю часть и опустите в кипящую воду. Затем острым ножом удалите середину. Верхушки и серединки обжарьте на растительном масле и дайте остыть. Белый хлеб замочите в воде. В мясной фарш добавьте обжаренный лук, отжатый хлеб, яйцо, соль, перец и столовую ложку горчицы. Хо-

ко не нарезанные, а целиком), затем остальную начинку. Накройте срезанной частью и запекайте в духовке при температуре 170 градусов минут 50. Чтобы хлеб не подгорел, накройте его фольгой или пергаментом, смоченным водой.

Подавать такой хлеб можно как в горячем, так и в холодном виде, порезав на порционные кусочки очень острым ножом, чтобы он не раскрошился.

## ФАРШИРОВАННЫЙ КОЧАН

Вам потребуются кочан капусты, 500 г свиного фарша, стакан риса, 1-2 луковицы, столовая ложка растительного масла, немного сметаны.

Возьмите кочан капусты, очистите верхние листья, аккуратно-

пропустите через мясорубку, добавьте перец, сырое яйцо, сметану. Все перемешайте, взбейте и полученной массой нафаршируйте картофелины. Затем переложите их в глубокую сковороду, смазанную жиром, и запекайте в духовке.

## ФАРШИРОВАННЫЕ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ

Вам потребуется 4 соленых огурца, 200 г филе судака или трески, ломтик пшеничного хлеба, 30 г сливочного масла, 2 столовые ложки молока, луковица, 2-3 дольки чеснока, по столовой ложке муки, томат-пасты, зелени и растительного масла, соль и перец по вкусу.

Сначала приготовьте фарш: отварное филе рыбы пропустите через мясорубку, смешайте

с размоченным в молоке хлебом, добавьте соль, перец и снова пропустите через мясорубку.

Соленые огурцы разрежьте вдоль пополам, удалите семена, наполните рыбным фаршем. Половинки сложите так, чтобы огурчики казались целыми. Затем уложите их в глубокую кастрюлю, залейте соусом, накройте крышкой и тушите 5-10 минут. Затем снимите с огня и остудите.

Соус готовьте так: в обжаренный на растительном масле мелко порезанный лук добавьте томат-пасту и, постоянно помешивая, хорошо прогрейте. После этого положите обжаренную муку, рубленый чеснок, лавровый лист, перец, зелень, влейте полстакана бульона, в котором варилась рыба, и про-

# УКРАИНСКИЕ ГРУШИ

Если вы хотите отведать груш, независимо от того, какое на дворе время года, то посетите ресторан "Украина". Впрочем, отведать там можно не только наших любимых фруктов, но и много других вкусных и прекрасно оформленных блюд. Вот некоторые из них.

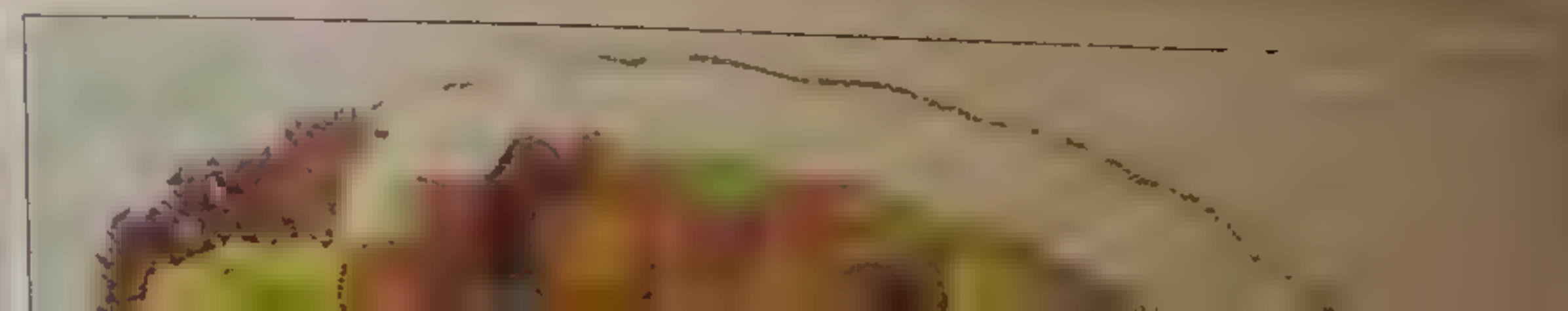
## ГРУШИ В САХАРНОМ СИРОПЕ С ВИНОМ

Груши очистите от кожицы, припустите в сахарном сиропе с добавлением лимонной кислоты, добавьте вино, охладите, выложите на блюдо и украсьте.



## СУДАК "УКРАИНА"

Филе судака нарежьте, отбейте, посолите. На середину каждого кусочка положите ломтик сливочного масла, смешанного с рубленой зеленью и соком лимона. Сверните рулетики, обваляйте их в муке, запанируйте в маринованных фруктах, картофеле. Украсьте ломтиками лимона.



# ФАРШИРОВАННЫЙ ОБЕД

рошо перемешайте и получившимся фаршем начините луковицы. Подготовленные луковицы выложите в форму для запекания, залейте бульоном и вином и тушите в духовке 40 минут. Готовый лук выложите, а в соус добавьте крахмал, соль, перец и зелень. Загустевшим соусом залейте луковицы.

## ФАРШИРОВАННЫЙ БЕЛЫЙ ХЛЕБ

Вам потребуются 400 г фарша, состоящего из равных частей говядины и свинины, 5 яиц, ломтик хлеба, столовая ложка горчицы, соль, перец, вареный картофель, сладкий перец, 2-3 столовые ложки рубленой капусты, 2-3 столовые ложки зеленого горошка, 200 г сметаны.

но удалите кочерыжку. Положите кочан в подсоленную кипяченую воду и варите 5 минут при закрытой крышке. Слейте воду и дайте капусте остыть. Возьмите доску, положите сверху марлю, на нее - снятый с кочана первый лист, затем разберите остальные листья и выложите их на первый так, как они были в кочане. Свиной фарш смешайте с мелко нарезанным луком и отваренным до полуготовности рисом. Посолите, поперчите.

Подготовленный фарш выложите на середину разобранных листьев и, взявшись за края марли, поднимайте их так, чтобы снова получился кочан. Положите его на сковороду, смазанную маслом, осторожно снимите марлю. Сверху смажьте растительным маслом, потом сме-



тон белого хлеба, столовая ложка горчицы, соль, перец, вареная морковь, сладкий перец, немного тушеной капусты, 2-3 столовые ложки зеленого горошка, впрочем, если есть, можно взять 250 г свежемороженой овощной смеси.

Отварите 3 яйца и остудите. Если вы используете овощную смесь, то пробланшируйте ее 5 минут в кипящей подсоленной воде. Если нет - порежьте морковь, капусту, перец, все хорошо перемешайте, добавьте горошек. Лук и оливки мелко нарежьте.

Возьмите батон белого хлеба, срежьте верх наподобие крышки, выньте мякиш. Третью мякиша замочите на несколько минут в воде. Затем смешайте мясной фарш, лук, оливки, овощную смесь, 2 сырых яйца, отжатый хлеб. Заправьте солью, перцем и горчицей. Тщательно перемешайте. Половину массы выложите в батон, положите вареные яйца (толь-

Подготовленный фарш выложите на середину разобранных листьев и, взявшись за края марли, поднимайте их так, чтобы снова получился кочан. Положите его на сковороду, смазанную маслом, осторожно снимите марлю. Сверху смажьте растительным маслом, потом сметаной и поставьте в духовку. Чтобы кочан не подгорел, накройте его сырым капустным листом. Запекайте в горячей духовке примерно 40 минут.

### КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ СЕЛЬДЬЮ

Вам потребуется 7-8 картофеля, 2 столовые ложки топленого масла, полстакана сметаны.

Для фарша возьмите одну селедку, луковицу, столовую ложку сметаны, яйцо, щепотку черного перца.

Отварите картофель в мундире до готовности. Очистите, срежьте верхушки, удалите серединку. Срезанные части вместе с филе сельди и луком

Соус готовьте так: в обжаренный на растительном масле мелко порезанный лук добавьте томат-пасту и, постоянно помешивая, хорошо прогрейте. После этого положите обжаренную муку, рубленый чеснок, лавровый лист, перец, зелень, влейте полстакана бульона, в котором варилась рыба, и прокипятите еще 5-10 минут.

### ФАРШИРОВАННЫЕ ОКОРОЧКА

Возьмите куриные окорочка, снимите с них кожу, косточку обрубите, оставив 1-2 см. Затем часть мяса отделите от костей и мелко порубите или пропустите через мясорубку. Добавьте мелко порезанные обжаренные грибы, сырое яйцо, соль, перец. Нафаршируйте окорочка, придав им первоначальную форму. Затем возьмите нитку с иголкой, зашейте края. Запекайте в духовке, полив майонезом. При подаче не забудьте удалить нитки.

Наталья ПРОКОПОВА.  
Волгоград.

Смешанного с рубленой зеленью и соком лимона. Сверху натирайте рулетики, обваливайте их в муке, запанируйте в сухарях и жарьте во фритюре. На гарнир подавайте маринованные фрукты, картофель. Украсьте ломтиками лимона.



### КАРТОФЕЛЬНЫЙ ТЕНЕК ПО-ДЕРЕЗЕНСКИ

Картофель

отварите, остудите и протрите через сито. Добавьте соль, масло, яйца. Все перемешайте. Печень ошпарьте, очистите от пленок, нарежьте кубиками. Различные овощи очистите, тоже порежьте кубиками и тушите вместе с печенью. Добавьте соль и специи. Затем протрите через сито. Грибы отварите, мелко нарежьте и обжарьте с луком и тоже протрите. На сковороду, предварительно смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями, выложите слоями картофельное пюре, печеночный и грибной фарш. Сверху положите картофельное пюре, посыпьте сухарями, смажьте маслом, придайте форму пенька и запекайте в духовке. Готовое блюдо оформите овощами.



## КУПЦЫ, УГОЩАЙТЕСЬ

### УЗБЕКСКИЙ САЛАТ

Морковь нашинкуйте мелкой соломкой, посыпьте щепоткой сахарного песка и полейте слабым раствором уксуса. Примерно через 15 минут слейте образовавшийся сок. Мелко порезанное мясо и нашинкованный полукольцами лук обжарьте в растительном масле до готовности. Добавьте по вкусу соль и черный молотый перец. Морковь перемешайте с мясом и луком. Добавьте измельченный чеснок, зелень петрушки и кинзы.

### САЛАТ "ЧЕРЕПАШКА"

В салатницу выложите слоями измельченное вареное ку-

ные грецкие орехи, майонез, рубленые вареные яйца, майонез, вареную морковь, нашинкованную на крупной терке, майонез, картофельное пюре, майонез, натертый на терке твердый сыр, майонез. Посыпьте салат зернышками граната.

### КУПЕЧЕСКИЙ САЛАТ

Выложите слоями: 4 желтка, натертые на мелкой терке, измельченное отварное мясо, лучше говядину, мелко порезанный репчатый лук, натертые на мелкой терке белки четырех яиц.

Затем нужно приготовить соус, которым будет заливаться этот салат. Кетчуп смешайте с майонезом в равных частях (дол-

жен получиться красивый розовый цвет), затем добавьте измельченный чеснок и хорошо перемешайте. Готовым соусом залейте салат и оставьте на некоторое время пропитаться.

### КОСОВСКИЙ САЛАТ

1 кг отварной свеклы нарежьте соломкой, сбрызните уксусом. Луковицу мелко нарежьте и потушите в растительном масле. Другую луковицу и отварные грибы нарежьте соломкой. Чеснок растолките. Все продукты смешайте, заправьте солью и сахаром.

Любовь КИРЖИМАНКИНА.  
г. Рузаевка, Мордовия.





соответствует свой определен- ный штрих-код. Можно еще искать слова в словаре, нажи- мая кнопки, но это намного дольше, чем с помощью опти- карта.

В модели **LANGUAGE TEACHER DR200D**, как указа- но в инструкции и рекламных проспектах, заложен основной немецко-русский и русско-не- мецкий словарь объемом свы- ше 450 тысяч слов. Однако у экспертов эта цифра вызвала большие сомнения, поскольку они не обнаружили в нем мно- гих слов, содержащихся в не- мецко-русском словаре-книге объемом всего 80 тысяч слов. И при этом в электронный сло- варь добавлен сленг, а также специальные термины по ме- дицине, технике, юриспруден- ции, бизнесу, правда, часто без указания области применения.

Предназначенная для школьников начальных классов модель **LANGUAGE TEACHER ER-96ir** содержит 35 тысяч слов, выражений и американ- ских идиом. Кроме того, в ней есть раздел "неправильные гла- голы", куда вошли 258 глаголов английского языка в алфавит- ном порядке с указанием ос- новных форм и перевода. При этом словарь довольно точно

рашены, вопросительные предложения имеют повество- вательную интонацию. Зато регулируются скорость и высо- та тона речи. Есть диктофон, который, по замыслу произво- дителей, предназначен для тре- нировки английского произно- шения. Можно сделать 4 от- дельных записи по две минуты каждая.

**GENIUS OP-9300RD** - это органайзер, у которого словарь - одна из функций или прило- жений. Объем словаря в доку- ментации не указан, но неко- торые дилеры приводят цифру 450 тысяч слов. Оснащение слабое: указывается только часть речи и есть функция пе- рекрестного перевода. При этом начинающему довольно трудно определить основное значение переводимого слова, так как оно нередко располо- жено не на первом месте, как принято в традиционных сло- варях, а среди нескольких дру- гих. Кроме того, приводится много значений переводимого слова, и среди них очень про- сто "заблудиться". К достоин- ствам словаря можно отнести наличие ссылки на неопреде- ленную форму при переводе неправильного глагола.

На рынке электронных сло-

просмотра расположенных ря- дом слов с помощью клавиш вперед/назад. Очень неудоб- ный словарь пользователя. Что- бы ввести новое слово и его перевод, приходится вводить специальный цифровой код из трех цифр, а ищешь его с по- мощью прокрутки. Разговорник дает слишком примитивный дословный перевод, а иногда и просто некорректный.

Продавцы нередко называ- ют электронные словари пере- водчиками. Хотя это неправиль- но, поскольку в них не заложе- но соответствующей програм- мы. Пожалуй, скорее, отвечает этому определению модель **Language Teacher ER586HT PARTNER**. Ее словарный запас - около 1 млн слов, она способ- на "разговаривать" на семи ев- ропейских языках (всего 10 ты- сяч фраз), объем памяти орга- найзера 2 МгБ. Есть также встроенный цифровой дикто- фон с объемом памяти на 12 минут и еще целый ряд вспо- могательных функций, которые могут значительно облегчить жизнь деловому человеку в за- рубежной поездке.

Эта модель, кроме всего прочего, может развлечь в даль- ней дороге, а также помочь изучить английский язык, так

## ПРОПИНВАТЬ БУДЕТ НЕЧЕГО

Как можно проучить мужа, чтобы он не пропи- вал заработную плату?

Елена Т.  
Краснодарский край.

Многие семьи сталкива- ются с проблемой, подобной вашей, и каждая ищет пути ее разрешения. Пытаться проучить, с моей точки зре- ния, неразумно. Алкоголизм - болезнь, а не прихоть чело- века. Как и всякая другая бо- лезнь, алкоголизм требует лечения. И задача близких состоит в том, чтобы помочь человеку принять решение бросить пить, убедить в не- обходимости такого лечения. К сожалению, сделать это не просто, а иногда практиче- ски невозможно. Как же быть в таком случае? Ведь тем, что муж пьет, он вредит не толь- ко себе, но и всей семье, значительно ухудшая ее ма- териальное положение.

Законодательство Рос- сийской Федерации предо- ставляет вам право обратит- ся в суд с заявлением о при- знании вашего мужа огра- ниченно дееспособным вследствие злоупотребления спиртными напитками. 258 Гражданского кодекса Российской Федерации. Ре- шение суда, которым гра- ждаин признается огра- ниченно дееспособным,

# ЗА СЛОВОМ В КАРМАН

Словари - это не только пере- водчики. Они помогают сту- дентам и школьникам изучать язык, способствуют понима- нию туристов в чужой стране,

варей преобладает про- дукция фирмы Эктакс с торговой маркой **LANGUAGE TEACHER**. В то же время в прода- же встречается модель с тем же названием. Ни на корпусе прибора, ни

как имеет раздел английской грамматики и программу авто- матического перевода текстов "Сократ". Но и стоит такая иг- рушка недешево: около 400 долларов.

Эксперты признали абсо- лютным победителем теста

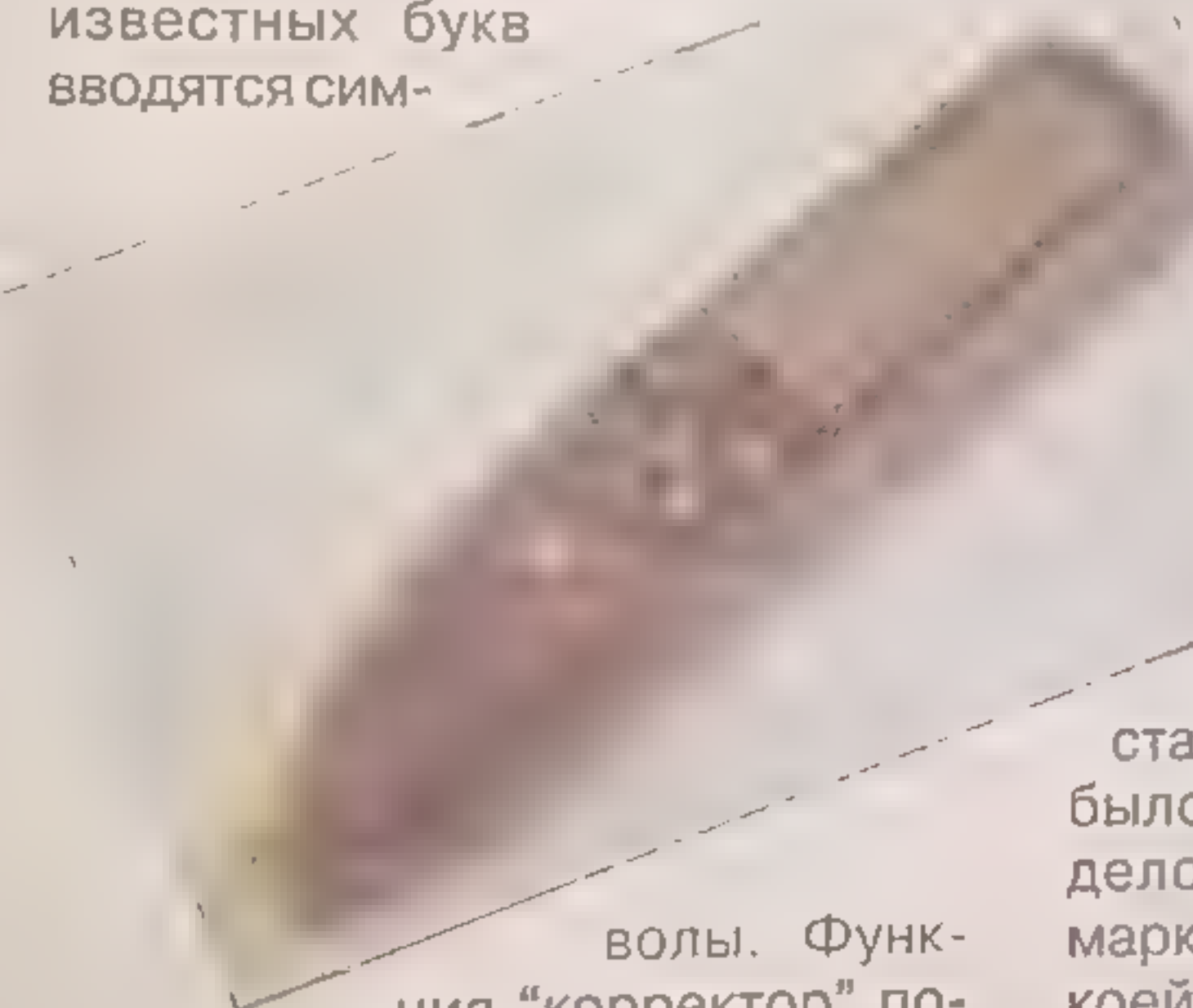


Электронными словарями - записными книжками охотно пользуются не только переводчики. Они помогают студентам и школьникам изучать язык, способствуют пониманию туристов в чужой стране, оказываются кстати при ведении бизнеса с зарубежными партнерами. Эксперты журнала "Спрос" протестировали некоторые электронные словари, производящие автоматический поиск перевода слова.

Подобную покупку нельзя делать впопыхах. Сначала нужно получить хоть какое-то представление об особенностях использования электронных словарей и их возможностях. Кроме того, учтите, что в ряде случаев вы можете столкнуться с некоторыми несоответствиями рекламным обещаниям. Например, словарь-сканер **QUICKTIONARY** на первый взгляд - просто мечта переводчика. Англо-русский словарь, зашитый в памяти этого устройства, - один из лучших среди протестированных моделей. При вводе слова на дисплее высвечивается целая словарная статья, которая не только дает перевод, но и приводит ряд словосочетаний, и таких статей в словаре - около 27 тысяч. В то же время испытания показали, что процесс сканирования - совсем не быстрый и не очень удобный. Кроме того, выяснилось, что сканер очень привередлив к размеру шрифта. Слова, написанные буквами средних размеров и особенно жирным шрифтом, он сканирует и переводит сносно. С маленькими и тонкими буквами дело обстоит намного хуже: сканер часто не справляется с их распознаванием. Для таких случаев в комплекте есть так называемый оптикарт - маленькая карточка с алфавитом, при помощи которой можно довольно быстро и точно ввести слова по буквам. Каждая отдельная буква



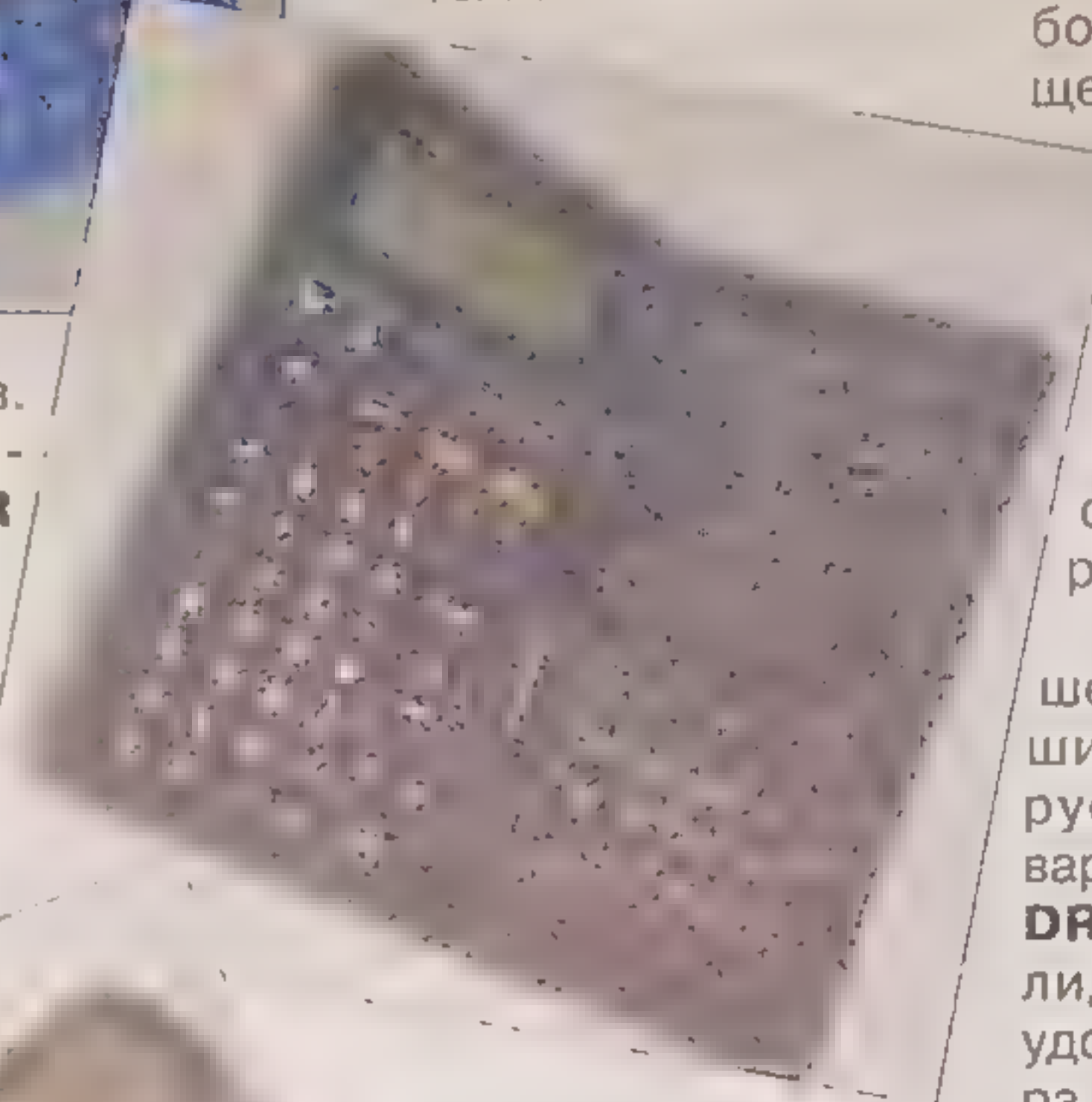
дает основные значения слов. Искать слова в словаре **LANGUAGE TEACHER PC-750R** можно по-разному: через экранную клавиатуру, по первым буквам. Если возникают сомнения в правильности написания слова, возможен его поиск по шаблону, когда вместо неизвестных букв вводятся сим-



волы. Функция "корректор" позволяет выбрать подходящее из нескольких вариантов похожих по написанию слов. С помощью "словаря пользователя" можно вносить дополнительные слова. Раздел "диалоги" на проверку оказался обычным тематическим разговорником, состоящим из фраз.

Модель оснащена синтезатором речи, который может озвучить не только имеющиеся в словаре слова или фразы разговорника, но и любое введенное слово или фразу. При этом воспроизводимые фразы разговорника интонационно не ок-

варей преобладает продукция фирмы Эктако с торговой маркой **LANGUAGE TEACHER**. В то же время в продаже встречается модель с тем же названием. Ни на корпусе прибора, ни в инструкции нет названия фирмы-производителя. Указана толь-



ко страна - Гонконг и второе "имя" - **Forum**.

Оказалось, что модель Forum не имеет к компании Эктако никакого отношения. Правда, с таким названием они уже сталкивались... в суде, когда было возбуждено и выиграно дело о присвоении торговой марки **LANGUAGE TEACHER** некоей фирмой **BRILLIANT Corp.** из Гонконга, которая тоже занимается производством электронных словарей. Суд состоялся в 1993 году, и с этого же года продукция фирмы, занимавшейся подделками, была изгнана с американского рынка. И... благополучно переместилась на российский.

Суммарный запас словаря модели **FORUM LANGUAGE TEACHER ER-4100** 40 тысяч слов и 400 фраз на двух языках: английском и русском. Поиск в основном словаре осуществляется путем ввода слов через клавиатуру, есть возможность

как имеет раздел английской грамматики и программу автоматического перевода текстов "Сократ". Но и стоит такая игрушка недешево: около 400 долларов.

Эксперты признали абсолютным победителем теста электронный словарь - записную книжку **LANGUAGE TEACHER PC-750R**. В нем наиболее полный, отлично оснащенный и удобный англо-русский словарь, а также лучший органайзер. Есть возможность обмена данными с PC (правда, для этого нужно купить кабель) и отличный дисплей. Так что, как сочли специалисты, цена оправдывает качество.

Тем не менее по соотношению цена - качество лучшим признан немецко-русский электронный словарь **LANGUAGE TEACHER DR200D**. Он немного уступил лидеру по возможностям и удобству словаря и органайзера, но превзошел всех по изяществу своей конструкции.

Сканирующий словарь **QUICKTIONARY** очень понравился экспертам, но они пришли к выводу, что его цена несколько завышена, ведь в нем нет органайзера, и скорость ввода слов при сканировании недостаточно высока.

Детский электронный словарь **LANGUAGE TEACHER ER-96ir** оснащен скромно, но и стоит недорого.

По мнению экспертов модель **GENIUS OP-9300RD** устарела, ее словарь получил низкую оценку, но органайзер оказался одним из лучших в тесте.

Эксперты не рекомендуют покупать модель **FORUM LANGUAGE TEACHER ER-4100**, несмотря на соблазнительно низкую цену. Органайзера у него практически нет, словарь весьма слабый, а происхождение сомнительное.



ставляет вам право обратиться в суд с заявлением о признании вашего мужа ограниченно дееспособным вследствие злоупотребления спиртными напитками (ст. 258 Гражданского кодекса Российской Федерации). Решение суда, которым гражданин признается ограниченно дееспособным, является основанием для назначения органом опеки и попечительства ограниченно дееспособному попечителя (ст. 262 Гражданского кодекса РФ). Проще говоря, вы сможете получать зарплату мужа, некоторые торговые сделки, заключенные им, не будут иметь юридической силы.

С подобным заявлением вам следует обратиться в суд по месту жительства мужа (ст. 258 ГК РФ).

В этом заявлении должны быть изложены обстоятельства, свидетельствующие о том, что лицо, злоупотребляющее спиртными напитками, ставит свою семью в тяжелое материальное положение. В силу статьи 261 Гражданского кодекса Российской Федерации судебные издержки с вас взысканы не будут. Однако следует иметь в виду, что если вдруг суд установит, что вы, подавая заявление, действовали недобросовестно, с целью заведомо необоснованного ограничения дееспособности вашего мужа, то он взыщет с вас все судебные издержки.

Антон ТОНЬШИН,  
юрист.







## СОБАЧКА ПОМОЖЕТ РОДИТЬ

Различные талисманы, амулеты, обереги существуют у всех народов. Но такого разнообразия, как в Японии, нет, пожалуй, ни в одной стране.



Помните, когда-то наши квартиры украшали семь слоников? Потом их стали считать мещанством. В Стране восходящего солнца есть свой аналог слонов - это семь божеств. Они ведут к успехам в карьере и бизнесе, хранят семью, приносят деньги и удачу. И в наши дни в начале года люди отправляются в "поход", посещая в определенном порядке святыни и хра-

мы, посвященные этим богам.

Забавная собачка Харики приносит счастье будущим мамам. Видимо, потому, что собаки обычно очень легко переносят роды, ее и выбрали талисманом для беременных. И в родильных домах Японии у каждой роженицы у кровати обязательно стоит эта веселая собачка, которая обещает малышу, что он вырастет здоровым, крепким и будет защищен от бед.

Кот Манэки-нэко придуман для торгового люда - практически в каждой витрине японского магазинчика или киоска вы увидите манящего кота. Делают его из панциря обычной черепахи. Если у "манящего кота" поднята вверх правая лапа, он старается привлечь деньги, а если левая - то покупателей.

Елена МИТЕЧКИНА.



## ЗА ЧТО ВЫ ЕГО ТАК ЛЮБИТЕ?





**Предлагаем вашему вниманию тест, составленный московским врачом Алексеем АЛЕКСЕЕВ-КО, который поможет вам понять, как вы относитесь к своему мужу. Выберите наиболее близкую вам реакцию на то или иное описанное событие. За каждый ответ "а" - 2 очка, за "б" - 3 очка, за "в" - 1 очко.**

**Муж пришел усталый, задерганный, начинает делиться с вами своими проблемами. Вы:**

- а) бросаете все дела и слушаете его открыв рот;
- б) выслушиваете его, понимая, что надо же ему выговориться;
- в) слушаете, думая про себя: "Как мне надоели эти вечные дразги в его отделе!"

**2. Муж просится в выходной на рыбалку. Вы:**

- а) "Ой, как хорошо! Я тут без него и сготовлю, и постираю, и убегусь..."
- б) "Пусть отдохнет, в конце концов, в следующий раз вместе куда-нибудь сходим";

**3. Его мама пригласила вас на выходные. Вы:**

- а) поедете с радостью, бросив все дела, спросите заодно у его мамы, какие котлеты он любит больше всего;
- б) "Почему нет? Он к матери несчастно выбирается, в конце концов, для него обмен семейными визитами - традиция";

**4. В гости приходят его друзья. Вы:**

- а) превращаетесь в официантку, готовите, жарите, парите, подаете на стол;
- б) "Они нормальные ребята. Правда, Сергей немного за нудлив, а жена Виталика такая дура... Но он же не возражает, когда ко мне приходят подруги, хотя кое у кого муженек тоже не сахар";

**5. Муж предлагает купить компьютер, который нужен ему для работы. Деньги-то есть, но...**

- а) "Пусть покупает, ему виднее!";
- б) "В конце концов, он работает. А старая машина все время виснет". Но и у меня на весну сапог нет. Поговорю с ним еще раз, может, с компьютером можно подождать?"

**6. Муж предлагает сделать ремонт квартиры самостоятельно. Вы считаете, что это...**

**а) "Отличная мысль! Завтра начинаем, я пробегусь по магазинам, закуплю необходимое!"**

**б) "Вообще-то, конечно, он не маляр-отделочник... Зато самим - дешевле обойдется. Но стоит ли это делать сейчас? Подождем до лета, отправим детей на дачу..."**

**в) "Ерунда! Во-первых, денег нет, во-вторых, можно подождать, а в-третьих - "С твоими руками будет больше грязи, чем толку".**

**Теперь давайте считать.**

**1. Менее 8 очков.** Непонятно, почему вы все еще вместе. Интересно, за что вы его так не любите?

**2. 8-10 очков.** Ваши отношения близки к разрыву. Это только вопрос времени.

**3. До 12 очков.** Похоже, вы надоели друг другу. Вам на-

плевать, чем живет и дышит ваш благоверный. Какой-никакой мужчина в доме - вас это вполне устраивает.

**4. 12-14 очков.** Муж для вас - свет в окошке. Вы живете по принципу "Что муженек ни сделает - то и ладно". Но учтите - мужу может стать с вами скучно. Полностью "замыкаясь" на него, вы рискуете потерять индивидуальность. Стоит ли становиться для него служанкой?

**5. От 15 до 17 очков.**

Ваши отношения достаточно гармоничны. Вы понимаете своего мужа или, по крайней мере, пытаетесь понять. Но при этом не теряете себя в его проблемах, тем более что у вас наверняка и своих хватает. Вы для него - поддержка в трудную минуту, но без назойливости. Коротко говоря, вам удалось стать не только женой, но и другом.

**18 очков.** Так не бывает. Вашему мужу просто повезло! Однако подумайте - не слишком ли вы замыкаетесь на нем? Со временем он может перестать замечать в вас личность.







## Письмо!

Привет! Меня зовут Максим. Я учусь в 8-м классе. Очень увлекаюсь астрономией. Хочу переписываться с теми, кто серьезно увлекается астрономией.

Мой адрес: 450006, Башкирия, г. Уфа, ул. Б. Ибрагимова, д. 21, кв. 86. Кузнецову Максиму.

Анжелика Конкина

# ТРОЙСТВЕННЫЙ СОЮЗ

Можно ли любить двух парней по-настоящему и быть счастливой, общаясь с обоими?

Татьяна П.  
Самарская область.

Любить двоих, как ты пишешь, по-настоящему, наверное, все-таки нельзя. Да и любишь ли ты их? Скорее всего, в твоём мироощущении имеет место некоторая "зацикленность" на идеале. Иными словами, создав в своём воображении идеального мужчину, ты ищешь его черты во всех окружающих парнях. И один из твоих друзей может привлекать тебя тем, что он умен, интеллигентен, вежлив, его любят твои родители, а другой - классический "плохой парень" из вестерна: он грубоват, мускулист, гулять с ним - все равно что с красавцем догом: все обаяние сочетается с испугом, с зависимостью, на худой конец - просто с любопытством.

Но если бы соединить их в одного! Один из них удовлетворяет твою потребность в общении, а другой - женскую тягу к "крепкому слову".

И вот если бы соединить их в одного! Один из них удовлетворяет твою потребность в общении, а другой - женскую тягу к "крепкому слову".

К тому же абстрактного идеала, прости, не существует. Идеальным становится тот, которого ты полюбишь.

А быть счастливой, общаясь с двумя мужчинами... Почему бы нет? Все зависит от твоих нравственных установок. Кое-кто, выйдя замуж за старого и богатого, моментально заводит себе молодого любовника. Одного она искренне любит за деньги, второго - за молодость. Если ты согласишься с такой трактовкой счастья...

То, что ты считаешь любовью, скорее всего, просто симпатия, помноженная на попытку обрести идеал молодого человека. Только вот жить с таким "собираемым образом" ты вряд ли сможешь. И последний

новый мужчина на него не пойдет (всякие "шведские семьи" и прочий секс



# МАЛЕНЬКИЙ ЗУБАСТЫЙ

В доме у Сережи Тюнькина стали всякие странности происходить. Началось с того, что утром болонка Клотильда проснулась вся в мелких косичках. Кто косички заплетал? Неизвестно! Сережа спал. И папа спал. И мама спала. И бабушка. И кошка Фенька спала. Ну а на хомячка и черепашку никто даже и не подумал.

Ходит Клотильда перед зеркалом. То хвостом помашет, то ухо поднимет, то лапкой пузо почешет. Красивая! И косички все разные: толстенькие, то-

ням заплетал. А я однажды проследить решил. В сено зарылся и жду. Смотрю, выбегает такой маленький-маленький зубастенький человечек. Прыг лошади на хвост! По хвосту на круп взобрался, а потом - на шею. И ну гриву заплетать!

- А ты?

- А я ойкнул.

- А он?

- А он вздрогнул, с лошади кубарем скатился и - в щель! Так я его и не разглядел. Давай мы ночью тоже покараулим.

- Так он больше не придет,

кого Зубастенького! А тот как заверещит:

- У нас свобода личности! Свобода действий! Свобода передвижений! Спасите! Защитите!

- Не вопи! - прикрикнул на Зубастого дедушка Тюнькин. - Ты кто есть?

- Визажист я! - тоненько и гордо объявил Зубастый и величественно поправил челку, точно корону.

- Кто? - не понял дед.

- Визажист и стилист! Очень модный! Эрик меня зовут! Всем прически делаю,

стиль подбираю! Имидж! Слышали?

- Так ты парикмахер, что ль? - уточнил дедушка.

- Ну вроде того, - поморщился Зубастенький Эрик. - Только круче.

- Ясно, - вздохнул Тюнькин дед. - Что ж ты, крутизна зубастая, в бороде моей роешься?

- К конкурсу готовлюсь международному! Нас таких Зубастиков со всего мира несколько сот соберется. Нужно ж чем-то удивить!

- Нужно, - согласился дедушка.

- Что ж делать?

- Предлагаю нашу маму накрутить! - придумал Сережа.

- Я вообще-то даром не работаю, - начал было Зубастый. - у меня расценки международного класса...

Но дедушка крепче сдвинул его пальцами.

- Кхе, - придушенно прошипел Зубастый Эрик, - для вас исключение сделаю! Задешево... Кхе! Даром! Кхе! Со всем даром накручу!



...она искренне любит за деньги, второго - за молодость. Если ты согласна с такой трактовкой счастья...

То, что ты считаешь любовью, скорее всего, просто симпатия, помноженная на попытку обрести идеал молодого человека. Только вот жить с таким "собирательным образом" ты вряд ли сможешь. И последний совет - прочитай рассказ Бунина "Натали": наверняка в нем ты найдешь ответы на многие вопросы.

Маша ШИЛОВА, эксперт Центра психологических исследований "Гименей плюс".

Кто кошки заплетал? Неизвестно! Сережа спал. И папа спал. И мама спала. И бабушка. И кошка Фенька спала. Ну а на хомячка и черепашку никто даже и не подумал.

Ходит Клотильда перед зеркалом. То хвостом помашет, то ухо поднимет, то лапкой пузо почешет. Красивая! И косички все разные: толстенькие, тоненькие, и колоском заплетенные, и обычные...

- Клотя, кто же тебя украсил? - Сережа спрашивает.

А Клотильда твякает застенчиво и не признается.

А назавтра еще страннее вышло: кто-то кошку Феньку на бигуди накрутил! Затеяливо так, мелкими колечками. Не кошка - овечка кудрявенькая получилась. Ну и дела! А уж когда хомячка накрутили-заплетили, Сережа и вовсе обалдел. А хомяк бегаёт, модный такой, красуется перед черепашкой. А черепашке - все равно. Презирает хомячка.

И тут вдруг Сережин дедушка из деревни приехал.

- Когда я маленьким был, - дедушка говорит, - у нас в конюшне кто-то гривы лоша-

ке на хвост! По хвосту на круп взобрался, а потом - на шею. И ну гриву заплетать!

- А ты?

- А я ойкнул.

- А он?

- А он вздрогнул, с лошади кубарем скатился и - в щель! Так я его и не разглядел. Давай мы ночью тоже покараулим.

- Так он больше не придет, наверное, - опечалился Сережа. - Он Клотильду заплет, и Феньку заплет, и хомячка. Осталась черепашка только. Но она же лысая!

- Есть еще один нелысый предмет, - дедушка говорит. - Это моя борода. Я ее поверх одеяла выложу. Может, Зубастенький соблазнится!

Так и порешили. Положили бороду на одеяло, свет потушили и притворились, будто спят. Ночью, только часы пробили, кто-то: шур-шур! Шмыг-прыг! И уже по дедушкиной бороде Маленький Зубастенький забежал! Ручками проворными косы заплетает и бормочет что-то. Ножнички малюсенькие из кармана вынул, отстригает волоски. Терпел дедушка Тюнькин, терпел, да как схватит Малень-

крутить! - придумал Сережа. - Я вообще-то даром не работаю, - начал было Зубастый, - у меня расценки международного класса...

Но дедушка покрепче сдвинул его пальцами.

- Кхе, - придушенно прошипел Зубастый Эрик, - для вас исключение сделаю! Задешево... Кхе! Даром! Кхе! Со всем даром накручу!

- Так-то! - кивнул дедушка Тюнькин. И посадил Зубастого Эрика к маме на подушку. Утром мама встала - прямо красавица. На работе все ахнули, а начальник мамин - очень злобный - в обморок упал от внезапной влюбленности!

- Я теперь по улице пройти не могу, - пожаловалась вечером мама. - Вся улица телами внезапно влюбившихся усеяна. Что мне с ними делать? Я ведь замужем!

- Голову помой! - предложил Сережа.

- Ну... - замаялась мама. - Я еще немножко так похожу. А тела внезапно влюбившихся дворники уберут!

Татьяна РИК.

## Своими руками

# ИЗ СТАРОГО ПАКЕТА

Хочу рассказать, как я сделал обложки для учебников. Это совсем несложно.

Надо взять две деревянные линейки и целлофановый пакет. Лучше всего полиэтилен от сумок-пакетов - он достаточно толстый, прочный, но мягкий, эластичный. Шуршащий полиэтилен не годится.

Сначала делаете выкройку - вырезаете лист полиэтилена шириной по высоте книги, а длиной с развернутую книгу с запасом 10 см (рисунок 1).

Затем заворачиваете края, зажимаете между двумя линейками так, чтобы выступало 3-5 мм полиэтилена, и проводите вдоль линеек горячей спичкой (рисунок 2). Полиэтилен сплавляется.

На каждую книжку - своя, фирменная обложка, идеально подходящая по размеру.

Игорь НИЛИН, 14 лет. Вологда.

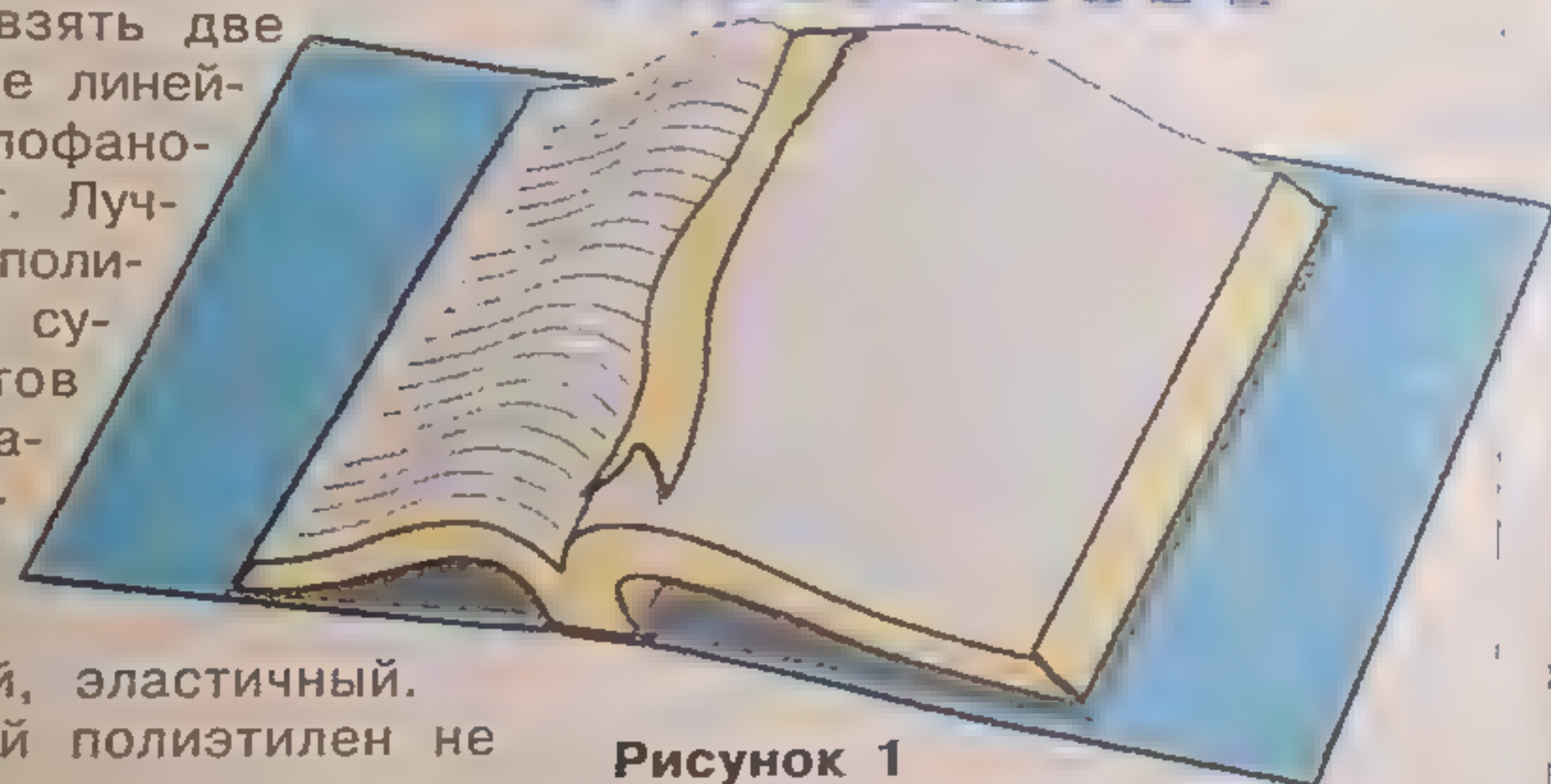


Рисунок 1



Рисунок 2

## Напишите мне письмо!

Меня зовут Аня. Мне исполнилось 15 лет. Учусь в 10-м классе. Люблю рисовать, смотреть телевизор, вязать. Хочу переписываться с друзьями моего возраста.

Моего брата зовут Коля. Ему 13 лет. Он учится в 6-м классе. Любит ловить рыбу, играть в футбол и шахматы.

Пишите нам!

Наш адрес:

3 5 3 8 1 0, Краснодарский край, Красноармейский район, хутор Трудобеликовский, ул. Заводская, д. 31. Шкарупа Анне и Николаю.



## "ЗЕБРА" К ЧАЮ

Я учусь в 8-м классе. Очень люблю готовить, причем без помощи мамы. У меня даже есть несколько своих фирменных рецептов, например, этот торт.

Возьмите 6 яиц, 2 стакана сахара, 2 стакана сметаны, 3 стакана муки, чайную ложку соды, погашенной уксусом, 2 столовые ложки какао, ванилин.

Яйца взбейте с сахаром, положите сметану, соду, ванилин, муку и все перемешайте. Тесто разделите на две части, в одну из них добавьте какао. Сковородку или форму для выпекания поставьте на небольшой огонь, положите в центр ложку белого теста, на него, опять по центру - ложку коричневого, затем опять белого и так далее. Выпекайте торт в духовке. Готовый торт разрежьте на 2 или 3 части и промажьте любым кремом или вареной сгущенкой.

Наталья КАРАЧИНЦЕВА, с. Щербюха Алтайского края.





# ЛЮДОВИК НА ГРЯДКЕ

Представляем вашему вниманию  
новинку из мира

**Томат по праву считается одним из самых распространенных овощей. Одни сорта имеют длинный вегетационный период, и поэтому их можно выращивать только в теплицах, другие - успешно плодоносят на обычных грядках. Это, как правило, ранние сорта. Нельзя сказать, чтобы они были особенно урожайны, но зато их сможет вырастить даже начинающий огородник.**

105-110 дней. Растения низкорослые (около 60 см), компактные. Плоды грушевидной формы массой 50-60 г. Кожица и мякоть плотные, поэтому плоды этого гибрида прекрасно подходят для консервирования. Урожайность - 2-2,3 кг с растения.

Томаты этой группы выращивают рассадным способом. В открытый грунт растения высаживают после окончания весенних заморозков. При этом молодые растения должны быть в возрасте 30-35 дней.

Что касается **сладкого перца**, то он становится все более популярной овощной культурой. И это не случайно, ведь современные сорта и гибриды хорошо приспособлены для пленочных необогреваемых теплиц, и поэтому они дают стабильный высокий урожай даже в условиях средней полосы. В этом году селекционеры предлагают несколько новых гибридов, которые, несомненно, заинтересуют многих огородников.



Сиреневый туман

**Сиреневый туман.** В фазе технической спелости плоды этого гибрида имеют красивый сиреневый цвет, впоследствии они краснеют. Для салатов обычно используют недозрелые плоды, а для консервирования - полностью созревшие. Как правило, их масса составляет 90-100 г, толщина стенки 5-7 мм. Гибрид среднеранний. От всходов до плодоношения проходит 115-125 дней.

**Филиппок.** Очень необычный гибрид. Его можно выращивать как в теплицах, так и



Персей

**Персей.** Растения низкорослые, компактные. Плодоношение начинается уже через 90 дней после появления всходов. Урожайность - 2,2 кг с куста. Плоды окрашены в красно-розовый цвет и при этом слегка опушены. Предназначены главным образом для приготовления салатов.



Банан



Светлячок



## ГЛИНА ИЛИ ПЛАСТИК?

**Комнатные растения нуждаются в пересадке по самым разным причинам. При этом проблема выбора соответствующей посуды имеет большое значение.**

Прежде всего определитесь с размером емкости. Это зависит от размеров пересаживаемого растения и от силы его роста. Серьезная ошибка, которую часто допускают любители при пересадке, - применение слишком просторной посуды. Нельзя покупать емкость "на вырост" растения. Размер горшка всегда должен соответствовать объему корневой системы в момент пересадки. В слишком больших горшках обязательно есть избыток земли, которую корни не успевают использовать. В результате получается закисание почвы и загнивание корней.

поливать растения слишком часто.

Через некоторое время на поверхности глиняного горшка появляется налет солей и извести, портящий внешний вид. Этот недостаток можно легко скрыть. В продаже имеются керамические, пластмассовые, деревянные, плетеные кашпо. Поставьте в кашпо свой горшок в том случае, если растение любит сухой воздух. Если же растение любит повышенную влажность, то запол-



ните растение в кашпо, пространство между горшком и кашпо заполните влажной торфяной крошкой.





**Банан**

**Банан.** Плоды этого гибрида имеют необычную удлиненную форму. Масса каждого из них около 70 г. Растение не требует пасынкования или какой-либо другой формировки. Плоды пригодны как для потребления в свежем виде, так и для консервирования. Урожайность несколько выше, чем у Персея, - 2,5-3 кг с растения.



**Людвик XVII**

**Людвик XVII.** Среднеспелый сорт. От всходов до начала плодоношения необходимо

нх необогреваемых теплиц, и поэтому они дают стабильный высокий урожай даже в условиях средней полосы. В этом году селекционеры предлагают несколько новых гибридов, которые, несомненно, заинтересуют многих огородников.



**Светлячок**

**Светлячок.** Среднеранний гибрид. Плодоношение начинается на 120-130-й день после появления всходов. Поэтому посев проводят во второй половине февраля. Название сорта обусловлено необычной окраской плодов. В фазе технической спелости они ярко-желтые, а когда созревают полностью, становятся оранжевыми. Каждый плод весит 90-100 г. Толщина стенок 5-6 мм. Урожайность гибрида составляет 1,5-1,7 кг с растения.

ют недозрелые плоды, а для консервирования - полностью созревшие. Как правило, их масса составляет 90-100 г, толщина стенки 5-7 мм. Гибрид среднеранний. От всходов до плодоношения проходит 115-125 дней.

**Филиппок.** Очень необычный гибрид. Его можно выращивать как в теплицах, так и в комнатных условиях. Растение скороспелое (75-80 дней от всходов до вступления в плодоношение). Плоды некрупные (50-60 г), но зато очень вкусные. Благодаря небольшим размерам такие перчики можно консервировать целиком.



**Филиппок**

вать обильную корневую систему в момент пересадки. В слишком больших горшках обязательно есть избыток земли, которую корни не успевают использовать. В результате получается закисание почвы и загнивание корней.

Емкость можно увеличивать лишь в том случае, если ком окажется сильно оплетенным корнями. Если же корней почти не видно, лучше оставить растение в прежнем горшке или даже пересадить в меньший. Размер посуды увеличивайте не скачками, а постепенно. Новый горшок должен быть шире заменяемого на 2-3 сантиметра.

Теперь, когда с размером емкости вы определились, осталось решить, какой горшок вам лучше подойдет: глиняный или пластмассовый.

В керамическом неглазурованном горшке имеются поры, через которые в земляную смесь проникает воздух, необходимый для дыхания корней, а также испаряется излишняя влага. Это свойство бывает весьма кстати для начинающих цветоводов, которые очень любят

горшок в том случае, если растение любит сухой воздух. Если же растение любит повышенную влажность, то запол-

ните пустое пространство между горшком и кашпо влажным торфом или мхом сфагнумом.

Неглазурованные керамические горшки незаменимы летом. Растения,

прикопанные в торф или в землю на балконе или в саду, не будут страдать ни от пересушки, ни от перегрева.

На пластмассовых горшках соль и известь не выступают. Вода в таких горшках испаряется через поверхность почвы. Поэтому поливать растения в пластмассовых горшках надо реже, чем в глиняных. Летом пластиковые горшки больше нагреваются, что отрицательно сказывается на корневой системе. Пластиковые емкости практически не бьются. Их маленький вес хорош при перевозках. Это качество, однако, мешает их устойчивости. Одно неловкое движение - и такой горшок опрокидывается. Кроме того, комната, заполненная растениями в пластмассовых горшках, не всем по вкусу и очень похожа на теплицу.

**Анна ЯНИНА,**  
фитодизайнер.



## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

*У меня сильно разрослась китайская роза. Как ее правильно подстричь?*

**Галина АКСЕНОВА.**  
**Оренбург.**

Гибискус, или иначе - китайская роза, обычно формируют в виде деревца или раскидистого куста. Это зависит главным образом от желания владельца и размеров помещения. Однако в любом случае не следует часто прищипывать концы побегов, тем

самым стимулируя их ветвление. Ведь в комнатных условиях растениям очень часто не хватает света, и густая крона будет только усугублять ситуацию. Другое дело - отдельные мощные побеги.

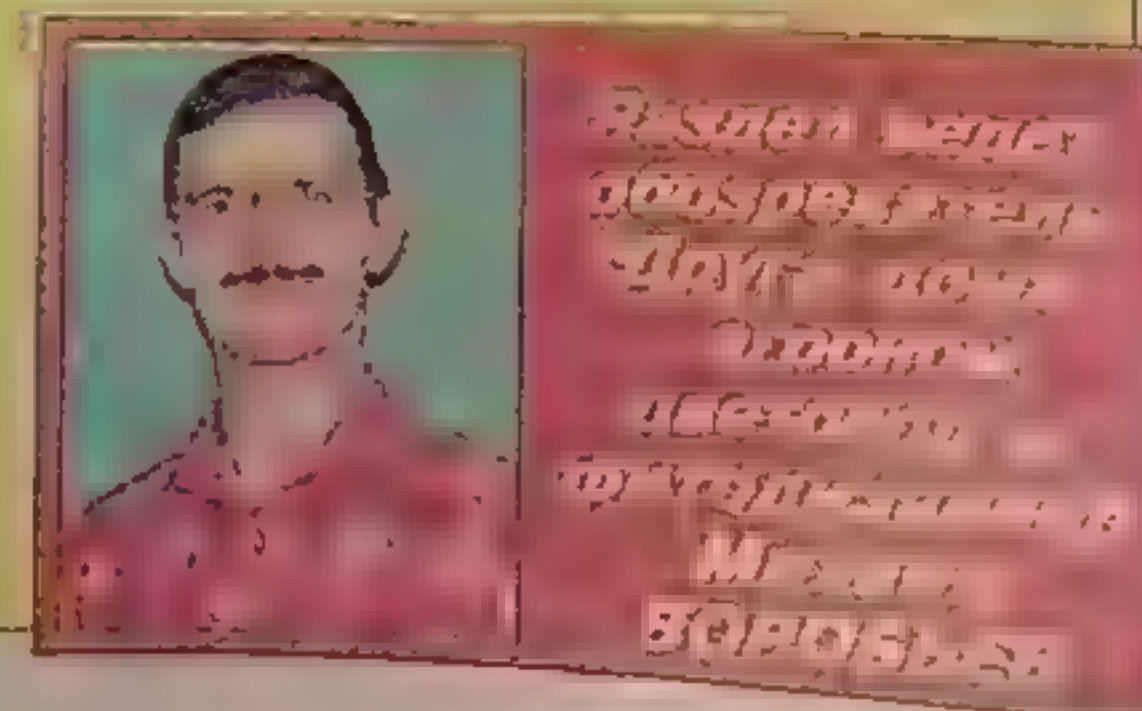
Они могут сделать крону однобокой, некрасивой. Такие ветки следует по мере необходимости укорачивать. Все остальное зависит только от вашей фантазии.

*Нужно ли утрамбовывать снег вокруг плодовых растений для того, чтобы задержать их цветение и уберечь от заморозков?*

**Алексей КРЫЛОВ.**  
**г. Чехов**  
**Московской области.**

Действительно, в этом случае почва будет оттаивать несколько медленнее, чем обыч-

но, следовательно, и корни поддержат активное всасывание и подачу воды к штамбу и веткам. Однако надземная часть не будет дожидаться, когда проснутся корни. Распускание почек будет проходить за счет внутренних запасов. В результате растение окажется ослабленным.



**Алексей КРЫЛОВ.**  
**г. Чехов**  
**Московской области.**





Как заделать трещины в перекрытии потолка?

**Владимир СИТНИКОВ.**  
Киров.

Трещины в перекрытиях потолка (они же русты) заделываются с трудом, по большому счету они неистребимы. Дом "дышит", и достаточно небольшого смещения, чтобы по русту вновь зазмеилась трещина. Под-

## ЗА СТРОЙМАТЕРИАЛОМ - В АПТЕКУ

вержены этому и старые, и новые дома.

Наиболее эффективным средством, зачастую надолго уничтожающим рустовые трещины, является так называемый строительный бинт - "серпянка". Если не сможете его достать, бегите в ближайшую аптеку: "серпянку" вполне может заменить обычный

гипсовый бинт. Разумеется, размачивать его не надо.

И строительный, и гипсовый бинт клеится на руст с помощью клея ПВА. После высыхания для выравнивания поверхности на "забинтованное" место наносится тонкий слой масляной шпаклевки с добавлением ПВА - она наиболее эффективна. После того как

шпаклевка высохнет (3-6 часов), потолок можно белить или красить. Если же трещина велика (5 и более мм), предварительно залейте ее специальной строительной пеной. Это не так дорого - около 50 рублей за баллон, но очень эффективно.

**Федор ЗАЙЦЕВ,**  
строитель.



## КУДА ВЕТЕР ПОДУЕТ...

Как изготовить флюгер для садового участка?

**Равиль УМЕТБАЕВ.**  
Уфа.

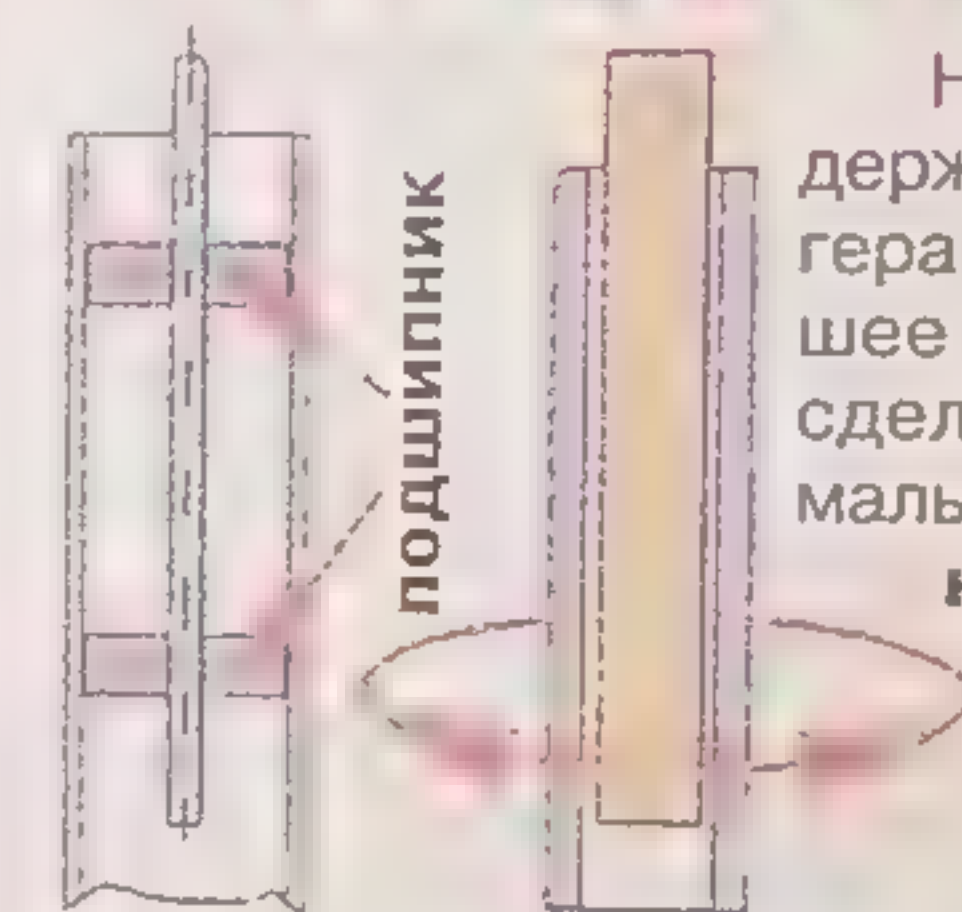


Рисунок 1 Рисунок 2

Ничего сложного тут нет. Главное - выдержать вертикаль крепежного штыря флюгера, тогда он будет реагировать на малейшее дуновение ветра. Также очень важно сделать хороший поворотный узел. Оптимальный вариант - пара подшипников (**рисунок 1**). Более простой вариант - трубочка, надеваемая на штырь с минимальным люфтом (**рисунок 2**).

Сам флюгер можно сделать из фанеры, жести, листового железа. Точка крепления штыря не должна приходиться на центр флюгера, лучше сместить ее к головной части (**рисунок 3**). Хвостовая часть флюгера соответственно должна быть шире. Очень забавны флюгер-самолетики. Самый простой: к спице прикрепляется реечка 5-10 мм диаметром, сзади - лопасть-хвост, сверху - крыло. На торце с помощью маленького гвоздика закрепляете пропеллер со слегка развернутыми лопастями. Такой самолетик

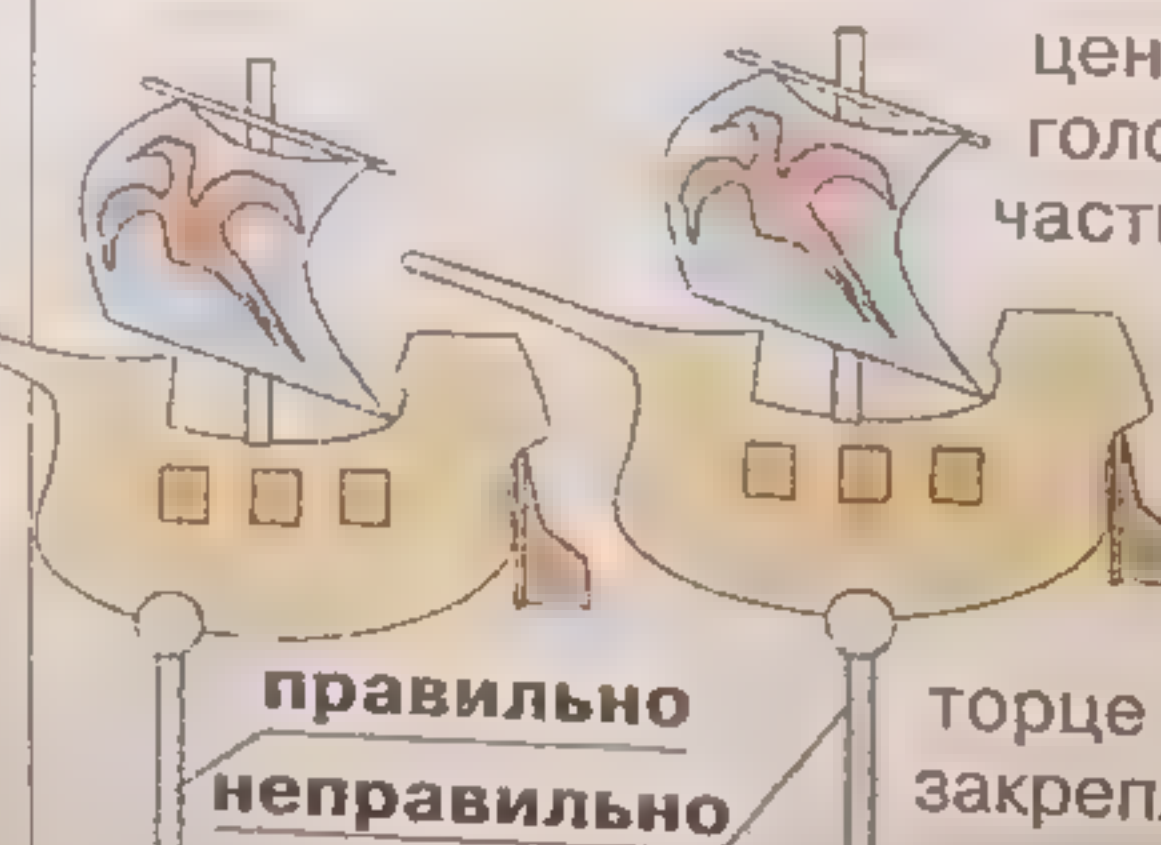


Рисунок 3

не только "ловит ветер", но еще и трещит. А если оклеить лопасти пропеллера, крылья и хвост фольгой, то блики отпугнут от вашего участка птиц. Флюгер-самолетик - на рисунке 4.

**Алексей ТУМАНОВ.**

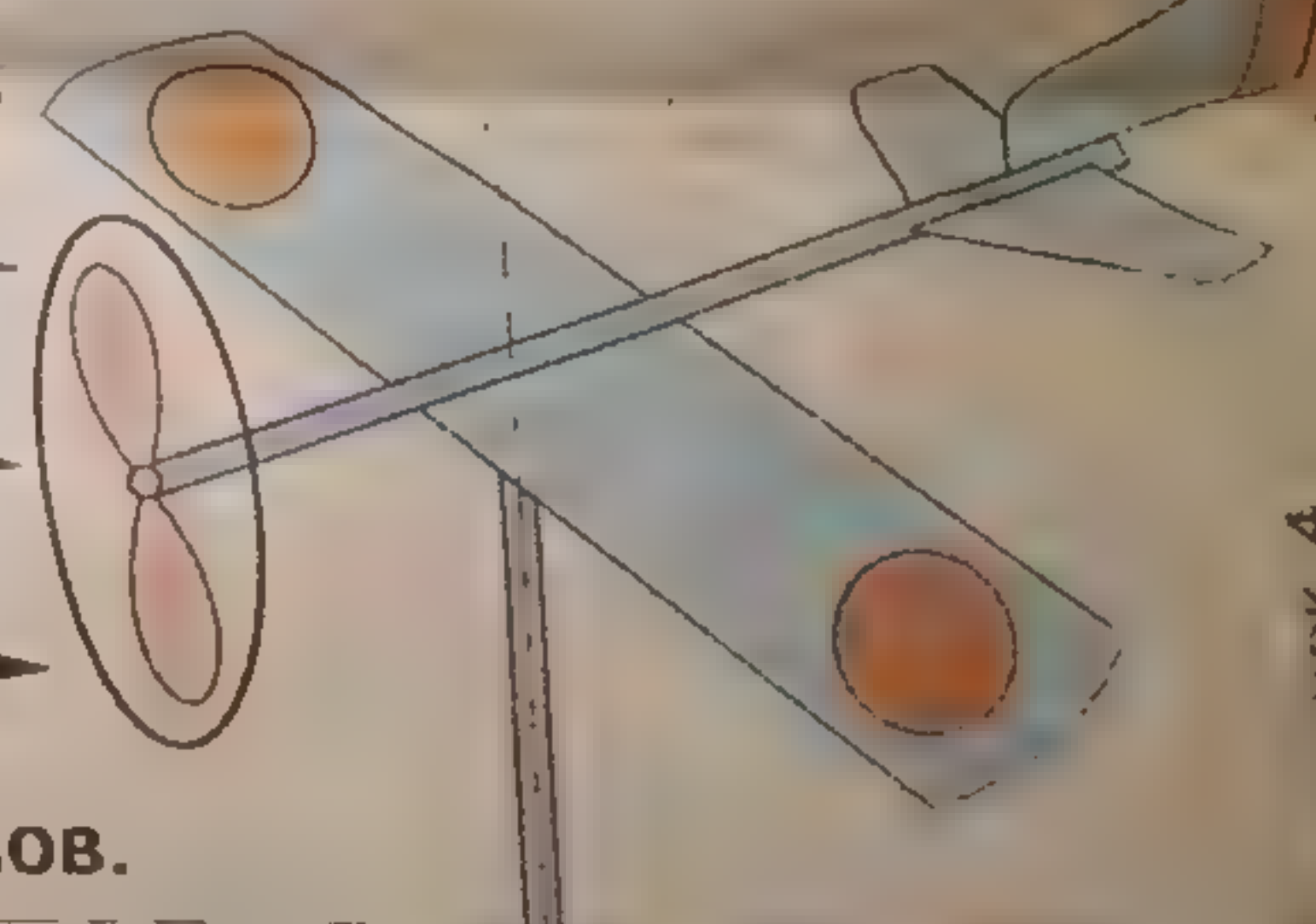


рисунок 4

# МУЖЧИНА В БЕЛОМ



# МУЖЧИНА В БЕЛОМ

Что ни говори, это - беспроблемный вариант для джентльмена! Экзаменаторша падает в обморок, родная мама умиляется до слез, будущая теща просто теряет дар речи. А она - она, конечно, в тихом восторге.

Но чтобы убить наповал одним своим появлением на пороге, белый костюм нужно уметь надеть и суметь носить. Все недостатки походки и манеры держаться в светлом костюме слишком сильно бросаются в глаза. Да, контраст черного с белым потрясающ... Если белое - действительно белое, а владелец костюма не волочит ноги по паркету.

Если вы не блондин, смело надевайте черные башмаки, контраст эффектен и потрясающ. При одном условии: вы держитесь уверенно и свободно. Так что, прежде чем куда-то идти в белом, несколько вечеров потренируйтесь, оставшись дома наедине с собой. Походите босиком, почувствуйте, как сидит на вас светлая одежда, научитесь не сутулиться плечи и не делать развязных движений. Сдружитесь с костюмом, сделайте его "своим". Иначе ваш костюм будет выглядеть отдельно от вас, как бы сам по себе, что, согласитесь, нелепо. Стоит ли говорить, что кремовую пару оттенит воротник только безукоризненно белой сорочки?

Словом, рискуйте. Чтобы потом сказать себе: "И тут вошел я, весь в белом!"

**Ольга НОВАКОВСКАЯ.**



не только "ловит ветер", но еще и трещит. А если оклеить лопасти пропеллера, крылья и хвост фольгой, то блики отпугнут от вашего участка птиц. Флюгер-самолетик - на рисунке 4.

**Алексей ТУМАНОВ.**

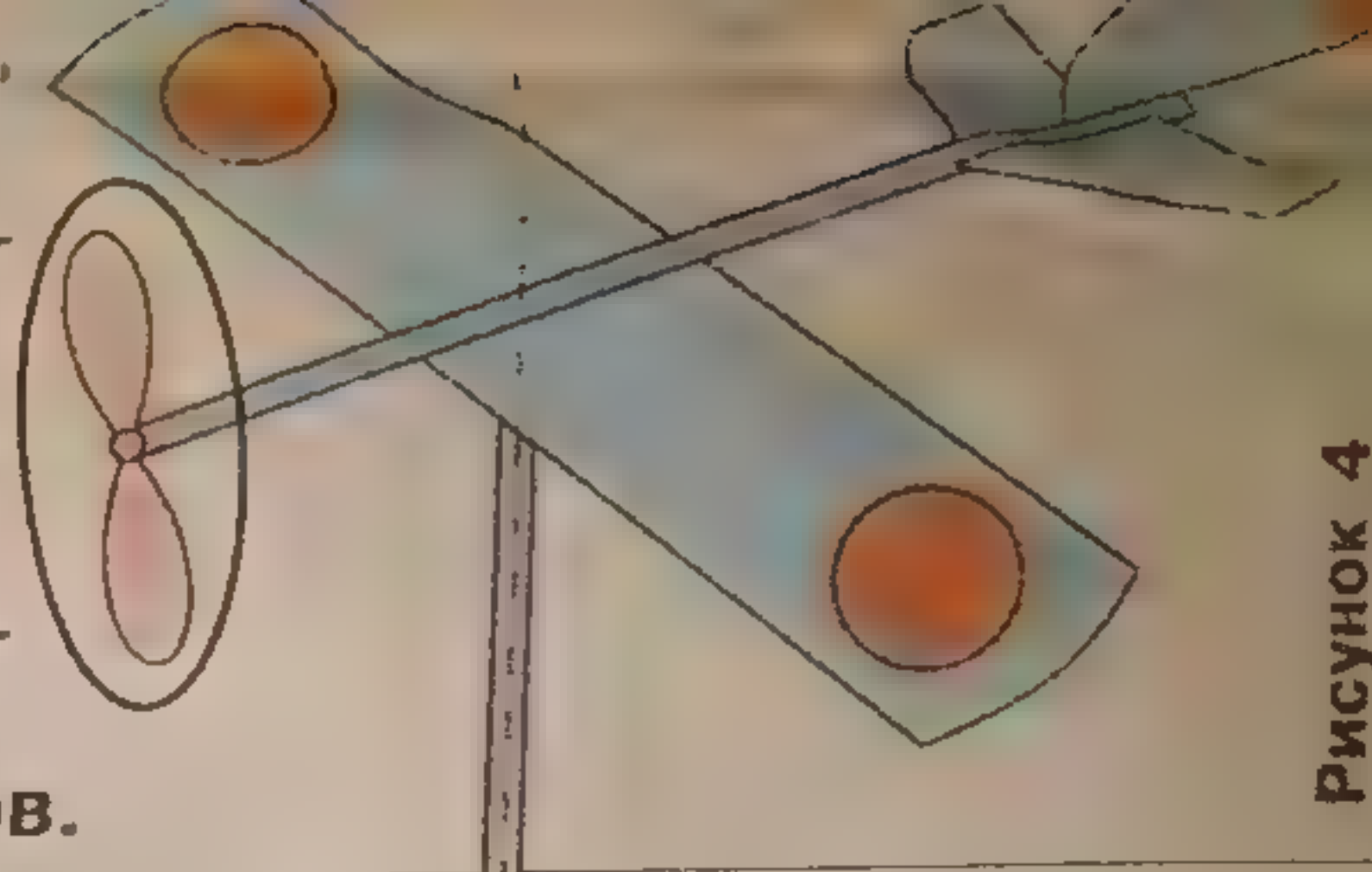


Рисунок 4

# СУПРУГА ОДОБРИЛА

*Очень мне нравится в газете "Друг дома" рубрика, где печатают полезные советы. Решил тоже поделиться с читателями своим изобретением - простым и, на мой взгляд, необходимым в каждом доме.*

Часто приходилось наблюдать, как супруга возвращается с работы уставшая, да еще с тяжелыми сумками с покупками. А по ночам мается бессонницей из-за ноющей боли в суставах. Я покопался в подручных материалах, нашел от старой детской летней коляски колесики, несколько металлических трубочек. И вот что получилось: легкая, весом всего 600 г, сумка на колесиках.

Жена одобрила мое изобретение. Сумка не мешает при ходьбе, с нею можно свободно ездить в автобусе. В сумке нетрудно возить 10-12 кг. А весь расходный материал - 2 колесика и несколько трубок.

**Юрий БОГДАНОВ.**  
пос. Междуреченский Архангельской области.







## КУРТОЧКА КАК НОВАЯ

Кожаную одежду надо периодически смазывать вазелином или глицерином. Когда кожа впитает жир, потрите вещь кусочком шерстяной материи. Изделия из кожи ни в коем случае нельзя вешать около печки или батареи.

Пятна с кожаной поверхности можно удалить смесью, состоящей из равных частей уксуса и воды.

**Татьяна ХРАМОЧИНА** из села Солонешное Алтайского края предлагает почистить куртку раствором, состоящим из воды, мыла и нашатырного спирта, а затем протереть для блеска тряпочкой, смоченной касторовым маслом. Иногда кожаную одежду полезно протирать бензином. Потертые места у кожаных пальто и курток нужно время от времени протирать свежей апельсиновой корочкой. Это поможет вернуть им прежний вид.

Не советую смазывать куртку растительным маслом - очень трудно будет удалить осевшую на масле пыль.

Грязь с кожаных изделий можно снять очищенной луковицей, разрезав ее поперек, а затем натерев эти места мягкой тряпочкой до блеска. Благодаря такому уходу мой муж носит куртку и зимой, и весной, и осенью более 7 лет, а выглядит она как новая.

Для того чтобы кожа не морщилась и не затвердевала, время от времени ее нужно припудривать изнутри тальком, советует **Тамара ЮМАШЕВА** из

города Калтан Кемеровской области. Пожелтевшую кожу можно протереть кофейной гущей. Изделия из искусственной кожи можно почистить с помощью губки, воды и мыла.

А вот какими "золотыми правилами" ухода за одеждой из кожи поделилась **Лана ИШАНОВА** из Волгограда.

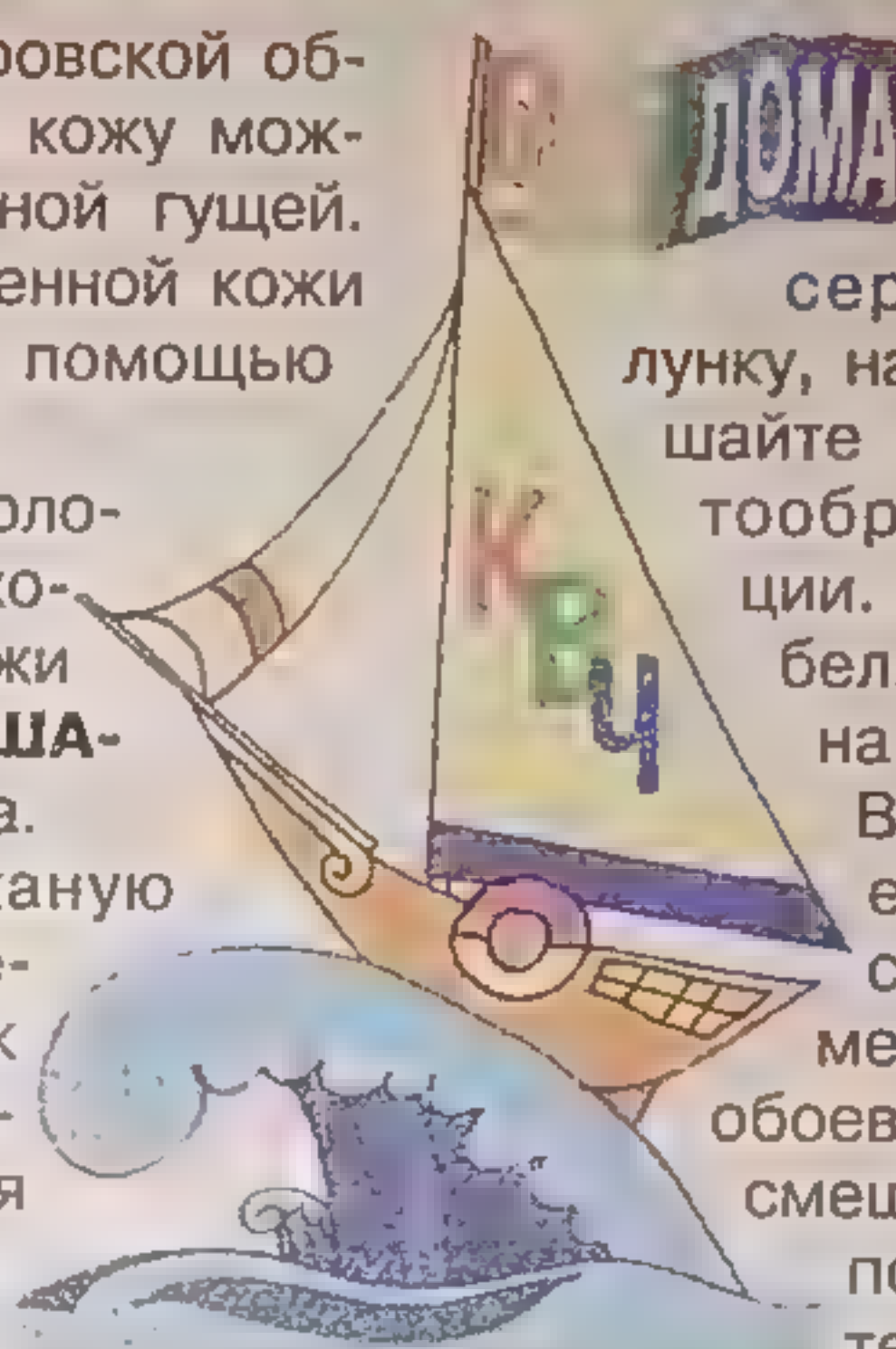
Не храните кожаную одежду в полиэтиленовых пакетах, так как одежда должна дышать. Используйте для ее хранения мешки из льняной или хлопчатобумажной ткани.

Свежее жирное пятно посыпьте магнезией и почистите мягкой щеткой. Пятна от авторучки или фломастера протрите спиртом, притом обрабатывайте только испачканное место. Для этого смоченным в спирте лоскутком обмотайте вязальную спицу и проведите по черте, оставленной чернилами. На всякий случай любой способ чистки сначала испытайте на изнанке.

Получила также и ответ на вопрос о том, как приготовить замазку для окон, и **Ольга ГОРАВСКАЯ** из станицы Екатериноградской Кабардино-Балкарии.

Вот какие способы предлагает **Людмила ВОРОБЬЕВА** из пос. Сосновый Тульской области.

Для 1 кг замазки вам потребуется 800 г мела и 200 г натуральной олифы.



На лист железя насыпьте просеянный мел, в середине сделайте лунку, налейте олифу и мешайте до получения тестообразной консистенции. Добавьте немного белил. Замазка должна быть пластичной. Впрочем, существует и более легкий способ. Возьмите мел и мучной клей для обоев (или просто муку), смешайте в равных пропорциях и разведите водой до густоты замазки. Такую пасту легко удалить - для этого необходимо всего-навсего оторвать рамы - и замазка отлетит.

Другой способ предлагает **Варвара ДОЛГИХ** из села Маслово Курганской области. В равных количествах возьмите песок, муку, известь (пушонку) и разведите водой до состояния пластилина. Если эту замазку завернуть в полиэтилен, она долго не засохнет.

А приведя в порядок окна, можно повесить и накрахмаленные занавески, предварительно приготовив крахмал. О том, как это сделать, по просьбе **Любови АСАЛХАНОВОЙ** из Улан-Удэ рассказала **Раиса ПИЛЯГИНА** из Самары. Картофель с кожурой тщательно промойте. Затем пропустите через соковыжималку. Жмых выбросьте, а соку дайте отстояться. Крахмал осядет на дно. Жидкость слейте. Теперь нужно очистить крах-

мал. Налейте холодной воды, размешайте. Получается мутная жидкость. Процедите ее через два слоя марли. Опять дайте жидкости отстояться. Воду слейте, снова налейте холодной и продолжайте до тех пор, пока крахмал на марле не станет белым. После этого тонким слоем разложите на имеющиеся в доме фанерки, противни, подносы и просушите. Я сушу на кухне, на шкафчиках. Время от времени крахмал надо перемешивать, перетирать руками.

Если в доме нет соковыжималки, то картофель натрите на терке. Залейте его водой, размешайте. Руками отожмите. Оставшийся жмых выбросьте, а жидкости дайте отстояться. Далее очистите и высушите крахмал, как и в предыдущем варианте.

**А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПОСТУПИВШИЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ.**



Как навести блеск на полированную мебель без использования "Полироли"?

**Наталья КАСАТКИНА.**  
г. Бийск Алтайского края.

Как в домашних условиях приготовить рыбные консервы?

**Алла СЕНИНА.**  
Владикавказ.

В шкафу меховые изделия должны висеть на широких плечиках, чтобы со всех сторон был

Покоробившиеся хозяйственные деревянные предметы (кухонные доски, ра-

# КОЖЕ И МЕХУ ХОЛОД



...нагретой смесью из 1 части касторового масла, 4 частей скипидара и 3 частей воска. Смажьте кожаные изделия и натрите до блеска.

Для того чтобы кожа не морщилась и не затвердевала, время от времени ее нужно припудривать изнутри тальком, советует **Тамара ЮМАШЕВА** из

пос. Сосновый Тульской области.

Для 1 кг замазки вам потребуется 800 г мела и 200 г натуральной олифы.

кожурой тщательно промойте. Затем пропустите через соковыжималку. Жмых выбросьте, а соку дайте отстояться. Крахмал осядет на дно. Жидкость слейте. Теперь нужно очистить крах-

Как в домашних условиях приготовить рыбные консервы?

**Алла СЕНИНА.**  
Владикавказ.

# КОЖЕ И МЕХУ ХОЛОД НЕ ПОМЕХА

Если прошлогодние или только что купленные кожаные перчатки оказались тесноваты, не спешите от них избавляться. Заверните перчатки на несколько часов в сырую тряпку, затем наденьте на руки и так их высушите. После этого слегка смажьте кожу касторовым маслом, а через час остатки жира удалите мягкой салфеткой.

Иногда кожаные перчатки без подкладки линяют с изнанки и пачкают руки. Для того чтобы они перестали линять, нужно с изнаночной стороны втереть тальк.

Касторовое масло - лучшее питание для кожаных изделий. Обувь, смазанная таким маслом, становится мягкой, не теряет при этом блеска, не боится влаги.

Чтобы сделать тесную обувь немного просторнее, ее нужно изнутри натереть уксусом и

надеть на ноги еще влажную. Если обувь разносилась и стала слишком просторной, можно на задники ботинка изнутри наклеить кусочек бархата или пенопласта: ноги не будут выскальзывать из ботинок.

Зимой обувь с гладкими подошвами не будет скользить, если подошвы периодически натирать сырым картофелем или наклеивать на них несколько полосок лейкопластыря.

Избавиться от запаха пота в обуви можно, если промыть ее изнутри перекисью водорода.

Одежда из кожи будет дольше носиться, не потеряет формы и не будет промокать от дождя и снега, если время от времени все швы смазывать аптечным глицерином, а саму кожу - касторовым маслом.

Меховую одежду необходи-



В шкафу меховые изделия должны висеть на широких плечиках, чтобы со всех сторон был свободный доступ воздуха. Не рекомендуется хранить меховые вещи в целлофановых или пластиковых мешках, так как они не пропускают воздух. Лучше всего для этой цели подойдут чехлы из бязи или полотна.

Чтобы белый мех не пожелтел, его следует хранить в мешке или чехле синего цвета. Но если он все-таки пожелтел, его протирают перекисью водорода (столовая ложка на литр воды),

при этом щеткой или тряпкой проводят по верху шерсти, чтобы не испортить, не намочить кожу, из-за чего она станет ломкой и непрочной.

Мех с длинным ворсом нужно часто расчесывать редкой расческой. Если в нем завелась моль, его следует просушить и протереть очищенным бензином, для чего на

зубья расчески нужно нанизать вату. Очищенный таким образом мех надо сверху посыпать борной кислотой и через несколько часов тщательно выколотить. После этого мех почистить щеткой, смоченной бензином.

Массой, приготовленной из толченого мела с бензином, чистят тулупы изнутри. Если верх тулупа сделан из блестящей кожи, после чистки его нужно натереть хорошим кремом для обуви соответствующего цвета, а замшевый верх просто почистить жесткой щеткой.

**Евгения ПЕНОВА.**

Покоробившиеся хозяйственные деревянные предметы (кухонные доски, подносы) можно исправить, положив их на 12 часов под пресс между двумя чистыми мокрыми полотенцами. При этом вещи совершенно выпрямляются.

Деревянные некрашеные изделия, например столы, табуретки, можно очистить от жирных пятен, покрыв их промокательной бумагой и прогладив горячим утюгом. Бумагу следует несколько раз менять.

## ДЛЯ ВЕЛОСИПЕДОВ И КОНЬКОВ

Металлические предметы, которыми вы долго не пользовались, например коньки летом или велосипед зимой, для предохранения от ржавчины можно покрывать смазкой, приготовить которую можно следующим способом: с обыкновенной парафиновой свечки ножом наскоблите 30 г стружки и перемешайте со 100 г керосина. Подержите парафин 3-4 дня в закрытой посуде, но ни в коем случае не подогревайте смесь. У вас получится мазь, которой легко покрывать предметы любой формы. Керосин вскоре испарится, останется парафин, хорошо защищающий металлические поверхности. Снимается мазь с помощью тряпочки, смоченной керосином.

**Нина БРЫЛЕВА.**  
пос. Селижарово  
Тверской области.

## БУДЕТ ЧИСТОЙ ПЛИТА!

Я хочу поделиться одним секретом, которым пользуюсь лет двадцать.

Речь пойдет о том, как отмыть газовую плиту. Чтобы облегчить работу, я применяю специальный состав, которым смазываю чистую поверхность плиты и поддон. Тонкий слой этой смеси на плите незаметен. Зато при уборке любая грязь смывается без усилий.

А сделать этот состав можно вот как: в пол-литровую банку положите три столовые ложки кальцинированной соды, пол столовой ложки любого стирального порошка, столовую ложку канцелярского клея. Залейте все стаканом воды и взболтайте. Все.

Смесь

Идея **ХРЕННИКОВА.** г. Шелехов Иркутской области.



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ

## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 7. "Женщины любят беспомощных мужчин. Это их сокровенная тайна" (немецкий писатель). 8. Добрая волшебница из сказки про Изумрудный город. 9. Первая из не устоявших перед искушением. 11. Фамилия чеховской "дамы с собачкой". 12. Женская статуя, поддерживающая перекрытие здания. 15. Брюки после обрезания. 18. Пристает в солярии или на пляже. 19. Сухие съестные товары (чай, сахар, кофе, крупа и т.п.). 20. Популярный испанский коктейль. 21. В браке главное не победа, а именно это. 25. Карточная игра с пиковой дамой в главной роли. 26. Карета с открывающимся верхом. 27. Театральная площадка для представления. 31. Дочка Пугачевой, но не Пугачева. 33. Бытовой комфорт. 34. Слово, которым славят Деву Марию все знаменитые певцы. 35. Эта часть

мужского костюма впервые появилась на камзоле Людовика XIV. 36. Сорт сухого печенья.

**По вертикали.** 1. Небольшая расческа с частыми мелкими зубьями. 2. Третий сорт - еще не ... 3. Как называл свою тещу Ипполит Матвеевич Воробьянинов? 4. Девочка из сказки Г.Х. Андерсена "Снежная королева". 5. Славянская богиня красоты, любви и бракосочетаний. 6. Изба, красная не углами, а итальянскими пирогами. 10. Синтетическое волокно. 13. Континент, о котором многие слышали, но никто еще не видел. 14. Закусочная посуда. 16. Легкое покрывало для постельной подушки. 17. Мясо копченого свиного окорока. 22. Это приблизительно все то, что делаем мы и чего не делают обезьяны. 23. Легкая женская кофта. 24. Героиня романа М. Митчелл "Унесенные ветром". 28. И курево, и балерина. 29. Кусок ткани для шитья. 30. Домашняя птица. 32. Котлетная масса.

и весям. 35. Прибор, умеющий держать нос по ветру. 36. То, что хороший работник делает утром, а хороший любовник - вечером.

**По вертикали.** 1. Дом от Никиты Сергеевича. 2. Старый, который и сам уже не живет, и молодым жить мешает. 3. Звук копыт на мостовой. 4. Гимнастический снаряд, который может "восстать". 5. Место встреч конспираторов. 6. Маленький сказочный горбатый конек. 10. Спортивное амплуа Сергея Бубки. 13. Ученый, указавший химическим элементам на их места в таблице. 14. Английский милиционер. 16. Расписка, которую берет кредитор. 17. Консультант по вопросам, на которых он собаку съел. 22. "Священная гора" для самурая. 23. Настоятель мужского монастыря. 24. Жизненный период, когда друзей на кладбище больше, чем за столом. 28. "Вдоль по улице метелица метет" - как природное явление. 29. Филипп Киркоров по отношению к Алле Пугачевой (песенное). 30. Жизнь коллектива в отсутствие начальства. 32. Документ на получение денег за оказанные услуги.

## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 7. Она и дураков любит, и в лес не убежит. 8. Первый, кто вышел в открытый космос. 9. ... чешутся - к свиданью, к целованью, к гостинцам, к лакомству (примета). 11. Птичий эквивалент человека, попавшего в переплет. 12. Охотник за трамвайными не хамами, но зайцами. 15. Карточный оруженосец. 18. И литературный жанр, и мужское имя, и интимные отношения. 19. Больше "мерзавчика", но меньше "чебурашки". 20. Столб на память. 21. Московский футбольный клуб. 25. Высший титул русского "бизнесмена". 26. Немецкий художник по имени Альбрехт. 27. Зеркала души. 31. Лучшее место для прослушивания гимна. 33. "Место не столь отдаленное" для должников в старину. 34. Турне попсы по городам





25. Высший титул русского "бизнесмена".  
26. Немецкий художник по имени Альбрехт.  
27. Лучшее место для прослушивания гимна.  
33. "Место не столь отдаленное" для должников в старину.  
34. Турне попсы по городам

24. Жизненный период, когда друзей на кладбище больше, чем за столом.  
28. "Вдоль по улице метелица метет" как природное явление.  
29. Филипп Киркоров по отношению к Алле Пугачевой (песенное).  
30. Жизнь коллектива в отсутствие начальства.  
32. Документ на получение денег за оказанные услуги.



### ДЛЯ ДЕТЕЙ

#### По горизонтали.

1. Убежище для испуганной души. 4. Деньги, которые следует вернуть. 9. Он бывает отрывной, а бывает и перекидной. 10. Темное время суток. 11. Не ест, не пьет, огород стережет (загадка). 13. Один из черепах-ниндзя. 17. Пернатый хищник. 19. Будущий морской волк. 21. Эту птицу учат петь, посадив рядом с нею соловья. 22. Самая высокая часть света. 23. Склад для зерна, который очень любят мышки.

#### По вертикали.

2. "Съедобный" танец. 3. Искусство для неграмотных. 5. Дерево с "серьгами". 6. Наблюдательное отверстие в двери. 7. Картина с

Божьим ликом. 8. Твердая подставка под мягкое место. 12. Дочь царя. 14. В тетрадке она бывает прямая, а бывает и косая. 15. Стреляного воробья на ней не проведешь. 16. Самая крупная на Земле ящерица. 18. Автомобиль со счетчиком. 20. Внутреннее помещение корабля под нижней палубой.

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 9

#### ДЛЯ ЖЕНЩИН

##### По горизонтали.

1. "Бурда". 3. Мак. 5. "Гаянэ". 7. Театр. 8. Клара. 10. Шарф. 11. Исида. 12. Тмин. 15. Спаржа. 16. Камзол. 18. Кафель. 20. Клубок. 24. Руно. 25. Лютик. 26. Круз. 30. Авель. 31. Ранчо. 32. Евнух. 33. Нож. 34. Манты.

##### По вертикали.

1. Беляш. 2. Агат. 3. "Маруся". 4. Какаду. 5. Глаз. 6. "Эйвон". 7. Терка. 9. Алмаз. 13. Гжель. 14. Масло. 15. Сак. 17. Лак. 19. Фанза. 21. Барто. 22. Жюльен. 23. Витраж. 24. Ралле. 27. Зразы. 28. Верх. 29. Гном.

#### ДЛЯ МУЖЧИН

##### По горизонтали.

1. Брюхо. 3. Аут. 5. Выход. 7. Брага. 8. Есаул. 10. Нева. 11. Номер. 12. Указ. 15. Король. 16. Стойка. 18. Бедный. 20. Ландау. 24. Линь. 25. Мужик. 26. Скат. 30. Якорь. 31. Аскет. 32. Ходка. 33. Ада. 34. Лимон.

##### По вертикали.

1. Бегун. 2. Омар. 3. Анатом. 4. Тренер. 5. Враг. 6. Девиз. 7. Бювар. 9. Лакей. 13. Алтын. 14.

Штраф. 15. Куб. 17. Абу. 19. Дания. 21. "Дукат". 22. Кузька. 23. Гитара. 24. Лопух. 27. Таран. 28. Гора. 29. Укол.

### ДЛЯ ДЕТЕЙ

#### По горизонтали.

1. Доктор. 4. Венера. 7. Окно. 8. Рост. 9. Акела. 12. Каток. 13. Такса. 14. Поезд. 15. Порог. 20. Купол. 22. Жало. 23. Дуло. 24. Коньки. 25. Собака.

#### По вертикали.

1. Дротик. 2. Конь. 3. "Репка". 4. Весло. 5. Енот. 6. Аптека. 10. Морзе. 11. Сапог. 14. Пиджак. 16. Голова. 17. Тутти. 18. Фокус. 19. План. 21. Лупа.

**ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ**  
**915-44-51**  
РАЗМЕЩЕНИЕ  
В РЕГИОНАЛЬНЫХ СМ



Рисунок Михаила ЛАРИЧЕВА.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Лит.-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая КАРДАКОВА, Ольги НОВАКОВСКОЙ, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Алены ЯКИНОЙ и из книги "Мать и дитя".  
Издатель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".  
Материалы, отмеченные знаком К, печатаются на рекламной основе.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнездииковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd>  
Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО "ОГФ-НН", г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74.  
Тираж 159000 экз. Тип. № 10

Цена свободная.



# ДРУГ ДОМА

№11/171

2001

МАРТ<sup>С</sup>

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Выходит  
четыре раза  
в месяц

Внимание распространителей! Издатель: ООО "Медиа группа Логос" в соответствии с лицензией на осуществление издательской деятельности.

## ПЕШКОМ ЗА ЗДОРОВЬЕМ



## СУМКА ДЛЯ СУПРУГИ

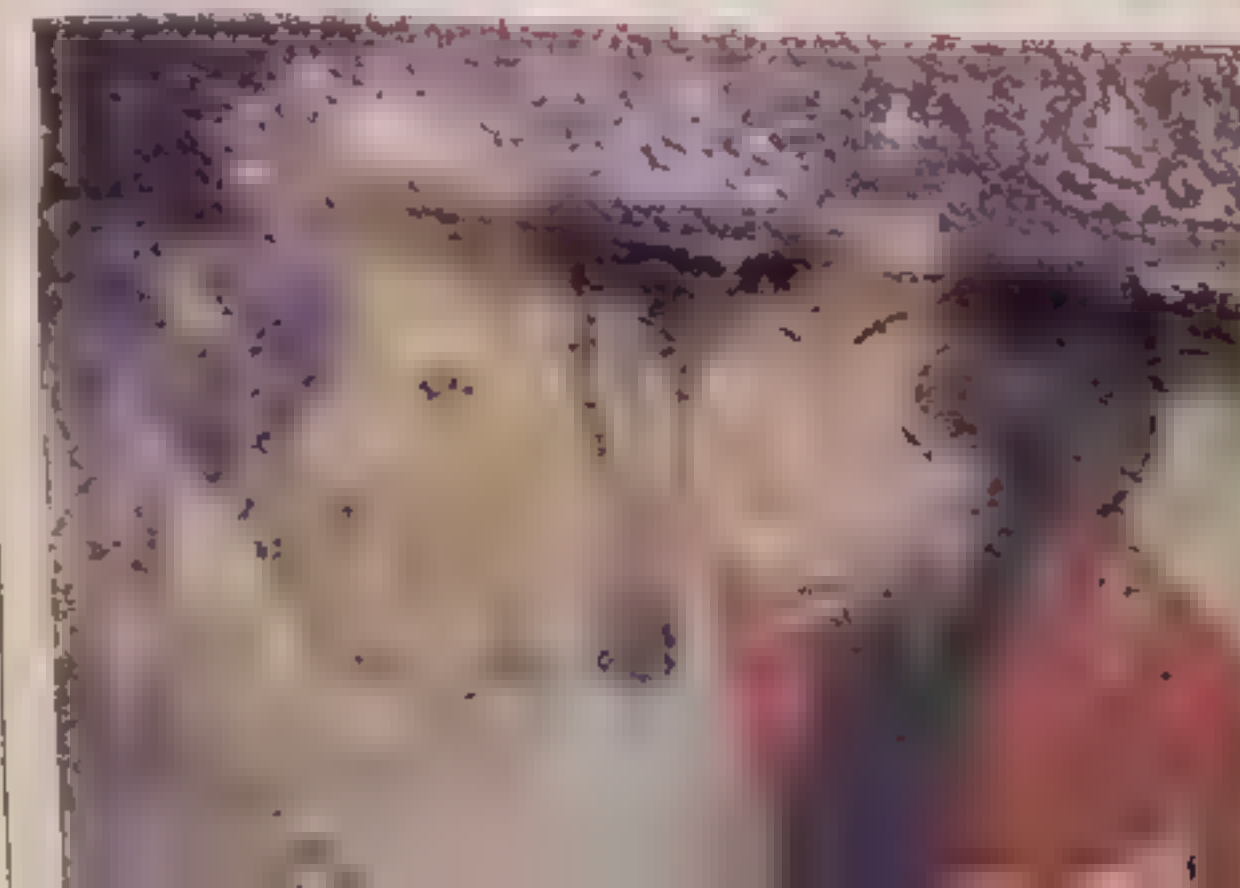
"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет **500 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 10 кулинарный приз достался **Ю.В. КУЗНЕЦОВОЙ** из г. Асбест Свердловской области за рецепты оригинальных тортов. **Юрий Иванович БОГДАНОВ** из пос. Междуреченский Архангельской области получает приз за конструкцию сумки на колесиках, сделанную им в помощь супруге.

**Поздравляем победителей!**

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **2500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по жребию, кому больше повезет.



**Первым шагом к здоровью заслуженно называют ходьбу. В США одно время ее вытеснил бег. Бегали все и везде - от президента до последнего служащего последней конторы. Однако в последнее время когорты рядовых бегунов, наводнявших по утрам все парки, тротуары и даже проезжую часть, заметно поредели, уступив место бодрым пешеходам.**

Сейчас спортивная оздоровительная ходьба признана самым распространенным видом физической активности нации, когда ежедневно по тропинкам страны с чисто оздоровительными целями вышагивают 14,5 миллиона человек, а число подписчиков на специально выпускаемый для шагающих журнал "Ходьба" достигло внушительной цифры в 625000 экземпляров.

"Ходьба в Америке популярна по пяти причинам, - говорит главный редактор журнала Марк Фентон. - Она незатруднительна, легка, доставляет удовольствие, не требует расходов и доступна". Врачи рекоменду-

ют совершать ежедневные 30-минутные пешие прогулки, что ведет к значительному общему улучшению здоровья. Начинайте с десятиминутной ходьбы и ежедневно прибавляйте по несколько минут. Знайте, если цель ходьбы - улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, то наилучшего результата вы достигнете при совершении 4-5 прогулок в неделю по 30-60 минут либо ежедневных по 30 минут. Имеете в виду, что ритм ходьбы должен быть предельно высоким, как только это позволяет общее состояние здоровья.

Помните.

- Походка при ходьбе должна быть прямой, взгляд обращен вперед, а не под ноги.

- Полезнее делать большое количество коротких шагов, нежели редкие и длинные. При

130 шагах в минуту пройденное за час расстояние составит 1,6 километра, что является наиболее предпочтительным ритмом. Руки согните в локтях на 90 градусов и двигайте ими свободно в такт ходьбе от пояса до груди.

- Опускайте ногу на пятку и перекачивайте ступню к пальцам ноги.

- По возможности при ходьбе выбирайте маршрут с подъемом, хотя бы с очень незначительным. Такая ходьба способствует эффективному расходу энергии. Заканчивайте ходьбу обязательно упражнением на растягивание мышц продолжительностью 3-5 минут. Ощутимые результаты вашей оздоровительной ходьбы проявятся примерно через 6 недель.

**Олег ПИВОВАРОВ.**



**Светлана МИХАЙЛОВА**

ра должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до 9 апреля 2001 года. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии. Анкеты из каждого номера разыгрываются дважды.

По итогам первого розыгрыша анкет из "Друга дома" № 14 в счастливую десятку попали Наталья Михайловна БОДЯГИНА из г. Реутов Московской области, Елена Владимировна БОЖКОВА из пос. Вейделевка Белгородской области, Ирина Сергеевна КИСЛИЦЫНА из пос. Первомайское Ленинградской области, Валентина Николаевна КОРНИЛОВА из с. Мельгуновка Приморского края, Нина Моисеевна КУЗЕРО из с. Пехлец Рязанской области, Нина Николаевна ЛЕОНТЬЕВА из г. Бугульма, Татария, Светлана Петровна МИХАЙЛОВА из г. Ейск Краснодарского края, Валентина Васильевна ХАЗОВА из Кирова, Валентина Михайловна ШТОКОЛОВА из Астрахани и Тамара Ивановна ЮМАШЕВА из г. Калтан Кемеровской области.

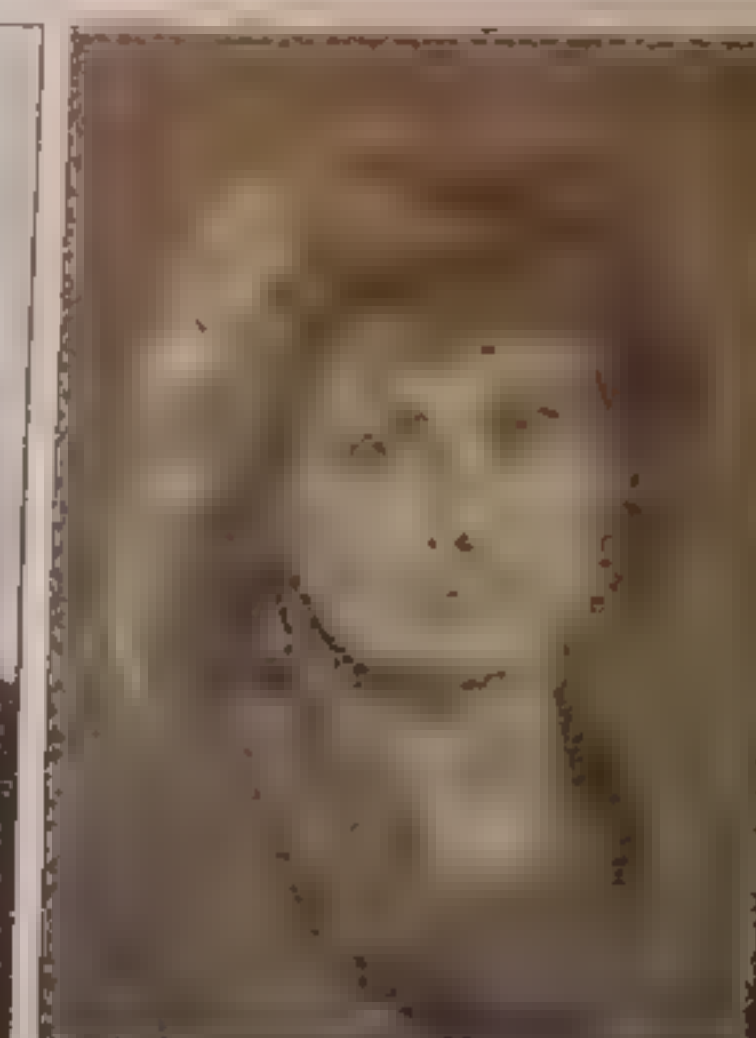
**Поздравляем победителей!**



**Тамара Ивановна ЮМАШЕВА**



**Нина Моисеевна КУЗЕРО**



**Нина ЛЕОНТЬЕВА**

**"Друг дома" № 11**

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

**"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).**

**Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 09.04.2001 г.**





# РОДНЫЕ СЕСТРЫ

*Казалось бы, какое счастье для родителей, когда в доме растут две девочки, две сестренки - и помощницы по дому, и ласковые, послушные, не то что мальчишки, да и подружке не надо искать, особенно когда сестры погодки - вот она, совсем рядом... Но так ли уж на самом деле безмятежна жизнь родных сестренок?*

- У нас с сестрой Ириной разница всего один год, - рассказывает Светлана. - Но мы с ней, хоть и родные, а совершенно не похожи. Ирина спокойная, чересчур медлительная. А меня с детства называли сорвиголовой, ругали за проказы и шалости, и мама, глядя на меня, часто вздыхала: "И в кого ты у нас такая непоседа? Брала бы лучше пример с сестренок..." Надо сказать, что в школе я училась гораздо лучше своей сестры. А Ирина, хоть и честно штудировала учебники, всегда числилась в отстающих. Но почему-то за это мама ругала именно меня. "Ты же старшая, - говорила она, - по-занимайся с сестрой, вы же родные, должны помогать и заботиться друг о друге..."

Вообще, реальное неравенство между нами, сколько я помню, присутствовало всегда. Ей всегда, с самого детства совали кусок повкуснее (потому что она худенькая и ей надо поправляться) и покупали более нарядные платьица. "Светка все равно быстро порвет и измажет", - так объясняла мама свой поступок. Ирина, казалось, многое из этого слышала, ведь она же младшая и слабенькая. Я то и дело слышала от мамы:

"Помоги сестре, сделай для сестры, отдай сестре, уступи сестре..."

Были ли у нас с сестрой доверительные и теплые отношения? Никогда. Даже в подростковом возрасте, когда уже у каждой девочки есть очень важные секреты, я предпочитала делиться с подругами-одноклассницами. Ира отвечала мне тем же... И наша студенческая жизнь была абсолютно разной. У меня как-то сразу появилось много друзей, я постоянно отмечала какие-то праздники и дни рождения, ходила в походы и ездила на дачи, бегала по дискотекам, ходила по театрам. При этом на "отлично" сдавала все сессии. У Иры курс был не такой веселый, как наш, и она, придя из института, обычно сидела дома у телевизора. Наша мама почему-то страшно переживала по этому поводу. "Возьми Ирочку с собой, - постоянно твердила мне она, - пусть она в вашей компании с кем-нибудь познакомится, повеселится, а то такая красавица, а все одна да одна..." Это было чистой правдой. Ирина действительно выросла самой настоящей красавицей, но у нее практически не было ни друзей, ни поклонников. Мне было, конечно, жалко ее, но при маминых словах, что я опять "должна помогать и заботиться", у меня тут же возникало страшное сопротивле-

ние, и я делала все, чтобы увильнуть от своих "сестринских обязанностей". Скрипя зубами все-таки брала ее с собой несколько раз, но все бесполезно - она тихо сидела в углу, и было такое ощущение, что кресло, на котором она сидит, - пустое...

Прошло время, мы закончили институт. Ирина работала в каком-то там НИИ, а я устроилась в коммерческую фирму. Постепенно стали появляться какие-то деньги, я могла позволить себе снять квартиру и все реже и реже бывала теперь дома. С мамой мы изредка перезванивались, с сестрой практически не общались... Вскоре один мой сослуживец, с которым мы долго встречались, сделал мне предложение. Ко мне на свадьбу Ира не пришла. "Она что-то плохо себя чувствует", - объяснила мама. И тут впервые меня что-то словно кольнуло. Прямо в разгар свадьбы я взяла такси и поехала домой к больной сестренке. Я застала ее в слезах, растрепанную и несчастную. И тогда впервые в жизни моя сестра кричала на меня так, что было слышно на весь дом: "Ты!.. Это ты во всем виновата! Я всегда завидовала тебе! Если бы не ты, вся моя жизнь сложилась бы по-другому! Я всегда чувствовала себя неполноценной рядом с тобой - ты всегда крутилась в гуще жизни, у тебя всегда были удача, успех, энер-

гия, ты всегда получала в жизни все, что хотела. Даже дворовые мальчишки всегда обращали внимание только на тебя, а меня на твоём фоне вообще никогда никто не замечал, кроме мамы..." А я в ответ только удивленно таращила глаза, и до меня медленно доходило, что моя сестра - это не обуза, которой я постоянно что-то должна (заботиться, помогать, уступать, тащить...), а живой человек, со своими чувствами, страданиями и желаниями... В общем, на мою свадьбу мы вернулись вместе. Мы говорили с Иришкой и не могли наговориться, как будто и не жили рядом всю жизнь! Я поняла, что совершенно не знала ее, вернее, не хотела знать.

Теперь, когда с того дня прошло уже почти пять лет, у нас совершенно другие отношения с сестрой: мы впервые почувствовали себя по-настоящему родными. Самое интересное, что Ирина жизнь круто изменилась - она повеселела, обзавелась мужем, двумя дочками. "Я буду воспитывать своих девчонок совершенно по-другому, - как-то сказала мне она. - Они во всем будут равны, никаких поблажек ни той, ни другой, и я сделаю все, чтобы обе чувствовали себя родными людьми..."

Глубокий, серьезный конфликт между родными сестрами

- явление весьма нередкое. Начавшись в детстве, он, как правило, тянется за сестренками и во взрослую жизнь - явное соперничество или нежелание общаться во взрослой жизни становятся отражением детских обид. Выражается это по-разному - кто-то из сестер изо всех сил добивается материального благополучия и, лежа где-нибудь на Багамах, со злорадством думает о том, что ее "младшенькой" этого никогда не достичь, кто-то ожесточенно судится с родной сестрой за наследство, и порой дети в таких семьях даже и не знают, что у них есть родная тетка.

Подобные конфликты часто закладываются в семьях, где отношения к сестрам слишком отличаются: о какой-то, словно напоказ, заботятся больше, к какой-то лучше относятся, кого-то считают более умной, симпатичной, талантливой, а кто-то из двух сестер вынужден жертвовать своим временем, силами, интересами в ущерб другой. И тогда между сестрами возникают соперничество или агрессия, или одна из них испытывает комплекс неполноценности.

Чтобы этого не случилось, родители ни в коем случае не должны выделять одного ребенка, оценивать, сравнивать их друг с другом. Нужно постараться научиться видеть в каждой из девочек индивидуальность, личность. Сестры ничего не должны друг другу - любовь, симпатия и привязанность могут возникнуть только на добровольной основе, если каждая из них будет считать себя неповторимой, любимой и достойной.

Алла ПОВОЛЯЕВА,  
психолог.



# ДОЧЬ БЕРЕМЕННА...

## Как вести себя родителям

**Когда родители думают о счастье дочери, чаще всего их мечты связаны с хорошим мужем для дочурки, удачным браком, крепкой семьей, и конечно, в такой семье должны быть дети. Но родители предполагают, а дочь решает по-своему. И не дождавшись естественного хода событий, вдруг заявляет, что у вас будет... внук! А ведь ей всего-то пятнадцать. И кто отец ребенка? Когда пройдет первый шок, останутся вопросы: как справиться с ситуацией, что предпринять?**

Главное, не выплескивайте спонтанные эмоции на "опозорившую" вашу семью дочь. Не кричите на ребенка, не предлагайте мгновенно бежать делать аборт, не трясите дочь за плечи, чтобы выяснить имя "мерзавца". Лучше... напоите дочь чаем с вареньем или конфетами, поговорите о том, что она вообще думает о жизни, какие у нее планы и как ей помочь. Не отталкивайте ее от себя в трудную для нее минуту (а эта минута, как бы вы ни сомневались в этом, видя ее ухмылку или колющий взгляд, для нее трудна!). Дайте ей понять, что вы - не враждебная сторона,

от которой нужно все скрыть, а самый близкий и родной человек, готовый вытащить ее из сложной ситуации. Попив чайку и успокоившись, можно попробовать все-таки выяснить, что же случилось, где и когда вы упустили свою дочь... Одним словом, не принимайте решения сгоряча.

Настя росла в неблагополучной семье. Когда ей было 14 лет, отец потерял работу, стал пить, а матери приходилось работать на двух работах, чтобы прокормить семью. В доме все чаще происходили скандалы. И Настя стала бывать дома как можно реже, приходила поздно, говорила, что засиделась в гостях

у подруг. Матери не было дома, а отец не слишком-то проверял Настю, не догадываясь, что вечера Настя проводит с Андреем, двадцатилетним байкером, с которым познакомилась, когда подруги взяли ее на конкурс любителей лихой езды на мотоциклах.

Когда выяснилось, что Настя беременна, ей было только пятнадцать лет. Долго скрывать свое положение было невозможно, и Настя рассказала все матери. Издерганная и уставшая от борьбы за кусок хлеба, Анна Герасимовна сорвалась. Кричала, что отдала дочери свою жизнь, свою молодость, а они с отцом только кровь могут пить из нее, эгоисты! Отец, услышав крики жены, доносившиеся с кухни, ворвался туда в тот момент, когда покрасневшая от слез Настя вздрагивала в рыданиях, перешедших в неожиданный астматический приступ. Когда подвыпивший отец поднял руку на девочку, она убежала из дома.

Разыскать дочку родителям удалось только через месяц. И это уже было чудом. Совершенно случайно в одном из разговоров старушек, сидящих

у подъезда, промелькнула фраза, что они видели как-то Настю на мотоцикле в обнимку с парнем. Мать обошла все "тусовки", где собирались байкеры, и после достойной шпионской работы в один из ноябрьских вечеров она звонила в дверь коммунальной квартиры на Беговой. В прихожей стоял мотоцикл. Было очень грязно. На полу валялись использованные шприцы. Настю мать увидела лежащей в маленькой угловой комнате на раскладушке за занавеской. У нее была высокая температура. После подпольного аборта, который сделал Насте студент-медик, друг Андрея, у нее началось воспаление. Мать Насти не могла сдержаться от слез, забрала дочку, вызвала такси и увезла ее домой. Все скопленные с огромным трудом деньги ей пришлось потратить на лечение девочки от последствий аборта и одновременно от наркомании, ведь

Глубокий, серьезный конфликт между родными сестрами

чувствовали себя родными людьми..."

Алла ПОВОЛЯЕВА, психолог.



у подъезда, промелькнула фраза, что они видели как-то Настю на мотоцикле в обнимку с парнем. Мать обошла все "тусовки", где собирались байкеры, и после достойной шпионской работы в один из ноябрьских вечеров она звонила в дверь коммунальной квартиры на Беговой. В прихожей стоял мотоцикл. Было очень грязно. На полу валялись использованные шприцы. Настю мать увидела лежащей в маленькой угловой комнате на раскладушке за занавеской. У нее была высокая температура. После подпольного аборта, который сделал Насте студент-медик, друг Андрея, у нее началось воспаление. Мать Насти не могла сдержаться от слез, забрала дочку, вызвала такси и увезла ее домой. Все скопленные с огромным трудом деньги ей пришлось потратить на лечение девочки от последствий аборта и одновременно от наркомании, ведь

байкеры посадили "из жалости" мучавшуюся от сильных болей Настю на иглу. Правда, срок ее наркотической зависимости был небольшой, и вылечить ее удалось. А вот бесплодной она осталась на всю жизнь. Выяснилось это, когда пять лет спустя Настя благополучно вышла замуж, но ребенка завести молодые никак не могли. Мать Насти в этом упрекала себя - не уберегла дочку от аборта, лучше бы родила, а замуж можно было и с ребенком выйти...

Кстати, с детьми сейчас берут замуж не хуже, чем без них. А может быть, даже лучше! Женщина с ребенком не пустышка, не маменькина дочка, а мадонна, много пережившая, давшая жизнь другому существу. А значит, самостоятельная и взрослая. Пусть даже ставшая взрослой слишком рано...

Виолетта БАША

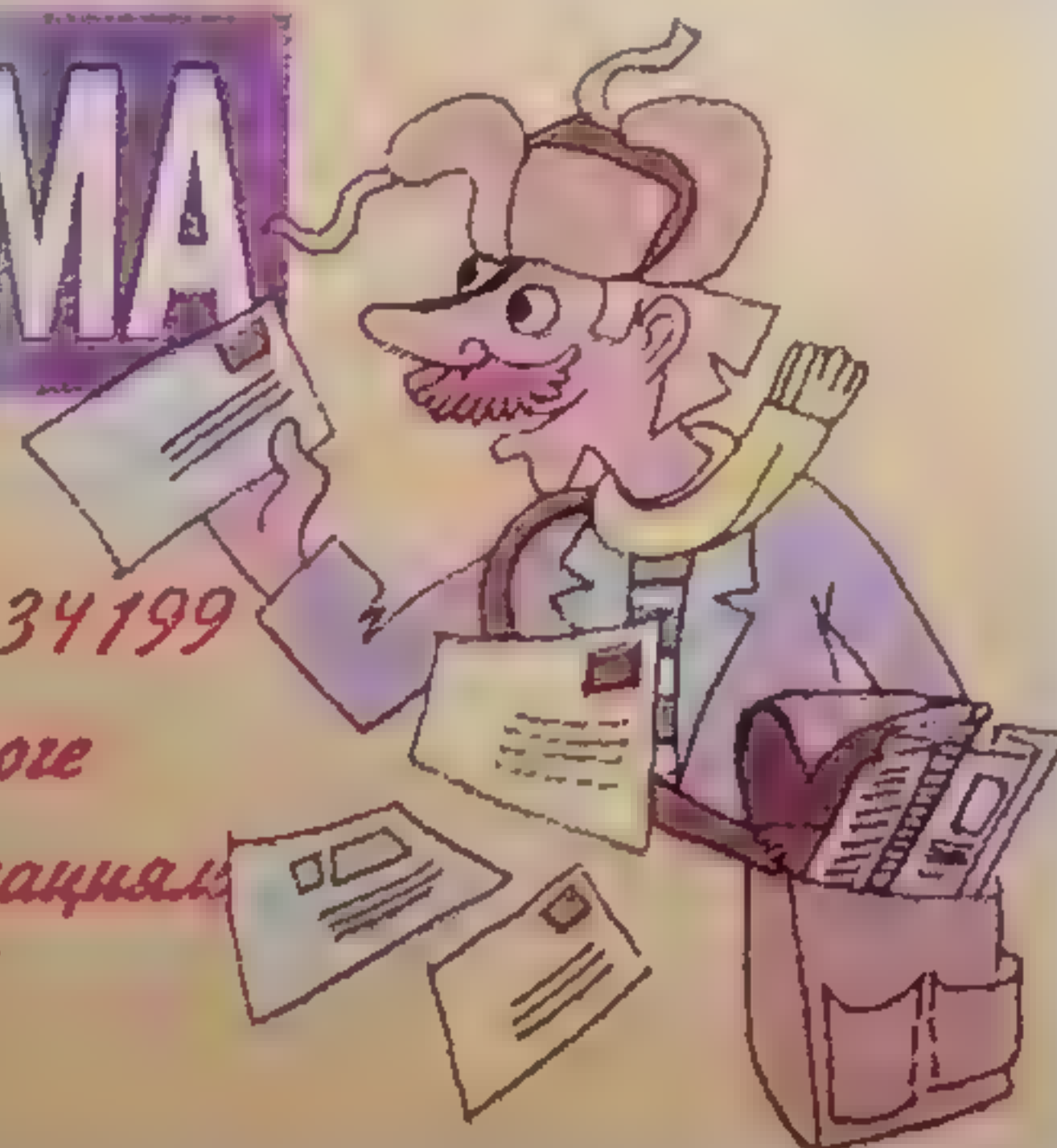
## ДРУГ ДОМА

Нам подписной индекс - 34199

в Объединенном каталоге

ЖК РФ по телекоммуникациям

"Подписка-2001"





Кровь называют жидким органом тела. Как и другие органы - желудок, легкие, почки, она выполняет строго определенную функцию и имеет определенный состав. В крови есть эритроциты и другие форменные элементы, ионы, а также многочисленные белки. Некоторые из них присутствуют у всех людей, а некоторые - только у определенных групп.

Одни белки усваивает любой организм, а другие вызывают при попадании в чужую кровь тяжелые реакции. Именно эти белки условно называют группами крови и резус-фактором.

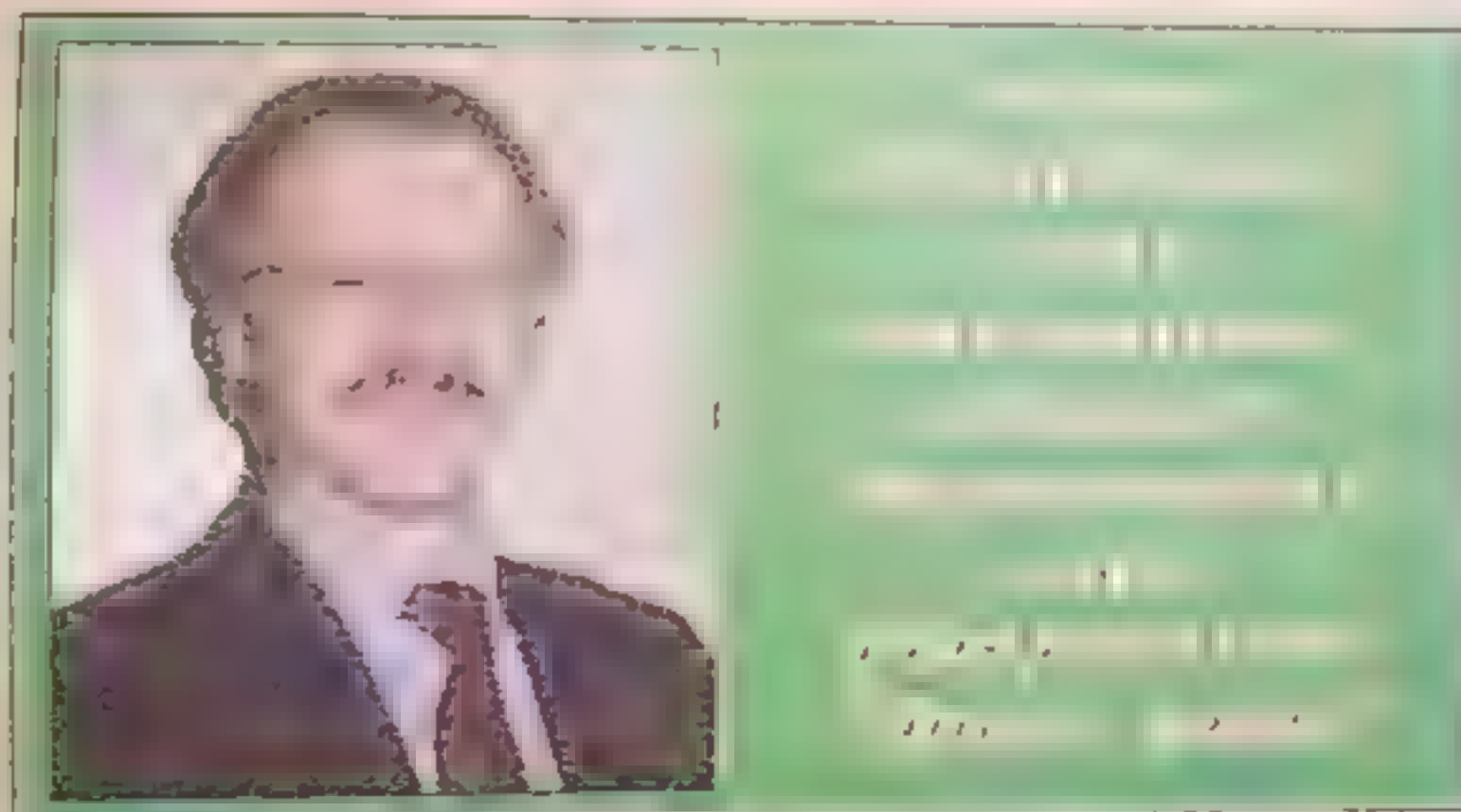
Резус-фактор - белки крови, который впервые выделили у обезьян, а потому и назвали в их честь (макака-резус). Примерно у 80 процентов европейцев резус-фактор есть в крови, а у 20 процентов этого белка нет. Кстати, интересно, что в Японии, Китае и других восточно-азиатских странах резус-положительных людей не более 55 процентов, а

Кроме того, если резус-отрицательной женщине (девушке или даже девочке) когда-то по ошибке перелили резус-положительную кровь, в ее крови уже есть антитела, а потому резус-конфликт может развиться уже при первой беременности.

Поэтому для резус-отрицательной женщины существуют несколько правил, которые позволяют повысить вероятность нормального течения беременности.

1. Любое переливание крови должно проходить с обязательным учетом резус-принадлежности.

2. Если есть выбор, то луч-



## ФАКТОР РИСКА

Что нужно делать, когда у женщины резус-отрицательная кровь, а у мужа положительная, чтобы родить здорового ребенка? И сколько детей можно иметь?

С. МИТИНА,  
Оренбургская область.

с продвижением на запад их число нарастает. Причины такой разницы неизвестны.

Если хоть один из родителей имеет положительный ре-

ше беременеть от резус-отрицательного партнера.

3. Необходимо избегать абортов от резус-положительного мужчины, поскольку антитела образуются с самого начала беременности. Поэтому бывает так, что детей у женщины нет, а антитела уже циркулируют в крови, поджидая по-

## НА ТО И ЛЮБОВНИК, ЧТОБЫ МУЖ НЕ ДРЕМАЛ

Выходит, все женщины - изменницы? Французский сексолог Жак Сантивери утверждает, что не все, а только те, которых разочаровала жизнь в законном браке. Но в этом случае женщина уже не колеблется, так сказать, сполна добрать на стороне то, что хронически недополучает дома. А поскольку сегодня растет требовательность женщин к сексуальному партнеру, увеличивается и число супружеских измен, совершаемых ими. В отличие от своих предшественниц из старших поколений они не стыдятся своей убежденности в том, что секс улучшает са-



Рисунок  
Михаила  
ФЕДОРОВА.

**Современные жены значительно чаще изменяют своим мужьям, чем мужья им. По крайней мере, в тех странах, которые принято причислять к цивилизованному миру. Это показало широкомасштабное исследование, проведенное в США и Европе. Правда, признаются в этом женщины с трудом и со смущением. Тут мужчины дают им сто очков вперед - любым мелким приключением хвалятся направо и налево. Но такова уж их психология.**

мочувствие, и "грешат", когда им становится невмogu от повседневной рутины.

Кстати, сегодняшние женщины располагают всем традиционным мужским набором для прикрытия своих ле-

вало даже убеждение (основанное, кстати, на исследованиях живого мира естествоиспытателями), что ролью самца является неустанное распространение генов. И как известно, многие мужчины с удовольствием эту

когда сумасбродные похождения с любовником подходят к концу, ее начинают одолевает угрызения совести, и она старается сделать все, чтобы смыть с себя грех.

Но и обманутый муж не должен расслабляться под своими ветвистыми рогами. Как показывают анкетные опросы, чаще всего изменяют женщины, которым скучно. Современные женщины предпочитают ухоженных, остроумных и находчивых мужчин, не поддающихся влиянию традиций и стереотипов. Особенно "в ходу" такие мужчины, которые способны ошеломить женщину



что нужно делать, когда у женщины резус-отрицательная кровь, а у мужа положительная, чтобы родить здорового ребенка? И сколько детей можно иметь?

**С. МИТИНА,**  
Оренбургская область.

с продвижением на запад их число нарастает. Причины такой разницы неизвестны.

Если хоть один из родителей имеет положительный резус-фактор, то у детей в крови также будет определяться этот белок.

Резус-конфликт, то есть отторжение организмом перелитой крови, возникает только при попадании резус-положительной крови в резус-отрицательную. При этом вырабатываются антитела, которые и убивают чужеродный белок. Развивается глобальная реакция, в результате которой могут быть повреждены не только форменные элементы крови, но и печень, селезенка, головной мозг...

В отношении беременности есть четыре варианта развития событий. У резус-положительных родителей рождаются резус-положительные дети, конфликта нет. У резус-отрицательных родителей рождаются резус-отрицательные дети, конфликта также нет. У резус-положительной женщины и резус-отрицательного мужчины без конфликта рождаются резус-положительные дети. И лишь если резус-отрицательная женщина вынашивает ребенка от резус-положительного мужчины, возникает резус-конфликт.

При этом антитела вырабатываются постепенно, поэтому есть большая вероятность того, что первый ребенок родится вполне здоровым. Концентрация антител к концу беременности может не достигать того уровня, при котором начинается повреждение плода. Однако антитела, раз зародившись, остаются в крови довольно долго, а потому риск резус-конфликта при последующих беременностях резко возрастает.

## РИСКА

ше беременеть от резус-отрицательного партнера.

3. Необходимо избегать абортов от резус-положительного мужчины, поскольку антитела образуются с самого начала беременности. Поэтому бывает так, что детей у женщины нет, а антитела уже циркулируют в крови, поджидая появления чужеродного белка.

4. При развитии беременности резус-отрицательная женщина должна вставать на учет как можно раньше и регулярно сдавать кровь на резус-антитела.

5. При возникновении резус-конфликта женщина должна тщательно выполнять назначения акушера по лечению.

Резус-антитела свободно проникают из крови матери в кровь плода и повреждают его. При этом степень нарушений у плода может быть различной - от легкой анемии у новорожденного до врожденной желтухи и смертельного повреждения головного мозга плода.

Лечение резус-конфликта хорошо известно врачам, но их усилия не всегда приводят к полноценному результату - это зависит от исходного состояния женщины, особенностей ее иммунитета и общего здоровья. Чем раньше начато лечение, тем больше шансов на рождение здорового ребенка. Как правило, назначают большие дозы витаминов (особенно витамина С), препараты для подавления иммунитета, редко - переливание крови плоду.

Ребенок с резус-конфликтом также получает лечение в зависимости от выраженности повреждений - от однократных вмешательств до заменного переливания крови.

Чтобы свести к минимуму риск резус-конфликта при последующей беременности, перерыв между родами и последующей беременностью должен быть значительным - не менее 5-8 лет.

своим мужьям, чем мужья им. По крайней мере, в тех странах, которые принято причислять к цивилизованному миру. Это показало широкомасштабное исследование, проведенное в США и Европе. Правда, признаются в этом женщины с трудом и со смущением. Тут мужчины дают им сто очков вперед - любым мелким приключением хвалятся направо и налево. Но такова уж их психология.

мочувствие, и "грешат", когда им становится невмоготу от повседневной рутины.

Кстати, сегодняшние женщины располагают всем традиционным мужским набором для прикрытия своих левых походов: псевдосеминары, затянувшиеся за полночь деловые совещания, командировки, презентации в выходные, работа с зарубежными партнерами.

Откуда же берется эта страсть к изменам? С точки зрения специалистов, таких женщин - "пожирательниц" мужчин относительно немного. В основном же к супружеским изменам женщин склоняют разочарование в избраннике, сексуальная неудовлетворенность, несходство характеров с супругом и гнетущая монотонность повседневной жизни. Некоторых женщин пугает мысль о том, что до конца жизни они будут спать в постели с одним и тем же мужчиной.

Мотивом измены может стать и недостаток взаимопонимания. Многие женщины ощущают себя ограниченными своими мужьями только до одной роли: деторождения и воспитания детей. А в глубине души они мечтают о независимости, хотят восхищать и восхищаться, иными словами, они хотят высвободить свое подавленное "эго".

В результате они изменяют мужьям, либо чтобы убедиться в том, что они еще могут быть желанными, либо просто чтобы избежать депрессии. А кроме того, современные женщины являются дочерьми общества потребления, триумфа индивидуализма.

Желание обладать, соблазнение, поиск разнообразия, свобода - с незапамятных времен эти слова характеризовали склонности мужчин. Суще-

вало даже убеждение (основанное, кстати, на исследованиях живого мира естествоиспытателями), что ролью самца является неустанное распространение генов. И как известно, многие мужчины с удовольствием эту роль играли. На этой же основе сформировались стереотипы: он свободен и необуздан, она верна и преданна.

Однако если внимательнее приглядеться к миру природы, то можно убедиться, что самки не менее свободны и своевольны, чем их партнеры. И именно по тем же генетическим причинам. Зоологи подметили: большинство самок млекопитающих не блюдет верности своим самцам, включая, кстати, самок шимпанзе - наиболее близкой к человеку обезьяны. В результате 50 процентов шимпанзе являются плодом супружеских измен.

Но если самец шимпанзе дерется с конкурентом и изгоняет его из своих владений, а затем сразу успокаивается и продолжает как ни в чем не бывало заботиться о своих кровных и "левых" потомках, то мужчина-рогоносец впадает в гнев, сильно расстраивается и отчаивается из-за уязвленной гордости.

А вот этого-то сексологи и не советуют делать. По их мнению, супружеская измена женщины - это еще не крушение семьи. Наоборот, порой это даже своеобразный предохранительный клапан, позволяющий спасти семейный очаг от взрыва.

Ведь каковы первые последствия измены? Равная свобода женщина наконец чувствует, что ее оценили по достоинству, чувство разочарования у нее исчезает, и житейские проблемы становятся легко разрешимыми. И муж "получает" жену в хорошей форме, сексуально раскрепощенную, да еще и сознающую свою вину. Ведь

угрызения совести, и она старается сделать все, чтобы смыть с себя грех.

Но и обманутый муж не должен расслабляться под своими ветвистыми рогами. Как показывают анкетные опросы, чаще всего изменяют женщины, которым скучно. Современные женщины предпочитают ухоженных, остроумных и находчивых мужчин, не поддающихся влиянию традиций и стереотипов. Особенно "в ходу" такие мужчины, которые способны ошеломить женщину.

С возрастной точки зрения наиболее склонны к измене 30-40-летние женщины. Это показали исследования американских специалистов. В первом случае их угнетает потеря возможности реализовать себя на профессиональной ниве из-за того, что перегруженность домашними делами не дает возможности развиваться, во втором - страх перед приближающейся старостью. Но изменяют и более молодые женщины. Проведившийся в США анкетный опрос показал, что четверть 25-летних замужних американок имели любовные романы "на стороне".

Но если мотивации неверного мужа и неверной жены приблизительно одинаковы, то изменяют они по-разному. Мужчина, как правило, пользуется двумя "кормушками", совершает одиночные "рейды", не замахиываясь на что-то более серьезное. У женщины это происходит более эмоционально, она зачастую бывает готова поставить крест на предыдущей жизни и броситься за новым любимым хоть в пропасть.

**Магдалена ШТОЛЬБЕРГ,**  
польский психолог.







## НЕЗНИМАТЕЛЬНОСТЬ - ЭТО БОЛЕЗНЬ

У ребенка диагноз "рассеянное внимание", откуда и большие проблемы с учебой. Можно ли что-нибудь сделать?

**Татьяна ВАСИЛЬЕВА.**  
Великий Новгород.

Синдром минимальных мозговых дисфункций, который наблюдается у вашего ребенка, как правило, является следствием тяжелой беременности, родов с осложнениями или же заболеваний и травм, перенесенных на первом году жизни. Действительно, таким детям очень сложно сконцентрировать внимание, они неусидчивы, возбудимы. И это не пороки воспитания, а, увы, физиологически обусловленные проблемы.

Поэтому нужно проявлять максимум терпения и такта, можно больше уделять ребенку внимания и заботы.

Необходимо постоянное наблюдение у невропатолога, а весной и осенью поддерживающая лекарственная терапия.

ющие - один раз в год. Надо быть готовым к тому, что, как и любая другая прививка, она может вызвать аллергическую реакцию - покраснения, повышение температуры. Поэтому имеет смысл в день проведения прививки и несколько дней после давать ребенку препараты антигистаминной группы (супрастин, тавегил и другие), а если повысится температура - парацетамол. И в любом случае предварительно посоветуйтесь с педиатром. Наиболее целесообразно проводить прививку осенью, несколько предварив максимум заболеваемости.

БУДЕТ МНОГО МОЛОКА

С какого возраста нужно приучать ребенка чистить зубы?

**Сергей ЛУТОШКИН.**  
Киров.

Начинать "чистить зубы" можно практически с первых дней жизни ребенка, используя специальные щетки для массажа десен. Когда у ребенка появляются первые зубы, а это происходит обычно к 8-10 месяцам, их уже нужно "чистить" специальной детской щеткой, причем только водой. Использовать пасту можно тогда, когда ребенок научится полоскать рот и выплевывать. Как правило, в 2-3 года дети осваивают эту премудрость.

ску. Но если не получится - особенно не переживайте, сосание кулачка - это промежуточный этап, который пройдет сам собой.

КАКОЕ ТЕБЕ НЕ ДАТ

Как отучить ребенка от конфет? Если их не давать, начинается настоящая истерика.

**Надежда ФРОЛОВА.**  
Псков.

Дело в том, что в вашем случае у ребенка чисто психо-

НЕ МОРТАЙ, ПОЖАЛУЙСТА!

Когда моя дочь начинает говорить, она начинает моргать. Как избавиться от этого?

**Ольга ЩЕЛКУНОВА.**  
г. Бийск  
Алтайского края.

Скорее всего, это одно из проявлений нервного тика. Поэтому вам следует обратиться за консультацией к невропатологу, и только врач может назначить соответствующее лечение.

БУДЕТ МНОГО МОЛОКА

У моего внука постоянно идет кровь из носа. Что делать?

**Мария ВАСИЛЕНКО.**  
Омск.

Причин может быть две. Возможно, носовые кровотечения вызваны особенностями строения сосудов. В этом случае их прижигают. Или же это свидетельствует о пониженной свертываемости крови. В обоих случаях без консультации специалиста вам не обойтись.

НЕ ЕЩЕ КАПУСТУ С АПЕЛЬСИНОМ

мание на два момента. Во-первых, старайтесь не злоупотреблять, а в ряде случаев и вовсе исключить из рациона продукты, способные вызвать у ребенка аллергическую реакцию. К ним относятся цитрусовые, бананы, шоколад, мед, орехи, курица.

Вторая группа ограничений обусловлена тем, что у малыша может болеть животик. Зачастую это происходит, когда мама увлекается овощами, особенно капустой, огурцами и черным хлебом.

Но в любом случае вопросы питания очень индивидуальны, и любые возникающие проблемы нужно обсуждать с вашим педиатром.

БУДЕТ МНОГО МОЛОКА

Что нужно сделать, чтобы не пропадало молоко? Моему ребенку только 1,5 месяца.

**Марина ЧАГИНА.**  
с. Подольское  
Костромской области.

Во-первых, успокоиться и не заикливаться на этой проблеме. Вести нормальный образ жизни, достаточно спать и есть. Старайтесь почаще прикладывать ребенка к груди, пусть он сосет, даже если молока нет. Однако не переусердствуйте и кормите его не чаще чем раз в полтора часа. Если вы считаете, что молока вам не хватает, пейте специальный чай для повышения лактации - он продается в аптеках. Или же воспользуйтесь старинным народным средством. Полстакана сметаны перетопите со столовой ложкой тмина до жидкого

логическая зависимость. Поэтому самый верный способ -



максимум терпения и такта, как можно больше уделять ребенку внимания и заботы. Необходимо постоянное наблюдение у невропатолога, а весной и осенью поддерживающая лекарственная терапия.

## НЕ БОЙТЕСЬ ПРИЖИЗКИ

Моей дочке 2,5 года, можно и нужно ли делать ей прививку от гриппа?

**Светлана КАРАМЫШЕВА,**  
г. Новочеркасск  
Ростовской области.

Если нет никаких противопоказаний, то прививку от гриппа можно делать ребенку начиная с 6 месяцев. Первый раз она делается в два тура с интервалом в месяц, последу-

ной детской щеткой, причем только водой. Использовать пасту можно тогда, когда ребенок научится полоскать рот и выплевывать. Как правило, в 2-3 года дети осваивают эту премудрость.

## ПУСТЫШКА ИЛИ КУЛАЧОК?

Ребенку четыре месяца, с двух месяцев он сосет кулачок. Нужно ли отучать его от этого?

**Любовь АСАЛХАНОВА,**  
Улан-Удэ.

В принципе ничего страшного в этом нет. В этом возрасте ребенку все равно что сосать, поэтому, если получится, постарайтесь предложить ему со-

логическая зависимость. Поэтому самый верный способ - просто его отвлечь. Скорее всего, вы сами приучили малыша: если он плачет, то в знак утешения получает конфетку. Конфеты, видимо, стали для него основным поощрением, если он убрал игрушки, съел кашу. Тем не менее попробуйте предложить ему замену - например, предложите поиграть в новую игру, почитать книжку. Поощрением может стать новая игрушка. Тогда проблема истерик с требованием сладкого решится сама собой.

пониженной свертываемости крови. В обоих случаях без консультации специалиста вам не обойтись.

## НЕ ЕСТЬ КАПУСТУ С АТЕЛЬСИНОМ

Как следует питаться женщине во время кормления грудью?

**Галина МЕЗЕНЦЕВА,**  
с. Приуральское,  
Республика Коми.

Безусловно, питание кормящей мамы в первую очередь должно быть полноценным. Однако следует обратить вни-

ма. Однако не переусердствуйте и кормите его не чаще чем раз в полтора часа. Если вы считаете, что молока вам не хватает, пейте специальный чай для повышения лактации - он продается в аптеках. Или же воспользуйтесь старинным народным средством. Полстакана сметаны перетопите со столовой ложкой тмина до желтого цвета. Получившуюся смесь ешьте один раз в день в течение 3-5 дней. Лактация увеличится.

**Ольга МОЛОЧНИКОВА,**  
врач-педиатр отделения  
клинической иммунологии  
и аллергологии ДКБ  
имени Г. Сперанского.

# КРИК ВО СНЕ

Почему человек ночью кричит, разговаривает? Как это исправить?

**Валентина САЛЬНИКОВА,**  
г. Прохладный,  
Кабардино-Балкария.

Понаблюдайте за спящими - почти все совершают во сне какие-либо движения, издаются звуки. Как известно, человек видит сны, и странные на первый взгляд реакции (голосовые и двигательные) - своеобразное отражение того, что человеку снится. Например, если приснится ему, что он бежит, ноги его могут рефлекторно дергаться, понадобится во сне кого-то позвать - он закричит. Однако слишком яркое проявление таких реакций может свидетельствовать как о повышенной нервной возбудимости, так и о целом ряде заболеваний нервной системы, сосудов го-

ловного мозга. Так что стоит пройти обследование у врача-специалиста - невропатолога, психоневролога. А в качестве "домашнего" лекарства можно попробовать простейшие успокаивающие средства: мешочек с сушеной лавандой под подушку (несколько капель лавандового масла на уголки подушки), теплые ванны 15-20 минут, стакан теплой воды со столовой ложкой меда или чашка теплого молока. И за час-полтора до сна исключите все возбуждающие факторы: активное движение, шум (особенно ритмичную музыку), боевики и спорт по телевизору. Лучше погулять или почитать книжку.

**Андрей САСИН,**  
врач.

# ЛЕЧИТ АЛМАГ

АЛМАГ - это аппарат, который излучает бегущее импульсное магнитное поле и вызывает улучшение кровообращения, стимулирует за-

щитные силы организма, активизирует обмен веществ, что улучшает и общее самочувствие больного, и функции суставов.

Несмотря на то что АЛМАГ выпускается совсем недавно, его лечебный эффект успели оценить многие. Причем благодарные отклики о работе этого аппарата поступают не только от "домашних" пациентов, но и из тех клиник, где всю жизнь трудятся АЛМАГи. Вот ряд примеров из Центра медицинской реабилитации Новгорода.

- Пациентка Н., 47 лет. Диагноз: остеохондроз шейно-грудного отдела с выраженным болевым синдромом. Курсы УВЧ, СМТ, лазеротерапии и электрофореза не помогли. После 10 процедур АЛМАГом болевой синдром полностью исчез, улучшилась подвижность позвоночника. Рекомендовано повторить курс через 3 месяца.

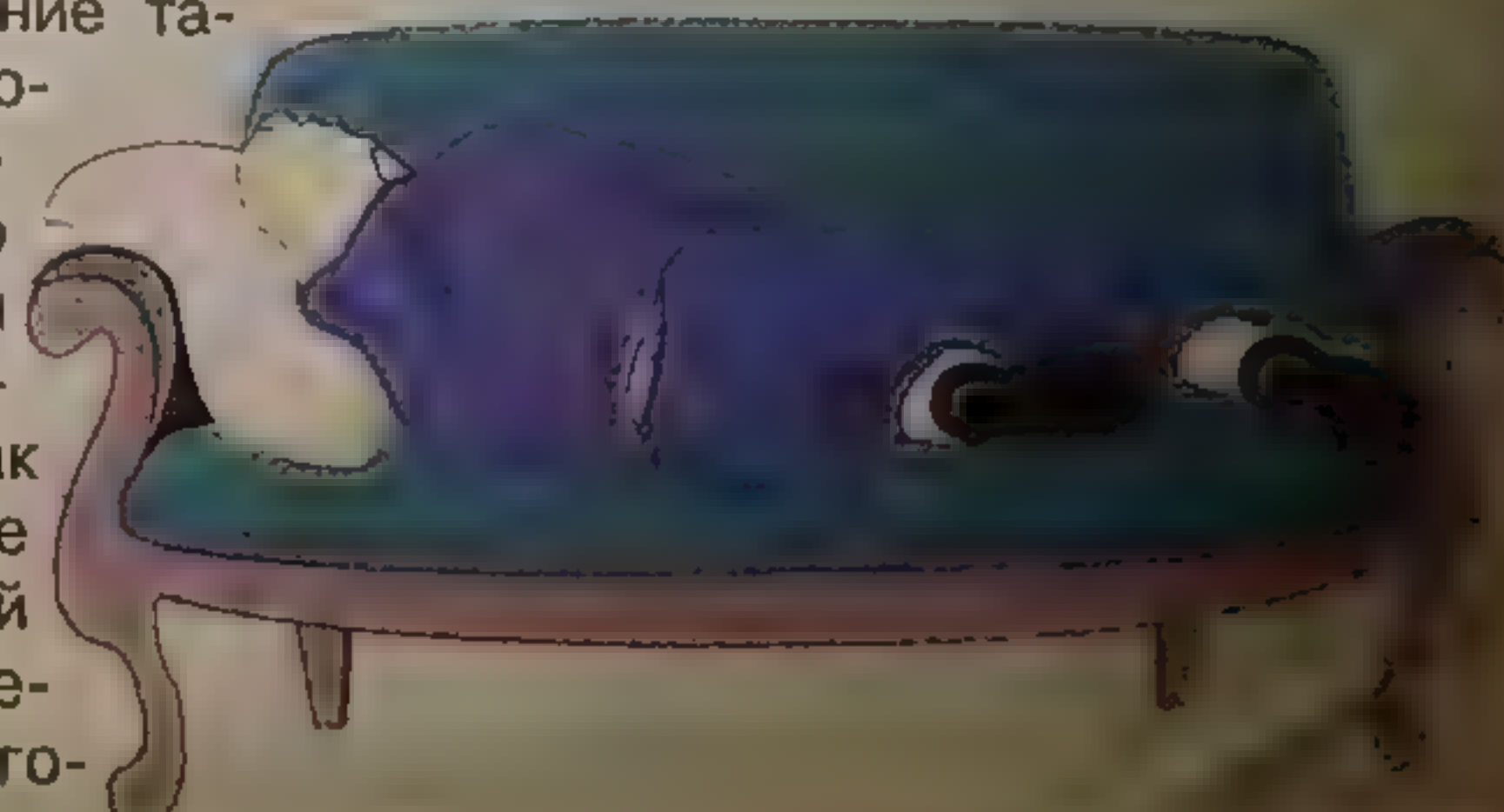
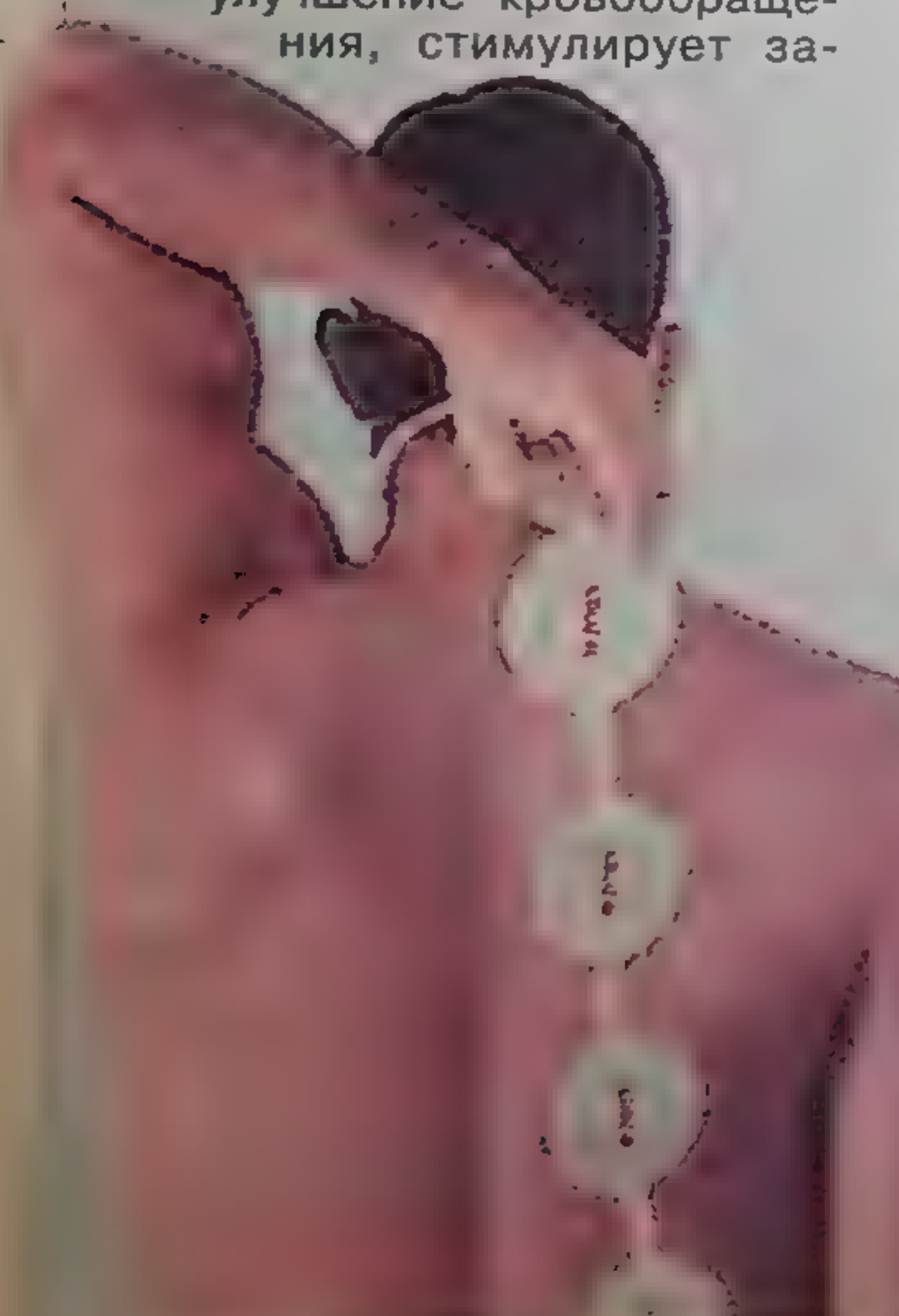
- Пациентка А., 50 лет. Жалобы на обострение

полиартрита коленных и локтевых суставов. После процедуры применения АЛМАГа болевой синдром и отечность вокруг сустава полностью прошли.

Посоветуйтесь с врачом (подробную информацию завод высылает бесплатно) и приобретайте медалаппараты Елатомского завода в аптеках и магазинах "Медтехника".

Или почтой. **Россия:** 391351, Рязанская обл., г. Елатьма, ЕПЗ, заказ 8925. **Цена 1388 рублей (АЛМАГ - осложнения сахарного диабета, хронический бронхит, гипертоническая болезнь...), 780 рублей (МАГОФОН - магнитозвукотерапия), 472 рубля (МАГ-30-3 - остеохондроз, тромбоз, бурсит...), 523 рубля (ПГГ-01 - гайморит, ринит, грипп...), 578 рублей (ППК-01 - геморрой), 932 рубля (УТП-01 - простатит), 1740 рублей (УЛЧТ-01 - бронхолегочные болезни), плюс 8 процентов (авиатарифа в цене нет).**

**Завод:** (09131) 2-04-57, 4-38-29. **Москва:** 374-28-24, 961-22-33, 196-06-12, 958-26-22, ВВЦ "Здоровье".





# ЭХ, "ЯБЛОЧКО"... НА КОВРЕ

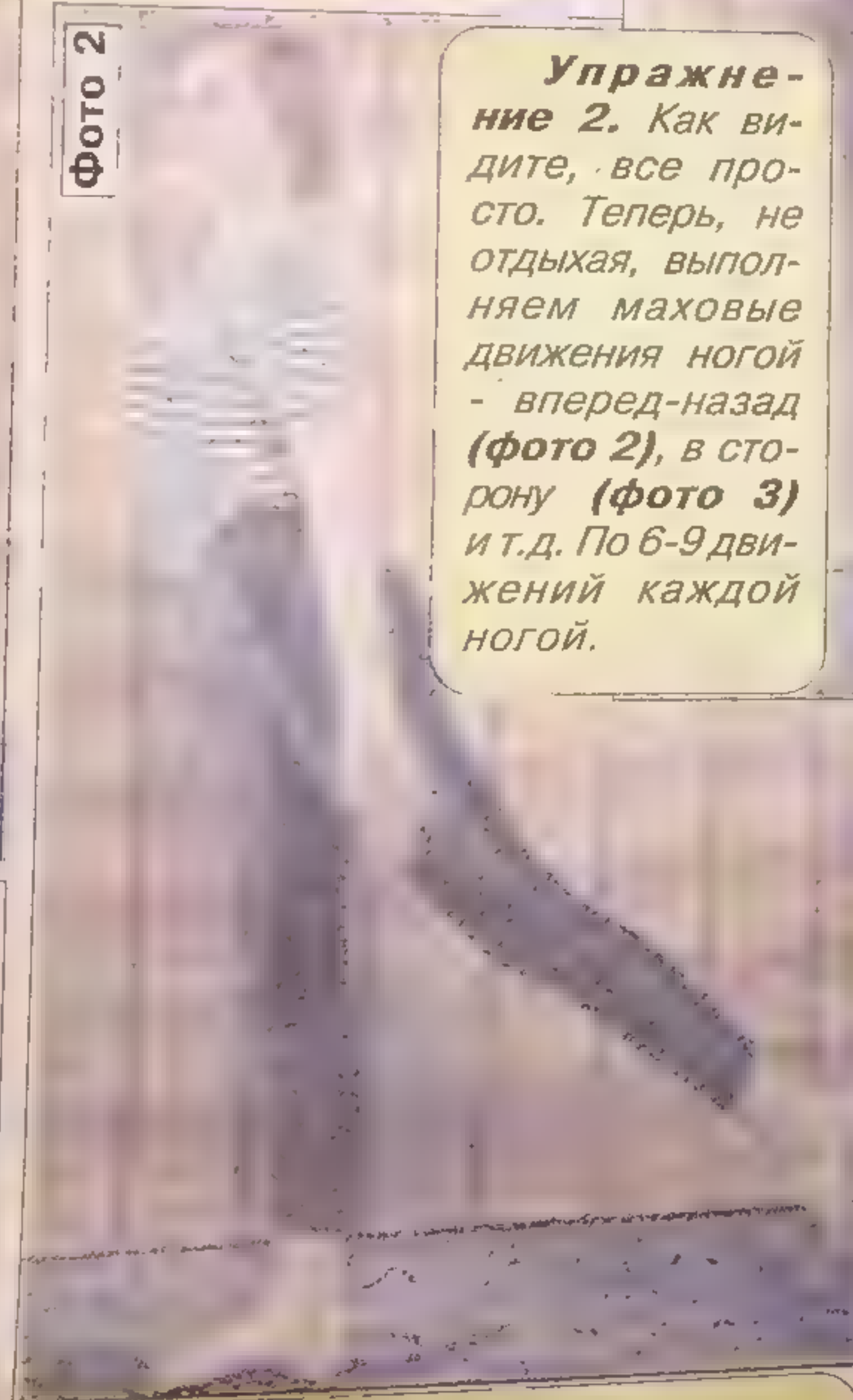
Предлагаем специальный комплекс упражнений, развивающий подвижность тазобедренных суставов. Это - матросское "яблочко", да на ковре.

Фото 1



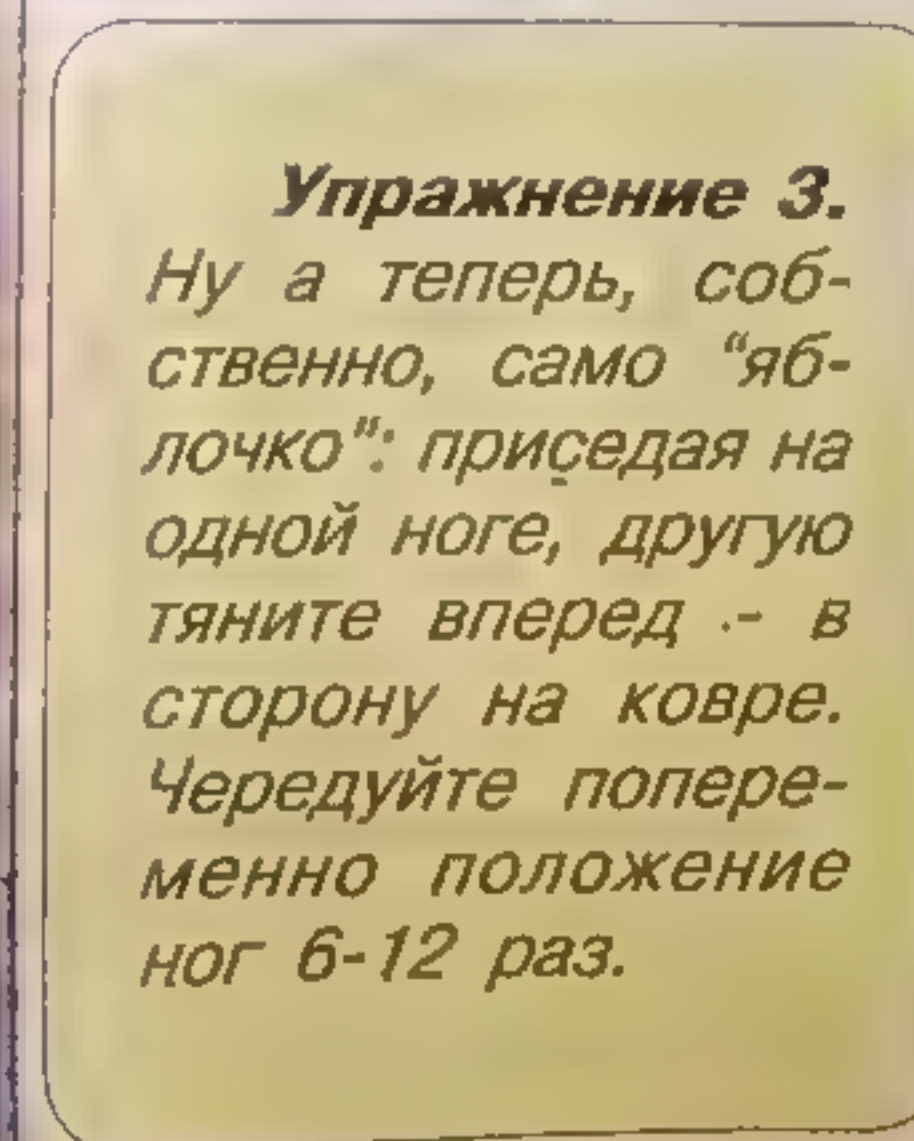
**Упражнение 1.** Исходное положение - станьте прямо, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Перенося центр тяжести на правую ногу, левой совершайте круговые движения. После 10-12 раз поменяйте положение ног (фото 1).

Фото 2



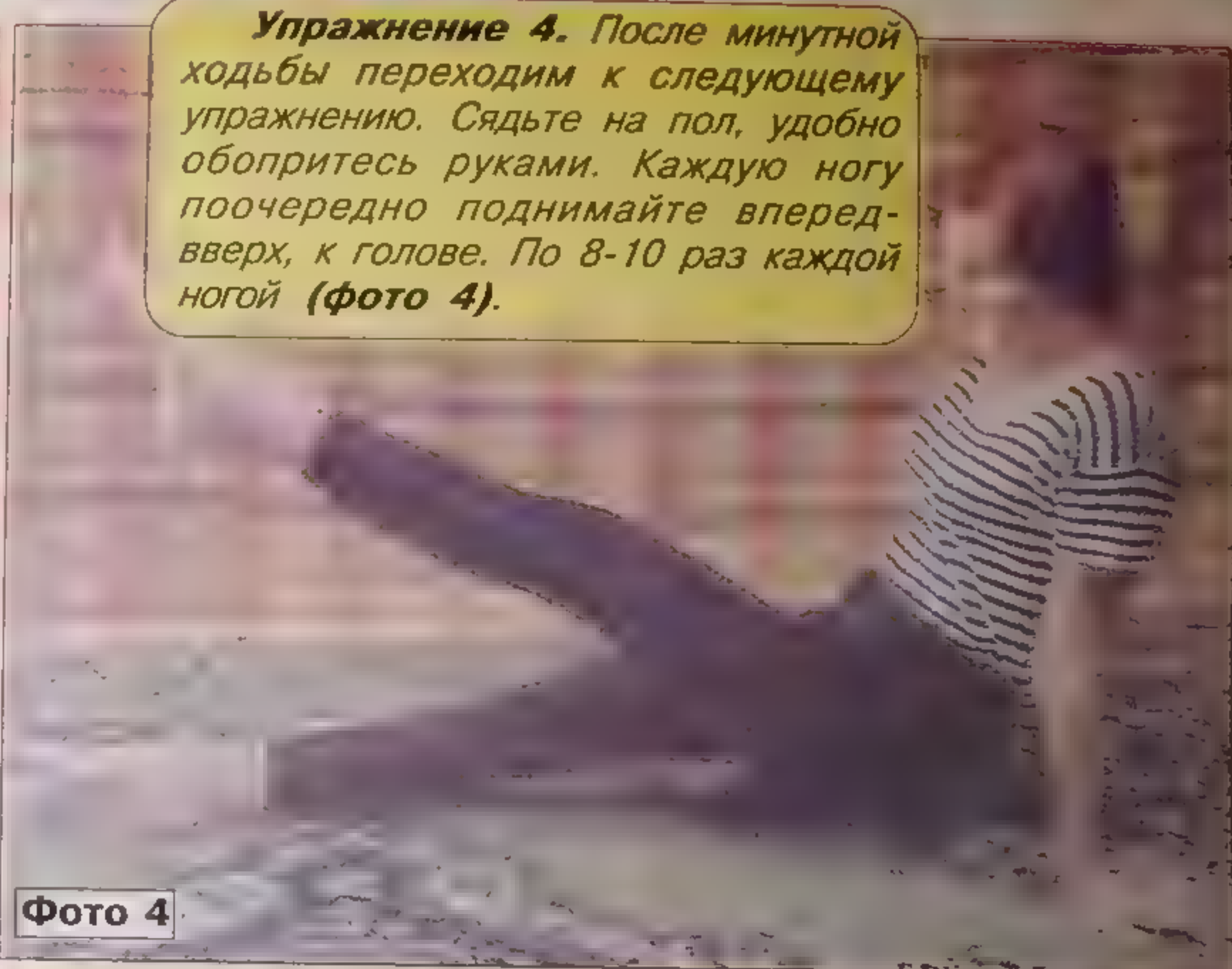
**Упражнение 2.** Как видите, все просто. Теперь, не отдыхая, выполняем маховые движения ногой - вперед-назад (фото 2), в сторону (фото 3) и т.д. По 6-9 движений каждой ногой.

Фото 3



**Упражнение 3.** Ну а теперь, собственно, само "яблочко": приседая на одной ноге, другую тяните вперед - в сторону на ковре. Чередуйте попеременно положение ног 6-12 раз.

Фото 4

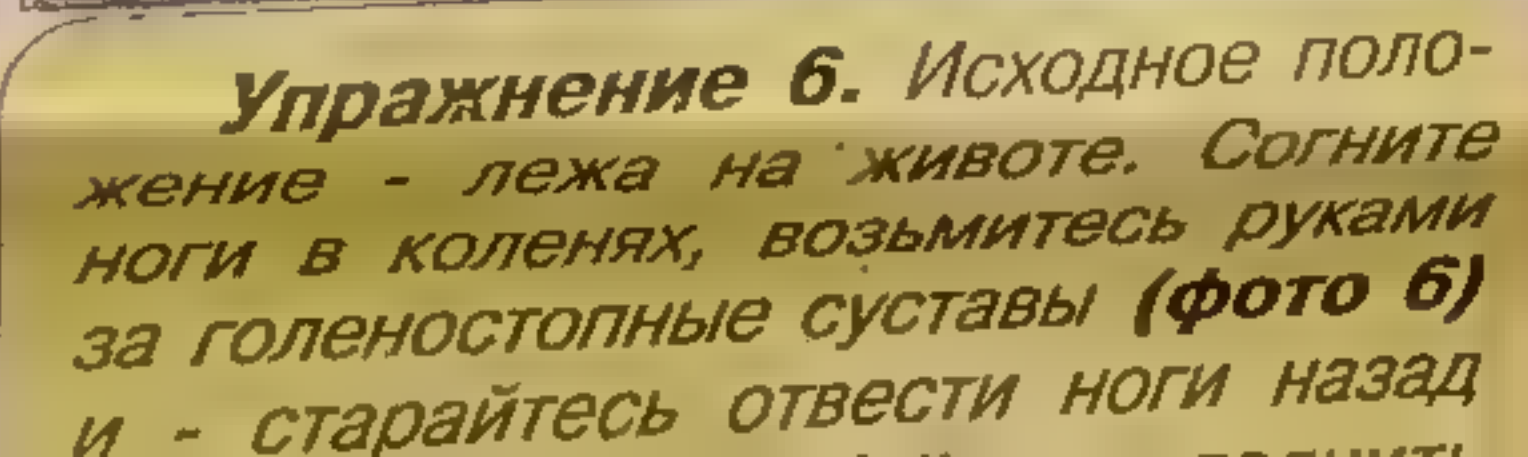


**Упражнение 5.** По-прежнему сидим на полу, оперевшись руками. Делайте с большой амплитудой круговые движения ногой в одном, затем - в противоположном направлении. Повторите каждой ногой по 12-16 раз (фото 5).

Фото 5



Фото 6



**Упражнение 6.** Исходное положение - лежа на животе. Согните ноги в коленях, возьмитесь руками за голеностопные суставы (фото 6) и - старайтесь отвести ноги назад

## АЗНАТСКИЙ САМОМАССАЖ

У народов, населяющих Азию, как в прошлом, так и в настоящее время значительное распространение получило искусство дозированного приятного для человека растирания и массажа различных частей



У народов, населяющих Азию, как в прошлом, так и в настоящее время значительное распространение получило искусство дозированного приятного для человека растирания и самомассажа различных частей тела. Оно достигается трением, надавливанием, поколачиванием или разминанием руками всего тела.

Искусство потирания "ань-мо" применяется не только для лечения, но и для уничтожения неловкости в конечностях, плечах, тяжести и скованности в спине и пояснице.

Приемы самомассажа следующие. Натощак в положении сидя человек легко массирует кожу лица, шеи, грудь, живот, поясницу и ноги. Обязательное условие - массирование полости рта. Круговыми движениями языка обмываются слизистые оболочки и зубы с одно-временными движениями вправо и влево нижней челюсти. Накапливающуюся во рту слюну надо проглатывать.

Растирание тела можно выполнять кончиками больших пальцев, но наибольший эффект приносит растирание поверхности кожи сухими горячими зернами риса или горячим сваренным яйцом. Движения должны быть круговыми или спиралеобразными, нужно слегка вдавливать зерна или яйцо в места, где ощущается неловкость или боль.

После этой процедуры человек ощущает прилив сил, улучшаются кровообращение и обмен веществ.

**Марат БУРАТАЕВ.**

**Упражнение 6.** Исходное положение - лежа на животе. Согните ноги в коленях, возьмитесь руками за голеностопные суставы (фото 6) и - старайтесь отвести ноги назад (фото 7). Попробуйте выполнить 6-8 пружинистых движений подряд.

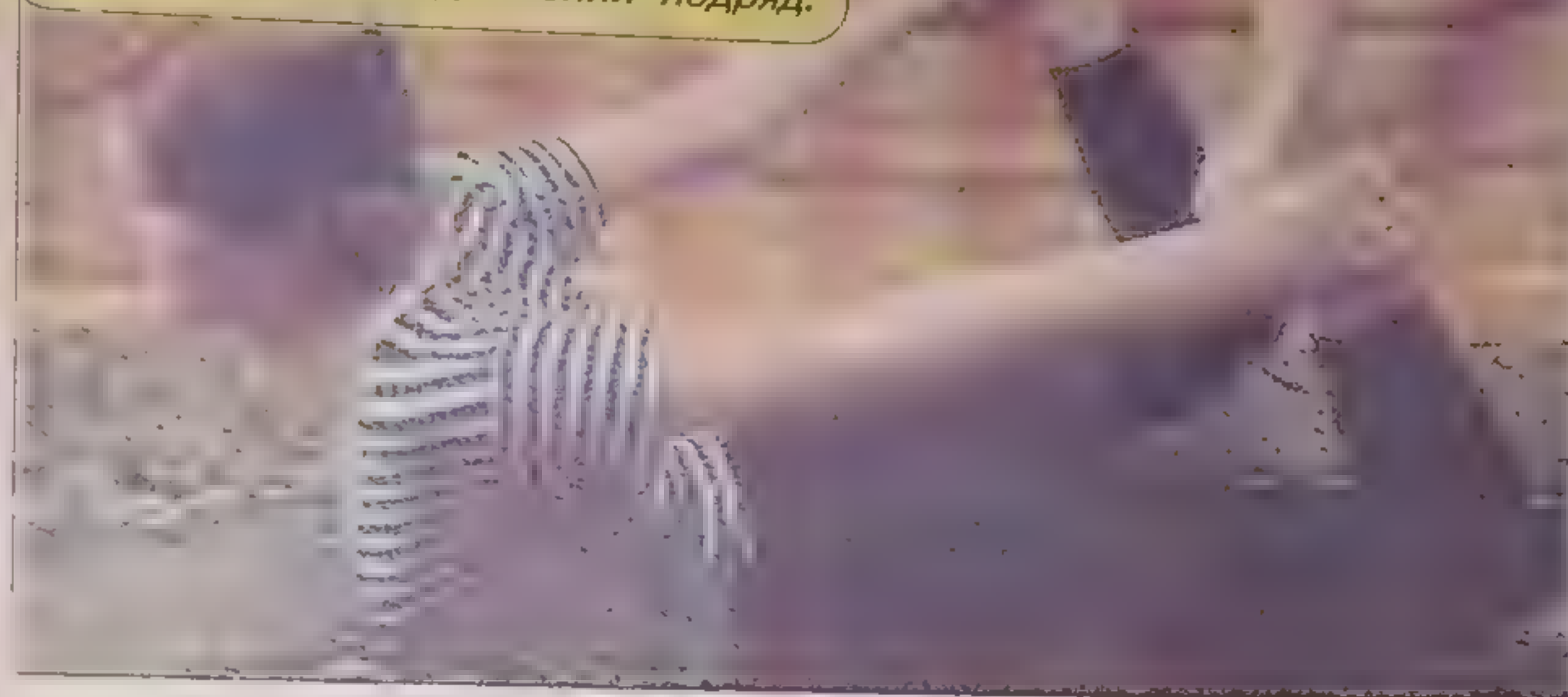


Фото 6



Фото 7

Занятие окончено. Пройдитесь по комнате, минуты три подышите, поднимая руки через стороны вверх и опуская вниз. Расслабьте мышцы ног. Минут десять полежите, ноги - на спинке дивана. Помните, сразу после активной физической нагрузки мышцы должны "остыть".

**Татьяна ЗУБКОВА.**

## ДЛЯ МАМ И МАЛЫШЕЙ

**У меня растет очаровательная дочка Аленка. И я думаю, мои советы могут пригодиться молодым или будущим мамам.**

У многих женщин во время беременности понижается гемоглобин. Часто врачи выписывают железосодержащие препараты, которые дорого стоят и не всегда оказывают эффективное воздействие.

Поднять гемоглобин можно следующим образом: перемелите в кофемолке промытую и просушенную гречневую крупу и съедайте по одной чайной ложке перед едой 3 раза в день в течение 1-2 недель.

Хорошо повышают гемоглобин соевые продукты. Сухое соевое молоко добавляйте по одной столовой ложке в любые блюда.

Очень полезна смесь соков. Для ее приготовления потребуются зеленые яблоки, лимоны, гранаты, свекла и морковь. Сделайте по 100 г каждого сока, смешайте и добавьте 2 столовые ложки темного меда. Хорошо перемешайте и поставьте в холодильник, накрыв банку бумагой или сал-

феткой. Принимайте по 2 столовые ложки утром натощак. Результаты будут заметны уже через неделю.

Избавиться от утомляющей головной боли поможет сок свежего картофеля (3 раза в день) или чай из мяты (2 чайные ложки на стакан кипятка). Лучше пить его горячим, добавив мед, 2 раза в день по 100 г.

Если вас мучит бессонница, попробуйте сделать "снотворную подушечку", набив ее сосновой хвоей, травой мяты, хмелем, лепестками розы.

При пониженном давлении нужно пить морковный и виноградный соки, отвар шиповника, настойку женьшеня.

Если вы простудились, то приготовьте специальный чай: смешайте 30 г бузины, 30 г ромашки, 40 г липового цвета. Заварите стаканом кипятка одну столовую ложку этой смеси, затем настаивайте 5 минут.

Для того чтобы в горле не першило, нарежьте дольками лимон, посыпьте его сахаром или залейте медом и съешьте "вприкуску" с чаем.

Для того чтобы у ожидаемого малыша не было рахита, будущей маме нужно выпить

в день не меньше 0,5 л кефира или других молочных продуктов, съедать 100-150 г творога, 20-30 г сыра, обязательно включить в рацион морскую рыбу.

Многие молодые мамы переживают из-за того, что у них мало молока. Вот несколько советов, как увеличить лактацию.

Очень полезно делать легкий массаж груди, по часовой стрелке поглаживая поочередно то одну грудь, то другую.

Чайную ложку тмина заварите кипящим молоком и настаивайте 1,5-2 часа. Принимайте по 0,5 стакана за 10 минут до кормления.

Столовую ложку крапивы заварите кипятком, настаивайте 30 минут. Принимайте за 10 минут до кормления по полстакана.

13 ядер грецких орехов разомните, залейте 2 стаканами кипящего молока и настаивайте в термосе 2 часа. Принимайте по трети стакана перед кормлением, предварительно взболтав.

**Наталья ПРОКОПОВА.**  
**Волгоград.**







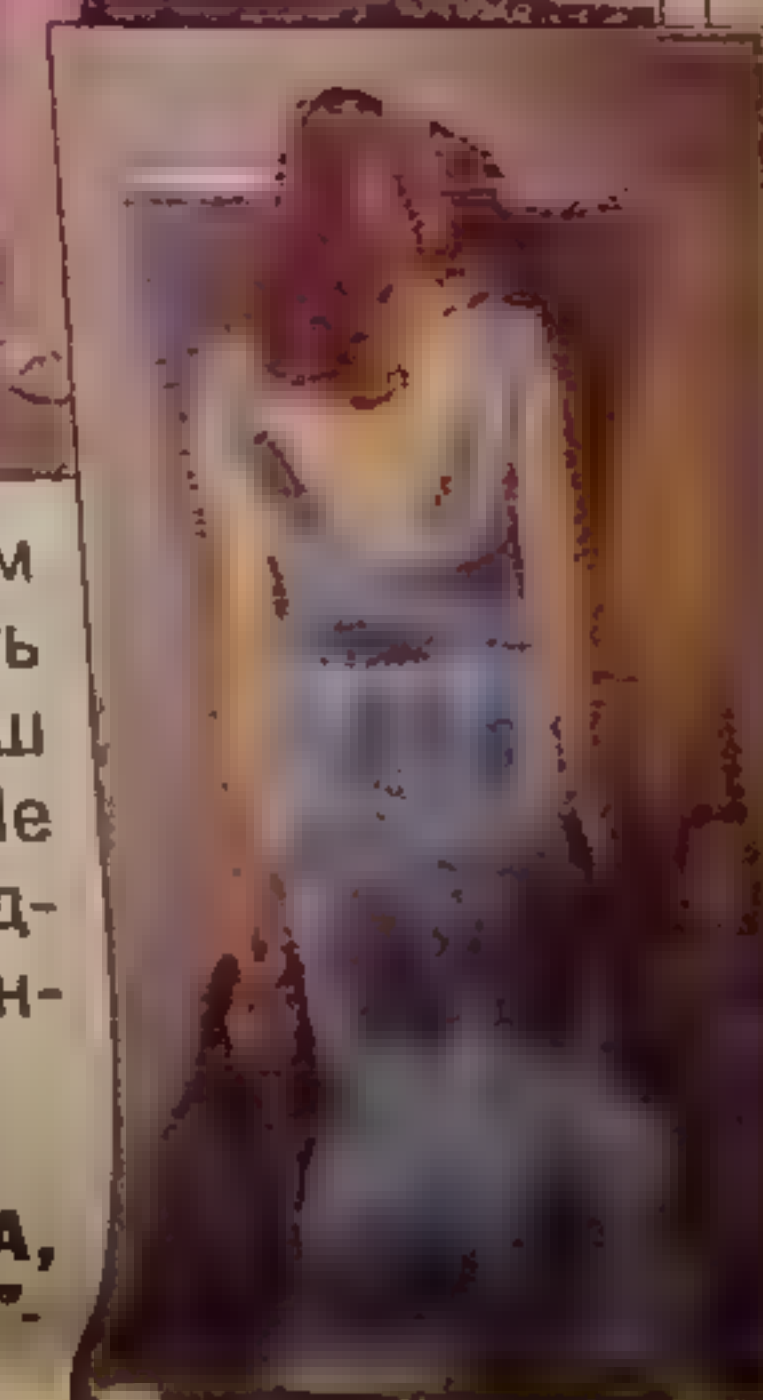
# У МОДЫ СВОЯ ПОГОДА

*Ее сегодня демонстрирует коллекция красnodарского швейного производственного объединения "Александрия".*

Однажды в одной высокопоставленной приемной я услышала почти отчаянный возглас очень солидного и уверенного на вид господина: "И так все плохо, и вы еще в кислом виде!" Возглас относился к слабой и прекрасной половине сотрудниц приемной. Строгие костюмчики, максимум помады, минимум индивидуальности. Напряженное выражение... Где наши женщины так быстро переняли уже набивающий оскомину "офисный стиль"? С обложек зарубежных журналов? Из мыльных опер? Оказывается, сильная половина чувствует стиль гораздо тоньше, чем мы за ней замечали! Кто бы мог подумать, что "офисный" набор из пиджака и юбки в тон стен и компьютера может наводить на нее (сильную половину-то!) такой панический ужас!

Срочно смените гардероб! Мода предлагает сегодня такой шикарный выбор светлых тканей, что только ленивая не потрудится с их помощью оттенить себя самым лучшим образом. У моды - своя погода. Попробуйте уловить хотя бы часть ее настроения. Чтобы даже повседневный ваш выход на улицу, на работу был праздничным для всех! Не будем забывать, что праздник мужчинам - это мы, женщины...

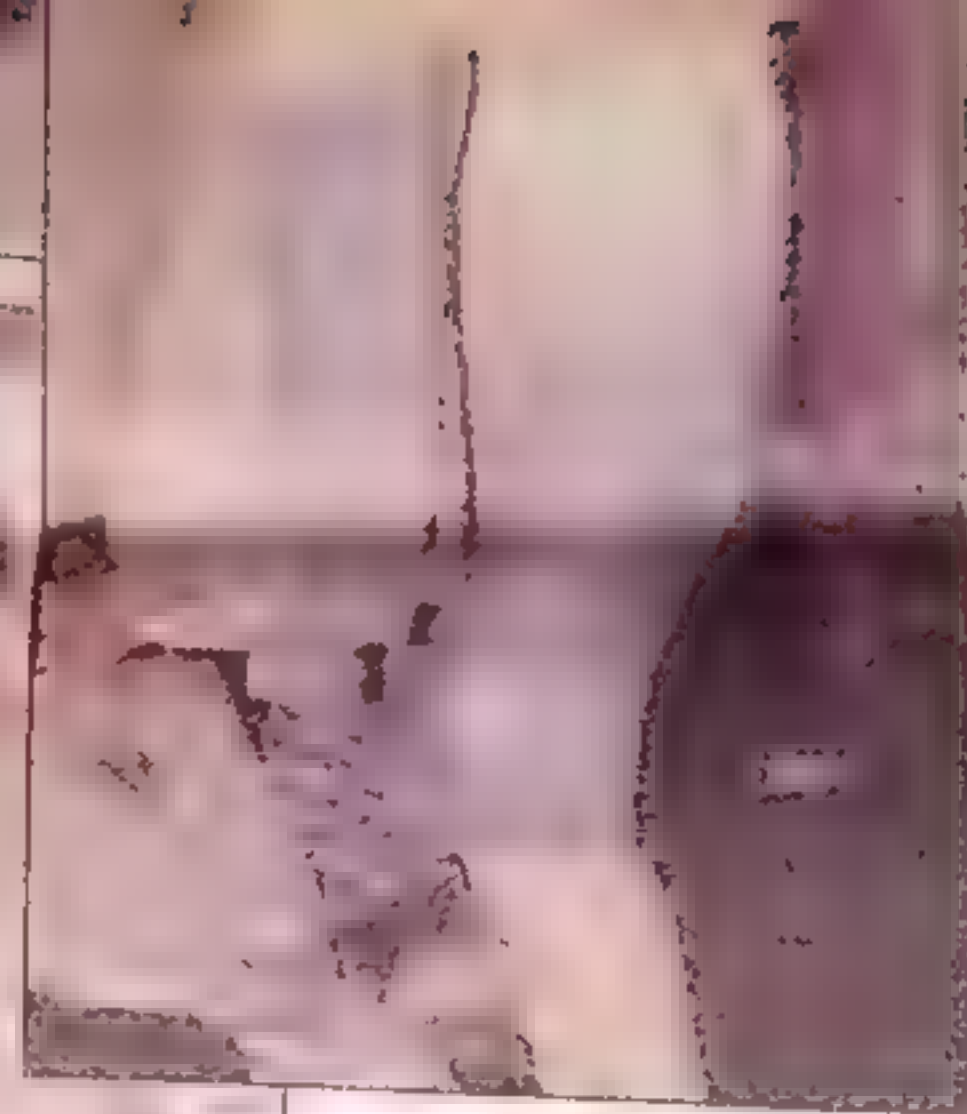
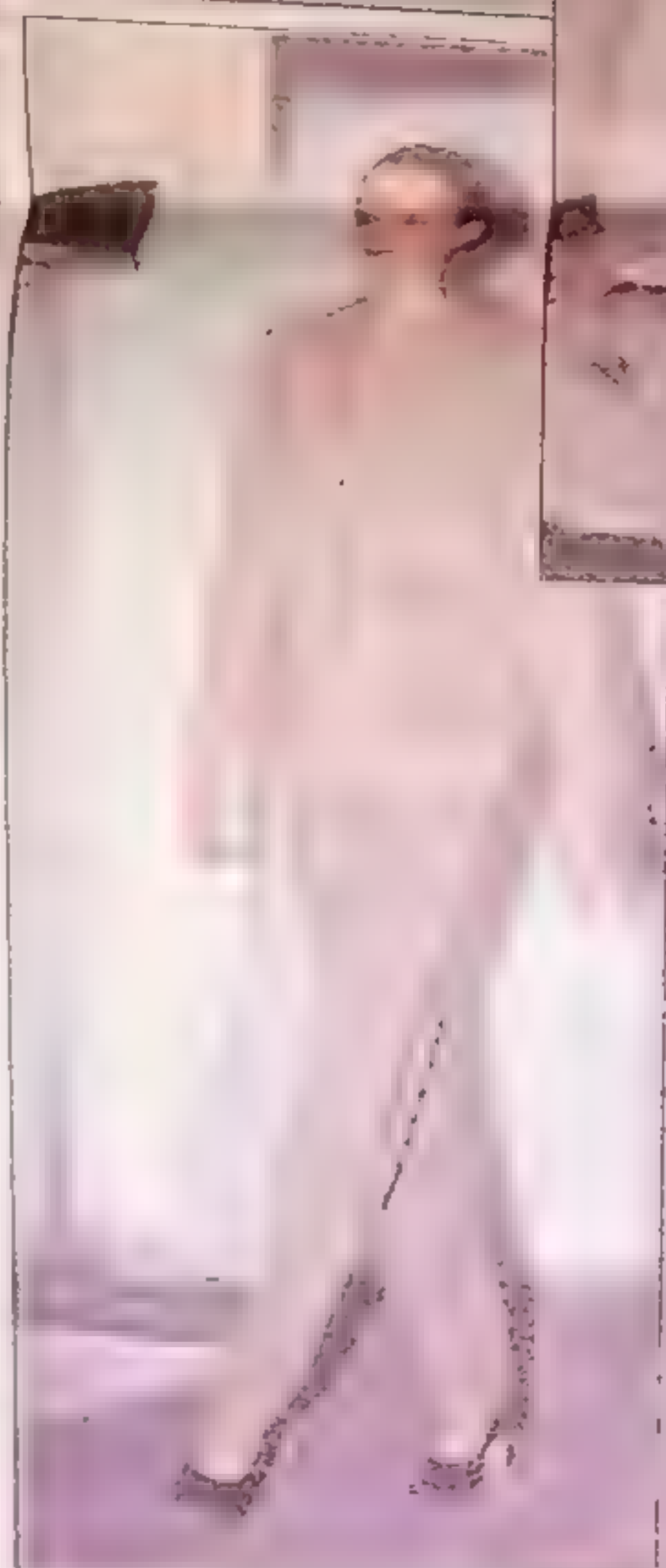
**Ирина СТАНИСЛАВОВА,**  
собкор "Друга дома".



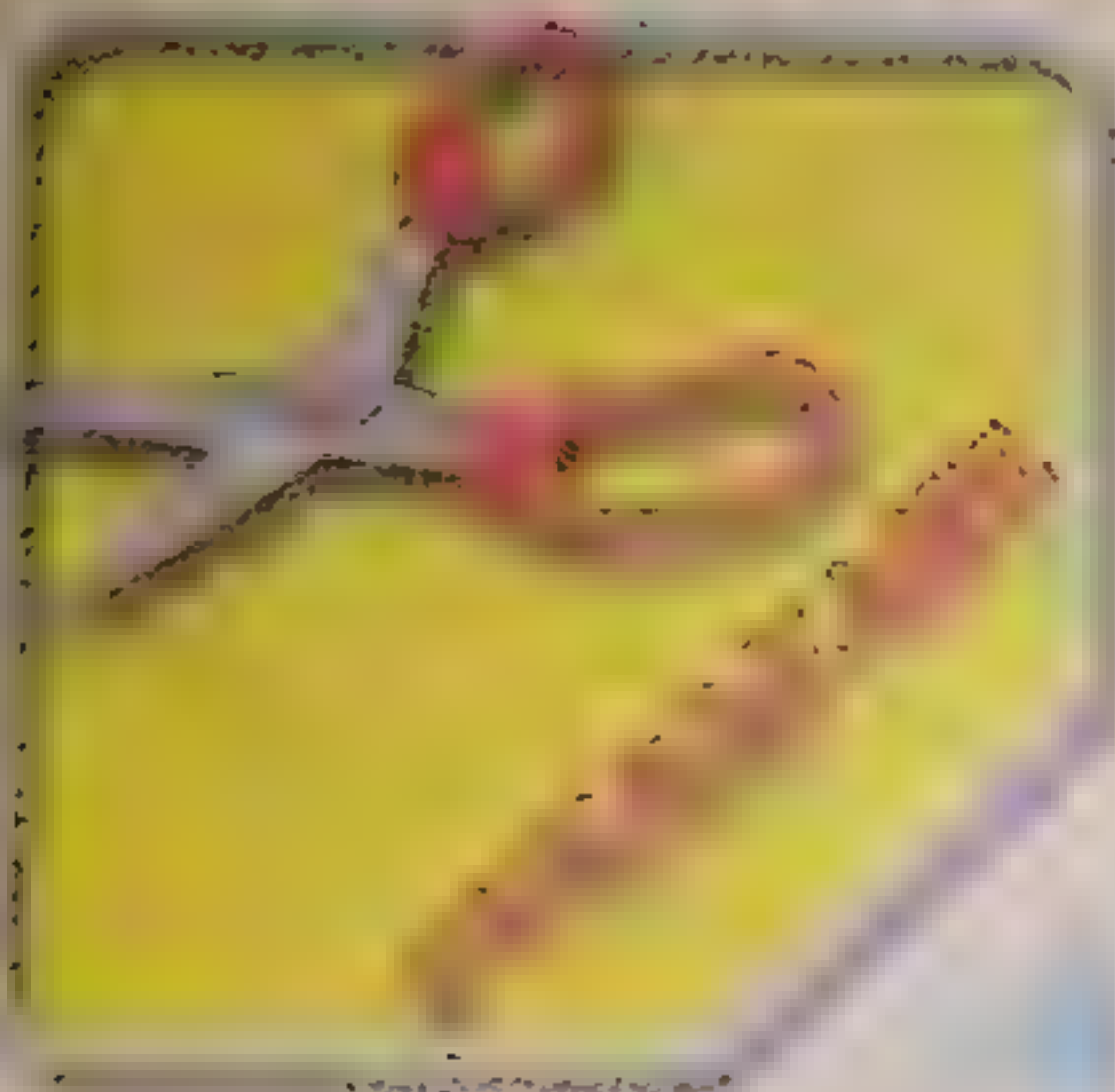


шины...

Ирина СТАНИСЛАВОВА,  
собкор "Друга дома".







# ОДНОТОННЫЙ ПУЛОВЕР

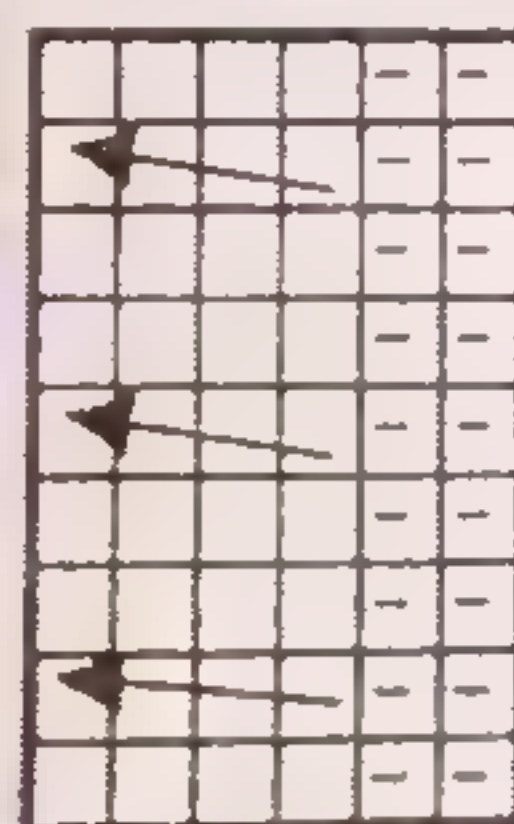
Для такого пуловера (размер 44, рост 164 см) вам потребуется: 250 г серо-сиреневой пряжи (50 процентов шерсть, 50 процентов ангора), 400 г ярко-сиреневой пряжи (100 процентов шелк), спицы № 3, круговые спицы № 3.

**Основной узор** вяжется в две нитки лицевой гладью: лицевые ряды - лицевые петли, изнаночные ряды - изнаночные петли.

**Плотность вязания:** 18 петель х 22 ряда = 10х10 см.

**Резинка:** вяжется по схеме.

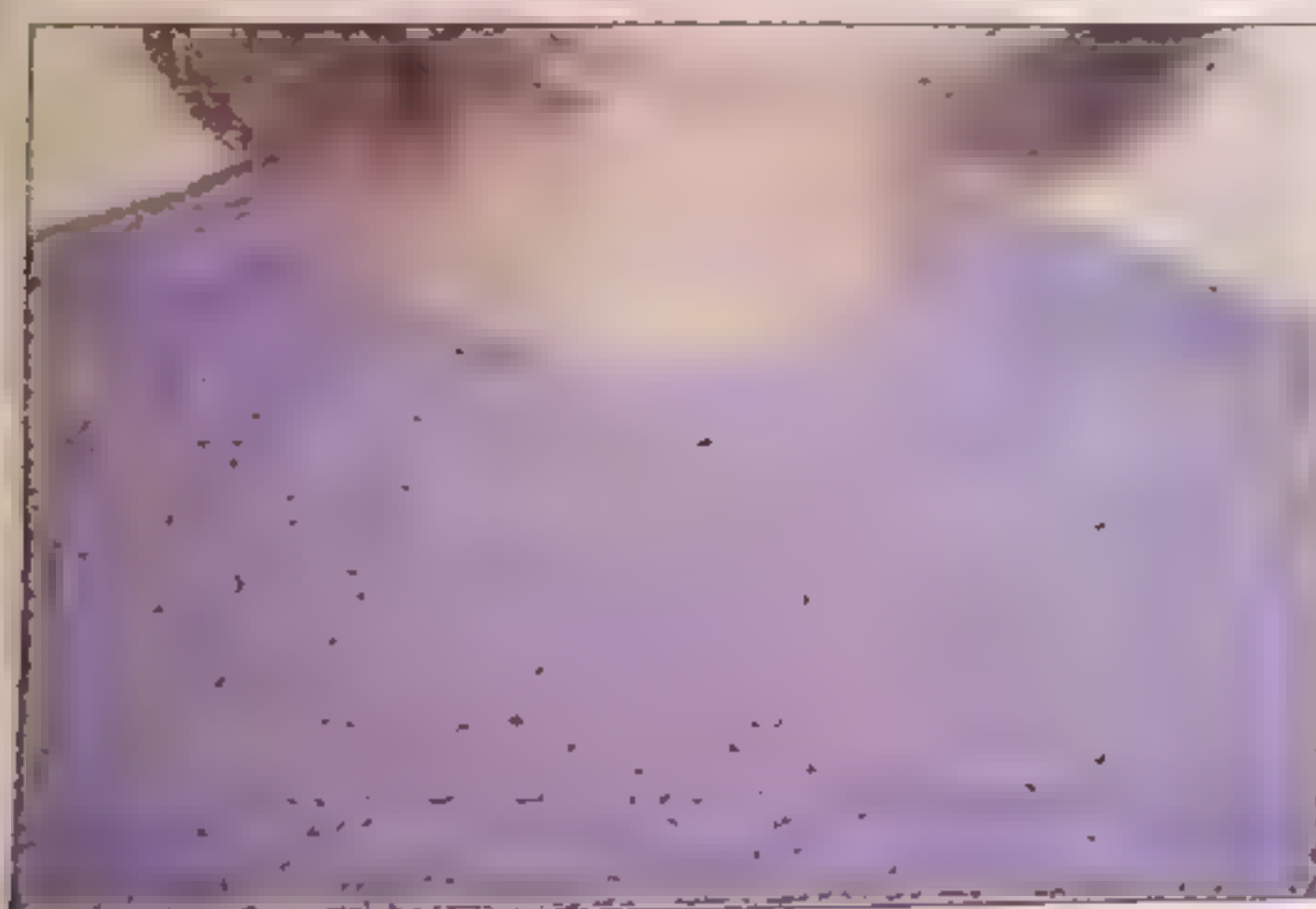
## Условные обозначения



- - лицевая петля
- - изнаночная петля
- ◀ - 2 петли оставить на вспомогательной спице перед работой, провязать лицевой 2 петли, затем провязать лицевыми петли со вспомогательной спицы



Конечно, вкусы у всех разные. Одни предпочитают пуловеры с ярким вывязанным рисунком, для других более важен изысканный ажур. Но, согласитесь, в любом гардеробе просто необходим элегантный однотонный пуловер, основным украшением которого является его цвет, при условии, конечно, что он вам идет.



## ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

**Спинка.** Наберите на спицы в две нити серо-сиреневой и ярко-сиреневой пряжи 92 петли и вяжите 4,5 см резинкой. Далее вяжите гладью. На высоте 52 см от начала работы закройте для горловины средние 28 петель и с обеих сторон от них в каждом 2-ом ряду закройте 2 раза по 1 петле. На высоте 55 см закройте оставшиеся петли плеча.

**Перед.** Вяжите, как спинку. На высоте 48 см от начала работы для выреза горловины закройте средние 10 петель, далее с обеих сторон закройте в каждом 2-ом ряду 1 раз 5 пе-

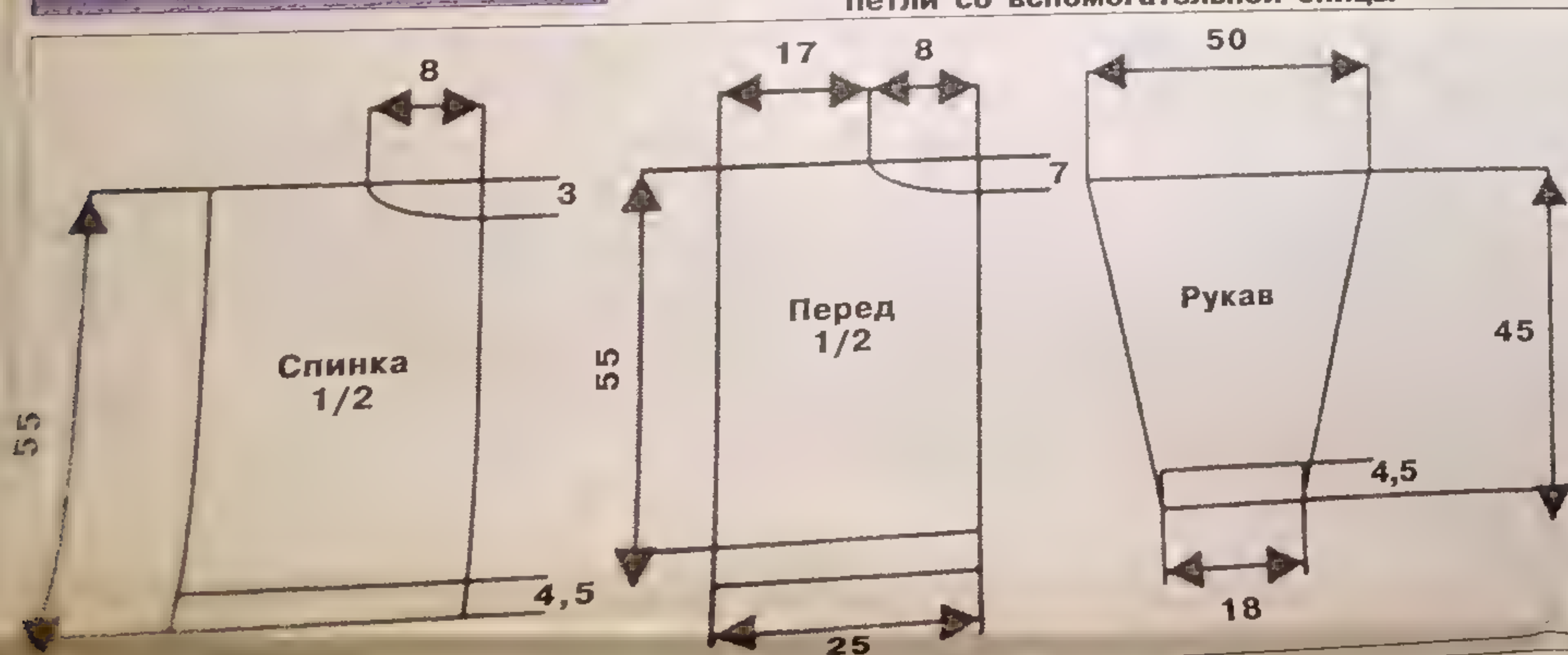
тель, 1 раз 3 петли, 1 раз 2 петли и 1 раз 1 петлю. На высоте 55 см от начала работы закройте оставшиеся петли плеча.

**Левый рукав.** Наберите на спицы 50 петель и вяжите 4,5 см резинкой. Далее вяжите лицевой гладью. Для скосов в каждом 4 ряду с обеих сторон прибавляя по 1 петле. На высоте 45 см от начала работы закройте все петли.

Правый рукав вяжется так же, как и левый.

**Сборка.** Выполните швы, вшейте рукава. По краю горловины наберите 94 петли и свяжите 4,5 см резинкой.

Екатерина ОБОДОВСКАЯ.



петлю, 10 ряд: каждую 6-ю и 7-ю петли, 12 ряд: каждую 5-ю и 6-ю петли, 14 ряд: каждую

цевые петли, повторяйте с 10-й ряд: \* 2 петли провяжите вместе с наклоном влево



# ВЯЗАНЫЙ ЗООПАРК

Конечно, на прилавках магазинов можно увидеть множество самых разных игрушек. Но не менее приятный игрушечный зоопарк можно устроить дома самим. А требуется для этого немного пряжи и умение вязать.

## ЛИСИЧКА

Вам потребуется 50 г шерсти средней толщины, 5 спиц № 3 и 5 спиц № 2,5.

**Туловище.** На 4 спицах № 3 наберите 28 петель и провяжите 30 см двойной резинкой (1 ряд: петлю снять, нитка впереди работы, одна лицевая и так до конца ряда).

**2-й ряд:** петлю, что провязывалась лицевой, снять (нить перед работой), снятую в предыдущем ряду петлю провязать лицевой. Так до конца ряда.

**3-й ряд** и последующие: повторять с первого ряда.

Затем провяжите ряд, соединяя по две петли вместе, и перейдите на спицы № 2,5, провязав на них 6 рядов.

**Голова.** Петли на спицах разделите на 2 равные части и вяжите каждую отдельно на двух спицах. Сначала свяжите нижнюю часть головы.

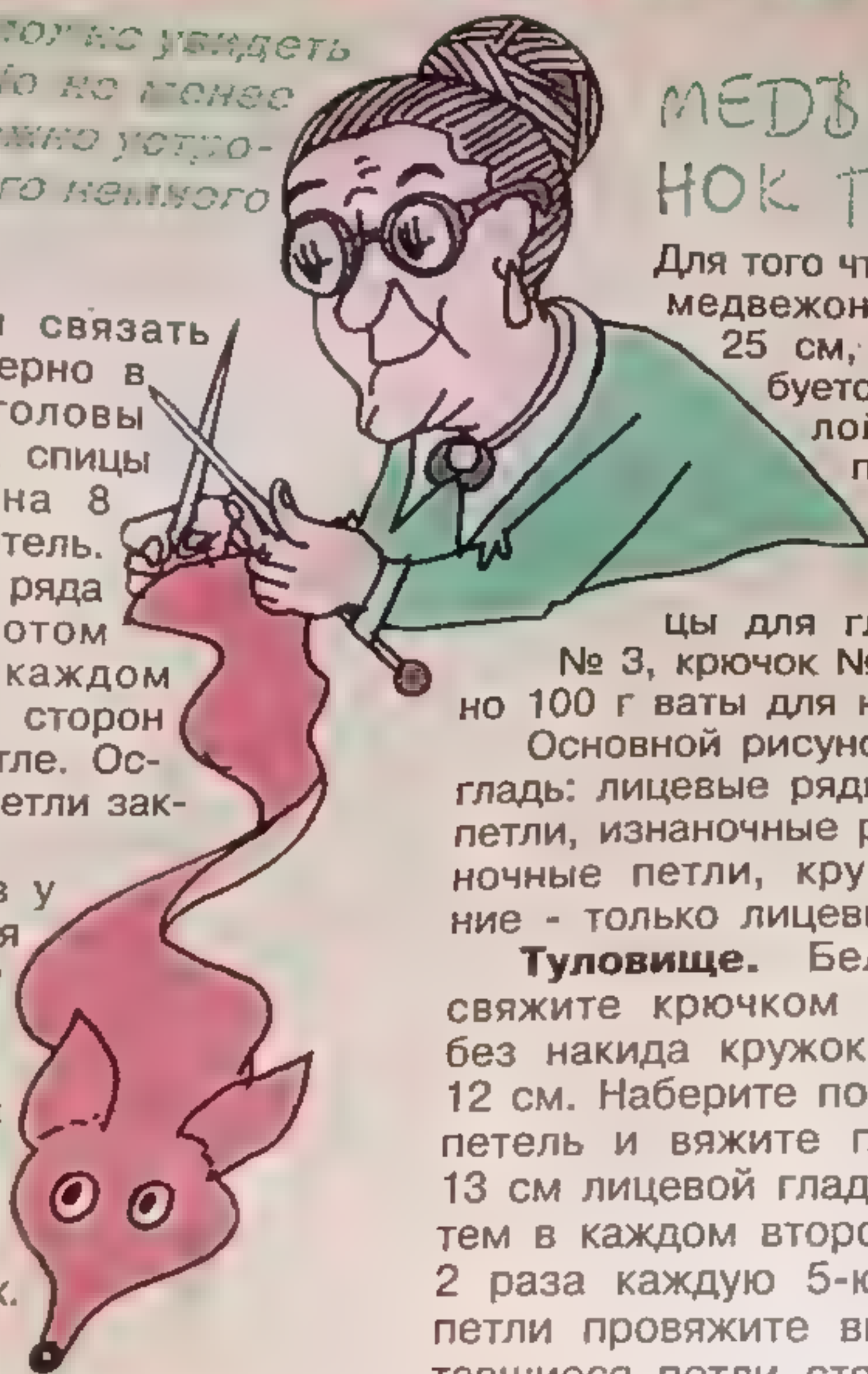
В начале каждого ряда прибавляйте по одной петле. Всего нужно прибавить по 4 петли. Далее вяжите 4 ряда, не прибавляя петель. Потом начинайте убавлять с двух сторон в каждом ряду по одной петле, пока на спицах не останется 6 петель. Провяжите еще 3 см и закройте все петли разом.

Верхняя часть головы вяжется аналогично. Затем для

того чтобы связать ушки, примерно в середине головы наберите на спицы наклонно (на 8 рядах) 8 петель. Провяжите 4 ряда прямо, а потом убавляя в каждом ряду с двух сторон по одной петле. Оставшиеся 3 петли закройте.

**Голову** сшейте. Для объемности можно вложить в нее кусочек ватина или синтепона. Пришейте глаза-пуговицы или вышейте их. Вышейте нос.

**Хвост.** Вяжется на 5 спицах № 2,5. Наберите 16 петель и провяжите чулочной вязкой 10 рядов. Потом из каждой петли вывяжите 2 и вяжите, убавляя по 1 петле в каждом втором ряду перед каждой спицей. Стяните конец туловища и пришейте к нему хвост. На нижней части головы пришейте петельку из тесьмы или вывяжите 2 петли на небольшом расстоянии друг от друга. Сюда можно вдеть хвост, и будет казаться, что лисичка положила на него голову.



## МЕДВЕЖОНОК ПАНДА

Для того чтобы связать медвежонка высотой 25 см, вам потребуется по 50 г белой и черной пряжи, лоскут фетра, 2 коричневые пуговицы для глаз, 5 спиц № 3, крючок № 3, примерно 100 г ваты для набивки.

Основной рисунок - лицевая гладь: лицевые ряды - лицевые петли, изнаночные ряды - изнаночные петли, круговое вязание - только лицевые петли.

**Туловище.** Белой пряжей свяжите крючком столбиками без накида кружок диаметром 12 см. Наберите по краю 80 петель и вяжите по кругу 13 см лицевой гладью. Затем в каждом втором ряду 2 раза каждую 5-ю и 6-ю петли провяжите вместе. Оставшиеся петли стяните нитью, деталь туго набейте ватой, края стяните и зашейте.

**Голова.** Наберите на спицах белой пряжей 48 петель, замкните в круг и вяжите лицевой гладью.

Удвойте в 4 ряду каждую четвертую петлю, а в 8 ряду каждую 5-ю петлю. Всего должно получиться 72 петли.

Провяжите 20 рядов, затем равномерно прибавьте 4 петли. После этого начинайте убавлять: в 4-м ряду провяжите вместе 4 раза по 2 петли, 8-й ряд: провяжите вместе каждую 7-ю и 8-ю

**Перед.** Вяжите, как спинку. На высоте 48 см от начала работы для выреза горловины закройте средние 10 петель, далее с обеих сторон закройте в каждом 2-ом ряду 1 раз 5 пе-

**Сборка.** Выполните швы, вшейте рукава. По краю горловины наберите 94 петли и свяжите 4,5 см резинкой.

Екатерина ОБОДОВСКАЯ.

петлю, 10 ряд: каждую 6-ю и 7-ю петли, 12 ряд: каждую 5-ю и 6-ю петли, 14 ряд: каждую 4-ю и 5-ю петли. Всего убавьте 36 петель.

Провяжите один ряд и в следующих 2 рядах по 2 петли вяжите вместе.

Оставшиеся петли стяните концом нити и сшейте.

**Мордочка.** Белой нитью наберите на спицы 33 петли, замкните в круг и вяжите 4 ряда лицевой гладью.

**5-й ряд:** \* 2 петли провяжите вместе с наклоном влево (1 петлю снять как лицевую, одну петлю провяжите лицевой и протяните через нее снятую петлю), 9 лицевых петель далее повторяйте от \*.

цевые петли, повторяйте от \*.

**10-й ряд:** \* 2 петли провяжите вместе с наклоном влево, 2 лицевые петли, повторяйте от \*.

**11-й и 12-й ряды:** по всему ряду 2 петли провяжите вместе с наклоном влево, оставшиеся петли стяните концом нити и сшейте.

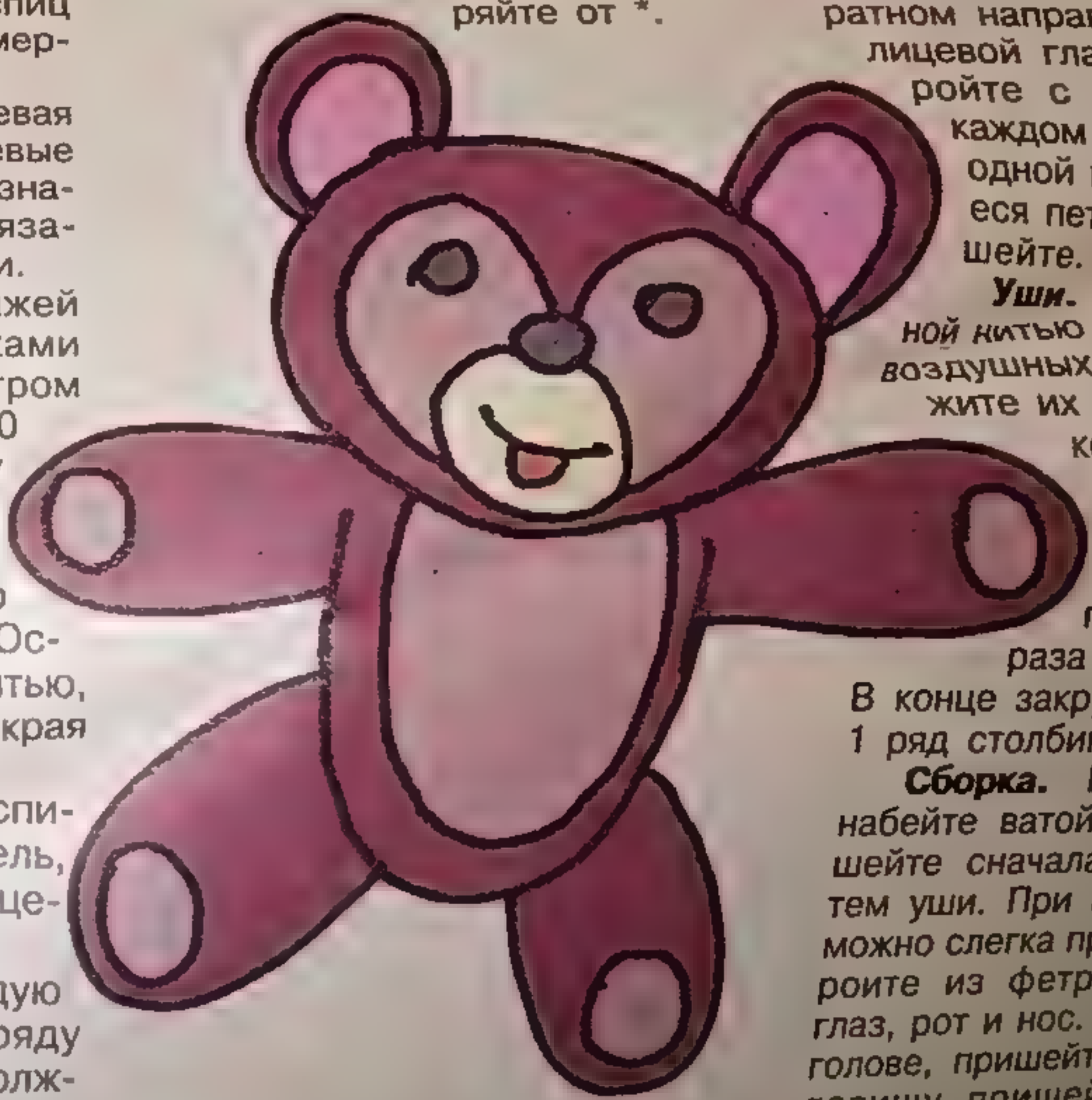
**Лапы.** Свяжите крючком столбиком без накида по 2 белых кружка диаметром соответственно 4 и 5 см. По краю наберите черной нитью 36 (40) петель, замкните в круг и вяжите 6 (7) см лицевой гладью. Закройте 1-ю, 18-ю (20-ю) петли. На оставшихся петлях вяжите в прямом и обратном направлениях 8 рядов лицевой гладью, затем закройте с обеих сторон в каждом 2 ряду 5 раз по одной петле и оставшиеся петли стяните и зашейте.

**Уши.** Свяжите двойной нитью 2 цепочки из 10 воздушных петель и обвяжите их 3 рядами столбиков без накида. Затем с обеих сторон в каждом ряду оставьте не провязанными 3 раза по одной петле.

В конце закругления обвяжите 1 ряд столбиками без накида.

**Сборка.** Все детали туго набейте ватой. К голове пришейте сначала мордочку, затем уши. При этом края ушей можно слегка присборить. Выкроите из фетра пятна около глаз, рот и нос. Пришейте их к голове, пришейте глаза. К туловищу пришейте голову и лапы.

Валентина СУМАРОВА,  
дер. Красиково  
Курганской области.



**7-й ряд:** \* 2 петли провяжите вместе с наклоном влево, 4 лицевых, повторяйте от \*.

**9-й ряд:** \* 2 петли провяжите вместе с наклоном влево, 3 ли-





## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

### ТУШЕНОЕ ВЫМЯ С ОВОЩАМИ

Возьмите 500 г вымени, залейте холодной водой на 2-3 часа. Затем воду слейте, вымя порежьте на куски толщиной 2 см, обсушите, посолите, обваляйте в муке и сухарях, обжарьте и переложите в утятницу.

Порежьте луковицу и одну морковь, два средних размеров кочана цветной капусты разберите на соцветия. Все слегка обжарьте, добавив столовую ложку томата-пасты. Выложите в утятницу и добавьте два стакана бульона, соль, перец,

кройте крышкой и варите еще 10-15 минут.

### ГРЕЧНЕВАЯ КАША С РУБЦОМ

Рубец промойте и опустите на 2 часа в крепкий соляной раствор для удаления запаха. Уложите в кастрюлю и варите на среднем огне примерно 2-3 часа.

Отварной рубец пропустите через мясорубку, смешайте с отдельно обжаренным мелко нарубленным луком и выложите в горячую готовую гречневую кашу. Добавьте 3 столовые ложки сливочного масла, обжарьте на сковороде еще 3-5 минут.

### ПУДИНГ ИЗ МОЗГОВ ПО-БЕЛОРУССКИ

Возьмите 160 г мозгов, чайную ложку сливочного масла,

Грибы отварите, нарежьте дольками. Почку тщательно промойте, снимите пленки, нарежьте ломтиками и обжарьте в разогретом маргарине. Добавьте нарезанный кубиками лук, смешайте с грибами, влейте вино и тушите 15 минут. Добавьте специи, соус загустите мукой. При подаче посыпьте зеленью.

### КУРИНЫЕ ПОТРОШКИ ПО-УКРАИНСКИ

Возьмите 600 г куриных желудков, сердечек, шеек и крылышек, 2 столовые ложки сливочного масла, 60 г ядер грецких орехов, луковицу, чайную ложку муки, один желток, стакан куриного бульона, дольку чеснока, столовую ложку уксуса, соль, перец, 3 гвоздики, корицу, шафран, зелень.

Отваренные куриные потрошки охладите и залейте ореховым соусом. Для его приготовления слегка обжарьте мелко порезанный лук, добавьте муку и пожарьте еще несколько минут. Постоянно размешивая деревянной ложечкой, постепенно вливайте оставшийся от варки потрошков горячий крепкий бульон до тех пор, пока не получится густая масса. Грецкие орехи растолките, перемешайте с измельченным чесноком, добавьте красный молотый перец, желтки, уксус, шафран, зелень - все разотрите деревянной лопаточкой и соедините с при-

## КРОКОДИЛ НА КЛУМБЕ

*Согласитесь, любая закуска, салат или винегрет выглядят гораздо аппетитнее, если они красиво оформлены.*

### ЛУКОВАЯ КЛУМБА

Из обыкновенной луковицы можно сделать несколько вариантов цветов.

Выберите луковицу с одной сердцевинкой и очистите ее, не повреждая мягких чешуек. Имейте в виду, что цветы эффектнее получатся из луковиц зеленоватого или лилового цвета. Срежьте на 2-3 мм донце. В центре по всему периметру острым тонким ножом сделайте надрезы под углом 45 градусов, прорезая луковицу до сердцевины. Осторожно нажимая на края, разделите луковицу на две половины.

Аккуратно разберите половину луковицы на зубчатые чешуйки. Это лепестки будущего цветка. Соберите цветок, вкладывая 2-3 чешуйки друг в друга так, чтобы зубчики верхней выглядывали в прорези нижней. "Тычинки" сделайте из тонких полосочек моркови или зеленого лука. Цветок, напоминающий водяную лилию, готов!

А вот совсем другой цветок - пятилистник. Вырежьте из

тонкую деревянную палочку (можно даже спичку), наколите с одной стороны кусочек лука-порей, с другой - редиску.

### КОШАЧИЙ ДЕЛИКАТЕС

Творог разделите на равные части и скатайте из них небольшие шарики, придавая им форму мыши. Из тонкого ломтика сыра вырежьте маленькие кружочки и сделайте из них ушки, из перца - глазки, а из стебельков петрушки - хвостики и усы. "Посадите" мышек на ломтики сыра.

### РЕГАТА НА САЛАТНЫХ ЛИСТЬЯХ

Яйца сварите вкрутую, очистите и острым ножом разрежьте вдоль на две равные части. Листья салата тщательно вымойте, откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вода, а затем выложите на блюдо. На листья салата положите половинки яиц. Немного посолите. Из сыра вырежьте треугольные паруса. В каждую половинку яйца воткните по две деревянные палочки, а между ними поставьте треугольные паруса из сыра.

### КРОКОДИЛ ИЗ ОГУРЦА

Очистите морковь, у редиски отрежьте ботву и у

## ОТ ХВОСТОВ ДО ПОТРОХОВ

лавровый лист и поставьте в духовку минут на 20. Перед подачей посыпьте зеленью.

### КОТЛЕТЫ ИЗ ВЫМЕНИ

Возьмите 1 кг вымени, промойте холодной водой и два раза пропустите через мясорубку вместе с двумя луковицами. Во второй раз добавьте замоченный в молоке батон белого хлеба. В готовый фарш добавьте сырые яйца, перец, соль. Сформируйте котлеты и обжарьте на сковороде.

### СЕРДЦЕ, ТУШЕНОЕ С ГРИБАМИ

Возьмите 500 г сердца, на-

яйцо, панировочные сухари, соль по вкусу.

Мозги промойте, опустите на 3-5 минут в кипящую воду и снимите пенку. Затем отварите их в соленой воде, добавив лавровый лист, а в самом конце варки влейте 1-1,5 столовой ложки уксуса. Варить мозги нужно следующим образом: сначала быстро доведите до кипения, затем уменьшите огонь и варите еще 20 минут на очень слабом огне до готовности. Когда мозги остынут, пропустите их через сито, добавьте яичный желток, перец, соль, укроп, масло, хорошо перемешайте и соедините со взбитым



замоченный в молоке батон белого хлеба. В готовый фарш добавьте сырые яйца, перец, соль. Сформируйте котлеты и жарьте на сковороде.

#### **СЕРДЦЕ, ТУШЕННОЕ С ГРИБАМИ**

Возьмите 500 г сердца, нарежьте его кубиками и обжарьте в разогретом жире, посолите, добавьте две мелко порезанные луковицы, столовую ложку предварительно замоченных сухих грибов, порезанный полосками сладкий перец.

Затем добавьте 250 г сметаны, влейте 250 г бульона и тушите до готовности.

Муку (2 чайные ложки) разведите в холодной воде и загустите готовое блюдо. И в завершение добавьте столовую ложку лимонного сока.

#### **ГУЛЯШ ИЗ ЛЕГКОГО**

500 г легкого промойте, положите в горячую воду и варите на слабом огне два часа. Затем нарежьте кубиками в 3 см, обваляйте в соли и перце, обжарьте на растительном масле, посыпьте столовой ложкой муки, добавьте одну мелко порезанную луковицу и жарьте еще несколько минут.

Обжаренное легкое сложите в кастрюлю, приправьте столовой ложкой томатного пюре, лавровым листом. Добавьте 2,5 стакана бульона, который получился при варке легкого, на-

но следующим образом: сначала быстро доведите до кипения, затем уменьшите огонь и варите еще 20 минут на очень слабом огне до полной готовности. Когда мозги остынут, пропустите их через сито, добавьте яичный желток, перец, соль, укроп, масло, хорошо перемешайте и соедините со взбитым белком.

Выложите массу на сковороду, смазанную жиром, сверху полейте маслом, посыпьте молотыми сухарями и запекайте в духовке.

#### **ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ**

Возьмите 400 г печени, 150 г белого хлеба, 1-2 яйца, 1 кг картофеля, соль, зелень, сливочное масло, специи.

Печень, размоченный хлеб, пропустите через мясорубку, добавьте яйцо и специи. Картофель отварите, растолките и приготовьте пюре. В гусятницу, смазанную жиром, выложите слоями печеночный фарш, затем картофельное пюре, потом опять фарш и так далее. Последний слой должен быть картофельным. Проколите его в нескольких местах вилкой и полейте растопленным сливочным маслом. Запекайте в духовке 40-45 минут.

#### **ПОЧКИ С ГРИБАМИ В ВИННОМ СОУСЕ**

Возьмите 250 г свиных почек, 250 г грибов, 25 г маргарина, луковицу, чайную ложку муки, соль, перец.

Постепенно вливайте оставшийся от варки потрошков горячий крепкий бульон до тех пор, пока не получится густая масса. Грецкие орехи растолките, перемешайте с измельченным чесноком, добавьте красный молотый перец, желтки, уксус, шафран, зелень - все разотрите деревянной лопаточкой и соедините с приготовленным соусом. Залейте им куриные потроха и прогрейте, не доводя до кипения.

#### **БЫЧЬИ ХВОСТЫ ПО-АРГЕНТИНСКИ**

Возьмите 750 г хвостов, 2 столовые ложки крепкого вина, 3 столовые ложки жира, 3-4 луковицы, 2 дольки чеснока, столовую ложку муки, одну морковь, один лимон, чайную ложку жженого сахара, лавровый лист, 3 гвоздики, перец, соль.

Хвосты помойте, разрежьте на куски и хорошо обжарьте в двух столовых ложках жира. Добавьте мелко рубленый лук, чеснок, натертую на крупной терке морковь, лавровый лист, гвоздику, соль.

Тушите 10 минут на слабом огне, добавляя воду, перец, соль, жженный сахар, сок и цедру лимона. Из оставшегося жира и муки приготовьте темную подливу, смешайте ее с соком от тушения и вином. В готовую подливу выложите хвосты и прокипятите. Подавайте с рассыпчатым рисом.

**Эмма ШУЛЬГИНА.**  
Волгоград.

вину луковицы на зубчатые чешуйки. Это лепестки будущего цветка. Соберите цветок, вкладывая 2-3 чешуйки друг в друга так, чтобы зубчики верхней выглядывали в прорези нижней. "Тычинки" сделайте из тонких полосочек моркови или зеленого лука. Цветок, напоминающий водяную лилию, готов!

А вот совсем другой цветок - пятилистник. Вырежьте из луковицы дольку по вертикали и разберите ее на отдельные лепестки. Уложите на зеленый салат сельдерей, петрушку. В центре положите кусочек моркови и сделайте лепестки из долек лука. А рядом поместите мохнатую веточку из лукового пера. Надрежьте ножницами в нескольких местах зеленое перо примерно на две трети его ширины от основания до самого верха. А затем тонким ножом разрежьте перо со стороны надрезов и, развернув, получите ажурную зеленую веточку.

#### **ГНОМИК**

Тщательно вымойте редиску, обрежьте ей хвостики и зеленые листья. Затем вымойте стручок красного перца, почистите и, сделав из него "колпачок", наденьте на редиску. Глаза можно сделать из горошин черного перца, а ротик из маленьких кусочков красного перца.

Кончиком ножа сделайте углубление в редиске и присоедините туловище из луковицы. Отрежьте от нее кусочек - примерно 3 см высотой, возьмите

винки яиц. Немного посолите. Из сыра вырежьте треугольные паруса. В каждую половинку яйца воткните по две деревянные палочки, а между ними поставьте треугольные паруса из сыра.

#### **КРОКОДИЛ ИЗ ОГУРЦА**

Очистите морковь, у редиски отрежьте ботву и усы. Тщательно вымойте листья салата и огурец.

Из одного конца огурца сделайте пасть крокодила. Сначала срежьте наискосок верхнюю часть огурца, затем осторожно надрежьте отверстие и вложите язык - ломтик колбасы. После того как пасть будет готова, нарежьте огурец тонкими ломтиками, немного посолите. Из отрезанного кусочка огурца вырежьте две лапы. Вообще-то у крокодила, конечно, четыре лапы, но нашему будет достаточно двух передних, ведь он будет сидеть в зарослях. Для зарослей нарежьте редиску, салат, морковь. Из двух кружочков редиски сделайте крокодилу глаза, из двух горошин перца - зрачки. Теперь нужно сделать берег реки и заросли. Нарезанные овощи положите на блюдо и залейте сметаной, приправленной солью, сахаром и лимонным соком. Сверху посадите крокодила. Поскольку у настоящего крокодила хвост несколько иной, чем у нашего, его лучше прикрыть листьями салата.

**Мария ЧЕРНОВА.**  
Челябинск.

## **И ЭТО ВСЕ ЦЫПЛЯТА**

#### **КУРИЦА В ТЕСТЕ**

Возьмите курицу, 200 г муки, столовую ложку топленого масла, стакан воды, рюмку водки, чайную ложку сахара, соль по вкусу.

Муку смешайте с водой, водкой, маслом, сахаром и солью. Замесите жидкое тесто. Курицу отварите, отделите мясо

от костей. Подготовьте порционные кусочки. Каждый кусочек обмакните в тесто, опустите в горячий жир и жарьте до образования румяной корочки.

#### **КУРИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ГОРШОЧКЕ**

Вам потребуется: курица, 250 г домашней лапши, 3 сто-

ловые ложки сливочного масла, 2 луковицы, полстакана сметаны, соль по вкусу.

Отварите курицу, отделите мякоть и нарежьте соломкой. Затем обжарьте в масле, добавьте поджаренный лук и потушите 5 минут. Отваренную лапшу положите в огнеупорный горшочек, добавьте курицу, залейте сметаной, закройте крышкой и запекайте в духовке до готовности.

#### **ЦЫПЛЕНОК С ГРИБАМИ**

Тушку цыпленка разделите на 4 части. Возьмите 3 столовые ложки сливочного масла, 100 г грибов, луковицу, стакан бульона, столовую ложку томатной пасты, зелень петрушки.

Цыпленка посолите и жарьте в масле минут 20. Добавьте грибы и жарьте еще 5 минут. Затем приготовьте соус. На ско-

вороде обжарьте мелко порезанный лук, влейте бульон, вскипятите, уменьшите огонь и варите еще 5 минут. Добавьте томат и доведите до готовности.

Залейте соусом цыпленка, посыпьте зеленью и подавайте к столу.

**Эльмира РАДЖАБОВА.**  
Махачкала, Дагестан.



Многие хозяйки рассол просто вылизывают. А я готовлю из него первые холодные блюда. Готовить их очень быстро, продукты беру произвольно. Пересоленные рассолы разбавлю холодной кипяченой водой, кислые - водой с сахаром. На приготовление уходит не более 5 минут.

### ГОРОХОВЫЙ СУП

Вареный горох, квашеную капусту, мелко порезанный лук-репку, натертый хрен залейте капустным рассолом, разбавленным холодной водой. Добавьте 1-2 столовые ложки подсолнечного масла.

### СВЕКОЛЬНИК

Квашеную капусту, мелко нарезанный соленый огурец, лук, хрен, натертую на крупной терке столовую свеклу залейте любым рассолом (капустным, огуречным или смешанным), разбавленным водой. Добавьте растительное масло.

### МЯСНОЙ СУП

Квашеную капусту, измельченные лук и хрен, отварное мясо, нарезанное мелкими кусочками, залейте капустным рассолом, разбавленным водой.

### РЫБНЫЙ СУП

Маринованные помидоры натрите на крупной терке. Банку рыбных консервов смешайте с измельченным репчатым луком, добавьте протертые помидоры, залейте рассолом, разбавленным водой.

### ПЕЧЕНЬЕ НА РАССОЛЕ

Возьмите стакан огуречного рассола, стакан сахара, полстакана подсолнечного масла, чайную ложку соды, муки столько, чтобы получилось крутое тесто.

Соедините масло, рассол и сахар, взбивайте венчиком до тех пор, пока сахар не разойдется. Тогда добавьте соду, смешанную с мукой. Замесите крутое тесто, раскатайте пласт толщиной 1-1,5 см, вырежьте формочкой печенье и выпекайте его на смазанном масле противне в горячей духовке минут 10-15.

Тамара РУДНИК.

станция Маркинская Ростовской области.

## ПРИЯТНОГО ЧАЕПИТИЯ!

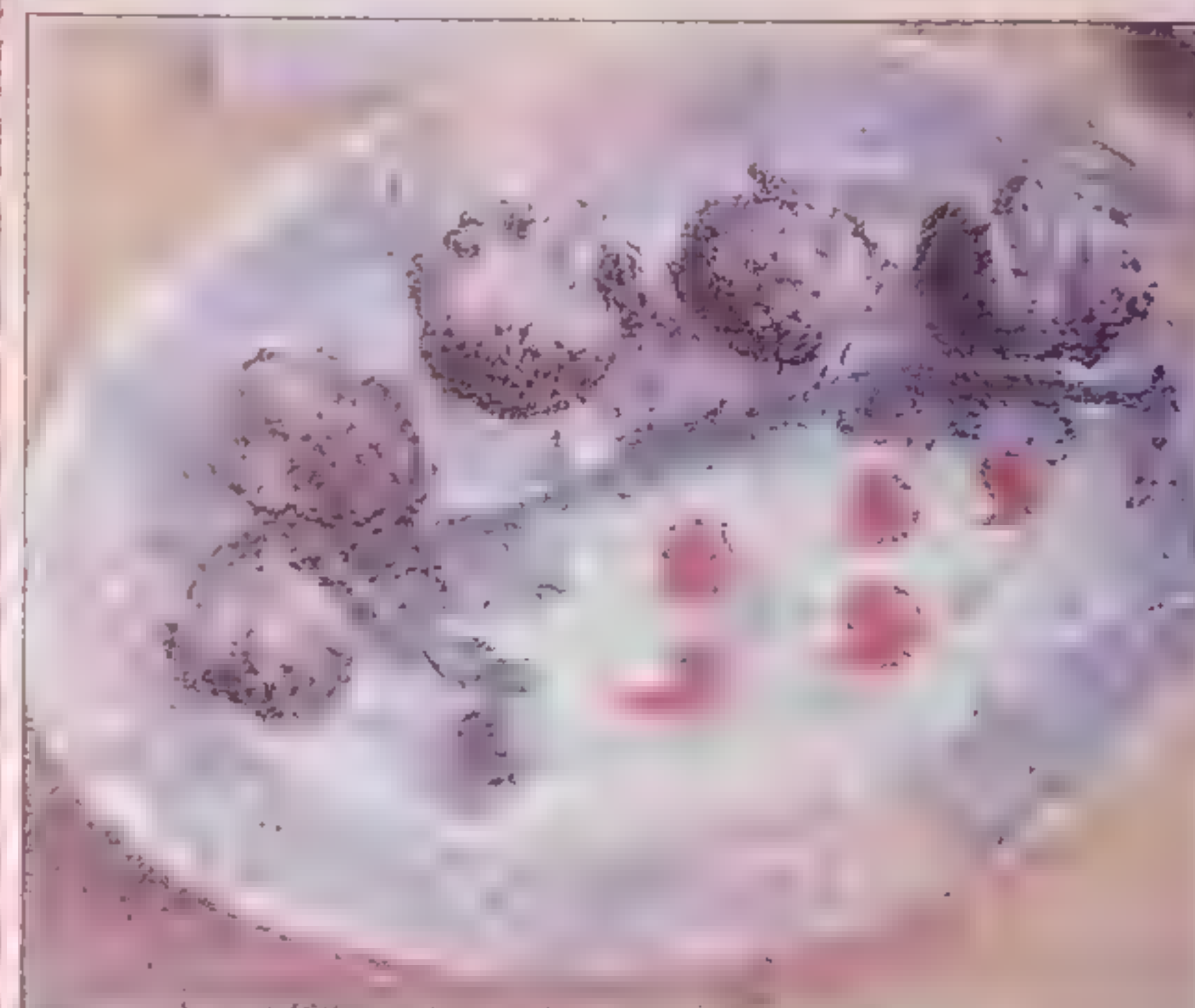
В студеные промозглые вечера хочется согреться и душевно о чем-то поговорить. Где это лучше сделать, как не на кухне, за чашечкой чая...

МЯСНЫЙ ЧАЙ

ложки сухого чая. Плотно за-

## УЗЕЛКИ НА ПАМЯТЬ

Мясную вырезку, говяжью или свиную, хорошо отбейте с солью и специями кусочками толщиной 1 см. Сверху положите фарш - любой: яйца и зеленый лук, грибы с рисом и луком и так далее. Сверните кусочки в узелки, обмотайте ниткой и жарьте на сковороде минут 10. Потом освободите от ниток и подавайте горячими со сметаной, тертым сыром или майонезом.



## РУЛЕТЫ

### С ШАМПИНЬОНАМИ И БЕЗ

Полосатый рулет готовится из филе судака и горбуши. Чистое филе прокрутите через мясорубку несколько раз, пока не получится пышная масса. Затем взбейте ее с яйцами и специями. Сформируйте слоями на куске мокрой марли, прослаивая сухим желатином и мятой. Заверните рулет и готовьте на пару в специальной форме. Остудите, марлю уберите и желируйте рулет.

Для этого на литр майонеза возьмите 50 граммов желатина, предварительно растворенного в воде. Перемешайте, нагрейте и полученным киселем полейте рулет тонкими слоями. Подождите, пока не застынет первый слой, и только потом поливайте вторым. Слои застывают за 5-7 минут. Работа кропотливая. Верхний слой украсьте овощами, зеленью или мелко рубленными фисташками.



## ЧЕРНЫЙ ТОРТ

Основа - тонкие бисквитные коржи, прослоенные суфле или любым другим кремом. Сверху - шоколадная глазурь. Ее можно приготовить самым простым способом. Возьмите три шоколадки, растопите, смешайте со сливочным маслом, затем поливайте торт ложкой и смазывайте ножом.



## ФИГУРНЫЕ ТОРТЫ

Торт "Белочка" так же, как и торт "Божья коровка", готовится из бисквитного теста. Прослаиваются они любым кремом. Например, таким. Возьмите 400 г сливочного масла, 360 г сахара, 250 г молока, 2 яйца, столовую ложку коньяка, ванилин.

Сахар взбейте с яйцами, соедините с молоком, подогрейте на водяной бане, охладите, влейте взбитое масло с ванилином и коньяком.

Можно сделать заварной крем. Вам понадобятся 0,5 литра молока, стакан сахара, 3 яйца, пачка сливочного масла, 2 столовые ложки с горкой муки. Яйца взбейте с сахаром, добавьте молоко, муку, перемешайте и варите, помешивая. Когда остынет, добавьте



*В студеные промозглые вечера хочется согреться и душевно о чем-то поговорить. Где это лучше сделать, как не на кухне, за чашечкой чая...*

### МЕДОВЫЙ ЧАЙ

Возьмите 2 чашки кипящей воды, столовую ложку сухого чая, полторы ложки гвоздики, 3 столовые ложки меда, четверть чашки апельсинового сока, 2 столовые ложки лимонного сока.

В маленький прогретый фаянсовый чайник засыпьте чай, гвоздику и залейте водой, закройте, выдержите 5 минут. Процедите, разлейте в кружки. В каждую, помешивая, добавьте мед, апельсиновый и лимонный сок. И сразу же подавайте к столу.

### ЧАЙ С ЧЕРНЫМ ПЕРЦЕМ И МЕДОМ

Возьмите чайную ложку сухого чая, 2 чайные ложки меда, 2-3 горошины черного перца. Все это положите в чайник и заварите обычным образом.

### ЧАЙ С МОЛОКОМ ПО-ИНДИЙСКИ

Возьмите полстакана воды, полстакана молока, 3 чайные

ложки сухого чая. Плотно закройте кастрюлю крышкой и на очень медленном огне томите 2-3 минуты. Снимите с огня, настаивайте минуты 2, процедите и разлейте по маленьким чашечкам.

Такой чай хорошо пить утром, еще до завтрака.

### ЧАЙ С МОЛОКОМ ПО-УЗБЕКСКИ

В кастрюле вскипятите 0,5 л воды. Снимите с огня, засыпьте 6 чайных ложек сухого чая и, плотно прикрыв крышкой, дайте чаю завариться в течение 5-6 минут. Добавьте 2,5 стакана молока, доведите до кипения, кипятите 8-10 минут, опять добавьте пол чайной ложки соли и пол чайной ложки сливочного масла.

Наталья ПОНОМАРЕНКО.  
с. Новоегорьевское  
Алтайского края.

граммов желатина, предварительно растворенного в воде. Перемешайте, нагрейте и полученным киселем полейте рулет тонкими слоями. Подождите, пока не застынет первый слой, и только потом поливайте вторым. Слои застывают за 5-7 минут. Работа кропотливая. Верхний слой украсьте овощами, зеленью или мелко рубленными фисташками.

Рулет с шампиньонами готовится также из филе рыбы, только, когда формируете рулет, по центру укладывайте целые отварные шампиньоны.

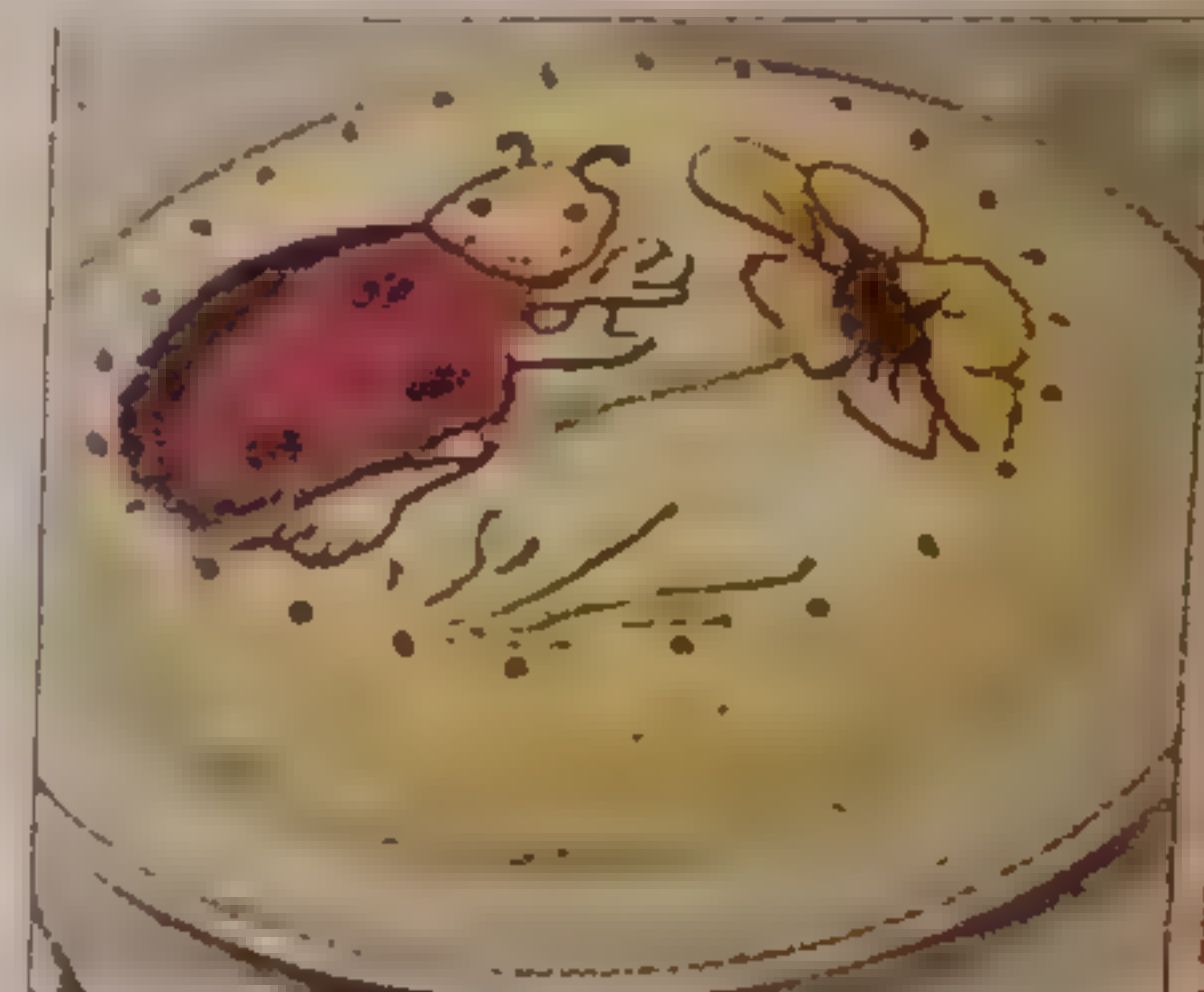


Сахар взбейте с яйцами, соедините с молоком, подогрейте на водяной бане, охладите, влейте взбитое масло с ванилином и коньяком.

Можно сделать заварной крем. Вам понадобится 0,5 литра молока, стакан сахара, 3 яйца, пачка сливочного масла, 2 столовые ложки с горкой муки. Яйца взбейте с сахаром, добавьте молоко, муку, перемешайте и варите, как кисель, помешивая. Когда остынет, размешайте с мягким сливочным маслом и получившимся кремом смажьте коржи.

Цвет крему придает густой морковный сок (для "Белочки") или сок свеклы (для "Божьей коровки"). "Белочку" вырежьте из бисквитных коржей. Коржи смажьте кремом. Затем нарисуйте глазки, мордочку, лапки и хвост при помощи корнета (можно свернуть кулек из пергамента), выдавливая крем небольшими порциями-точками. В кулинарии это называется бисерная отделка. Придется повозиться.

"Божью коровку" на цветке на круглом торте также выдавите из корнета. Можно добавить в крем готовые пищевые красители.



Галина ВОРОБЬЕВА, инженер-технолог кулинарии. Краснодар.

## СОУС ДЛЯ ГУРМАНОВ

*Французы - известные гурманы - считают, что в любом блюде главное - соус. Существуют тысячи разных рецептов - от простых, например, любимый всеми майонез, до изысканных, которые готовятся часами. Предлагаю читателям приготовить не слишком сложные, но все же интересные и вкусные соусы из доступных продуктов.*

**Коньячный.** 3 столовые ложки растительного масла без запаха, 3 столовые ложки фруктового уксуса, 2 столовые ложки коньяка, 1 столовая ложка мелко рубленного зеленого перца или черного грубого помола, 1 столовая ложка меда, 3 столовые ложки воды. Компоненты смешать. Вкус - нежно-острый.

**Рокфор.** Исходные продукты: 100 г сыра "Рокфор", 4 столовые ложки ароматизированного травами уксуса, 3 столовые ложки шерри (белое крепкое вино), 3 столовые ложки воды, 3 столовые ложки растительного масла, пол чайной лож-

ки острого соуса, соль, перец, чесночный порошок. Сыр разотрите до мягкого состояния и добавьте остальные компоненты.

**Сметанный.** Смешайте 1 стакан сметаны, 100 г сыра типа "Домашнего", соль, щепотку чесночной приправы и сахара, 1 каплю соуса "Тобаско" (или другого очень острого), пол чайной ложки хрена, 3 столовые ложки ароматизированного травами уксуса. Вкус - пикантный, нежный.

**Ореховый.** Смешайте 3 столовые ложки белого вина, 3 столовые ложки уксуса, 1 чайную

ложку неострой горчицы, 3 столовые ложки растительного масла без запаха, 1 столовую ложку измельченной зелени (укроп, петрушка), 1 среднюю мелко нарубленную луковицу, соль, перец, щепотку сахара, 10 нарубленных грецких орехов. Вкус - острый.

**Апельсиновый.** Возьмите 1 стакан густой сметаны, полстакана простокваши, 1 столовую ложку меда, 1-2 столовые ложки апельсинового сока, цедру 1 лимона, соль, несколько капель соуса "Тобаско" (или другого очень острого), все смешайте. Вкус - нежный, сладко-острый.

**Салатный.** Смешайте полстакана простокваши, полстакана майонеза, 2 столовые ложки кетчупа, 2-3 столовые ложки

воды, 1 чайную ложку паприки, 2 столовые ложки рубленого маринованного перца, маринад от перца, половину измельченной средней луковицы, соль, сахар, 1 столовую ложку измельченной петрушки. Вкус - остро-пряный.

Елена МИТЕЧКИНА.  
Москва.







## ВМЕСТО ВРАЧА - РЕКЛАМНАЯ ПАУЗА

*Вам нравится, что сегодня можно лечить любые болезни, не отходя от экрана? Достаточно попереключать телевизор с программы на программу и наверняка найдешь что-нибудь подходящее своему состоянию. И вот что удивительно - нас уверяют, что большинство рекламируемых средств не имеют противопоказаний и годятся практически всем пациентам, склонным самостоятельно себя диагностировать и лечить. А как все обстоит на самом деле?*

Когда вы смотрите телевизионную рекламу, вряд ли каждый раз прикидываете, в какую сумму она обошлась рекламодателям. И тем более не задумываетесь о том, что эти деньги тяжким бременем легли на цену рекламируемого товара. Чем чаще и дольше нам толкуют про разнообразные "чудодейственные" препараты, тем дороже они нам обходятся. Теоретически об этом, наверное, знает каждый, но практически к себе как к покупателю применяют эти знания немногие.

Но поскольку речь идет о здоровье, то, наверное, скопидомничать не стоит? А откуда такая уверенность? Потому что о своем "чудесном" выздоровлении поведал известный артист? Тем дороже обошлась реклама препарата. А с точки зрения этики бизнеса подобные ролики, мягко выражаясь, не совсем корректны. Дело в том, что этический кодекс, регулирующий вопросы рекламы, - "Свод обычаев и правил делового оборота" рекламы на территории Российской Федерации не разрешает объявлять о лечении с помощью рекламы.

бор болячек присущ только ему. Даже если у вас с "телегероем" диагноз совпадает, это вовсе не означает, что вам показаны одни и те же лекарства. Это может решить только врач. Но с экрана вас призывает пользоваться какими-либо средствами симпатичный вам человек. Как ему не поверить? И вы выкладываете немислимые деньги за какую-нибудь пищевую добавку, которая представляется как новейшая панацея...

Так что же делать, если болит, а телевизор очень убедительно демонстрирует выздоровевшее тело любимого артиста? Прежде всего - не поддаваться сиюминутному впечатлению. Достаточно немного ос-

тывать и поразмышлять, как эйфория рекламы развеется, и вы начнете нормально соображать.

Например, у вас проблема с суставами. А тут как раз симпатичный здоровяк по телевизору уверяет, что он легко решает аналогичные проблемы с помощью "Инолтры". Не торопитесь в аптеку, сначала подумайте. Прежде всего, возможно, вас отрезвит цена этого замечательного препарата: баночка "Инолтры", содержащая 90 пилюль, стоит в среднем 1800 рублей. При весе человека от 68 до 90 килограммов принимать нужно 3 раза в день по две пилюли. Рекомендованный курс лечения - не менее двух месяцев. Стало быть, на весь курс необходимо 4 баночки - 7 тысяч 200 рублей. Кроме того, рекламный проспект рекомендует и после основного курса не расставаться с препаратом и принимать как профилактическое средство - судя по всему, всю оставшуюся жизнь.

Вы готовы выложить эти деньги? Тогда учтите, что это средство, рекламируемое как противовоспалительное и болеутоляющее, на самом деле - не лекарство, а пищевая добавка. Хотя реклама старательно обходит этот факт, представляя (хотя и не называя) его как лекарство. И тем самым опять на-

### ЛЕГКО НА СЕРДЦЕ ОТ ЧИСТЫХ СОСУДОВ

Приведенные примеры заболеваний и состояния С в сочетании с препаратом "Инолтра-С" способствуют профилактике и лечению:

- Воспаление сердечной мышцы (миокардит)
- Затруднение прохождения крови по сосудам
- Повышение уровня холестерина в крови
- Расширение коронарных артерий
- Предотвращение инфаркта и инсульта

**Инолтра-С** - это...

Формула "Инолтра-С" в составе препарата "Инолтра-С" включает в себя:

- Глюкозамин
- Хондроитин
- Витамин С

Мирон, Рязанский пр. д. 42, к. 2, оф. 2-10  
Тел: 930-10-07, 930-73-31, 930-90-53

В то же время "Инолтра" не содержит специальных обезболивающих и противовоспалительных средств. Как же она помогает страждущим?

Главные действующие вещества "Инолтры" - глюкозамин и хондроитин содержатся в лекарственных препаратах "Дон" и "Структум" (кстати, тоже не дешевых, но до "Инолтры" им далеко). Причем врачи считают, что их можно рекомендовать лишь пациентам с начальной формой артроза, чтобы приостановить ход болезни. Во всех других случаях их применение неэффективно. Так есть ли основания полагать, что лечение с помощью "Инолтры" окажется более успешным, если содержание глюкозамина в ней в 1,5 раза меньше, чем в "Доне", а хондроитина - в 7 раз меньше, чем в "Структуме"?

И тем не менее эта добавка берет на себя смелость "излечивать" не только артроз, но и многие другие заболевания, в частности, ревматоидный артрит, аутоиммунную реакцию, не говоря уже об обещании умень-

шить кожные заболевания и снижать давление. В принципе это было бы возможно, если бы добавка препятствовала разрушению хряща и выработке смазки в суставах, но с такими дозами содержания основных веществ - хондроитина и глюкозамина на такое вряд ли стоит уповать. А помимо того, в "Инолтре" есть полиненасыщенные кислоты и витамины, которые сами по себе действуют на организм лишь общеукрепляюще. И как они поведут себя в подобном сочетании при указанных заболеваниях, неизвестно.

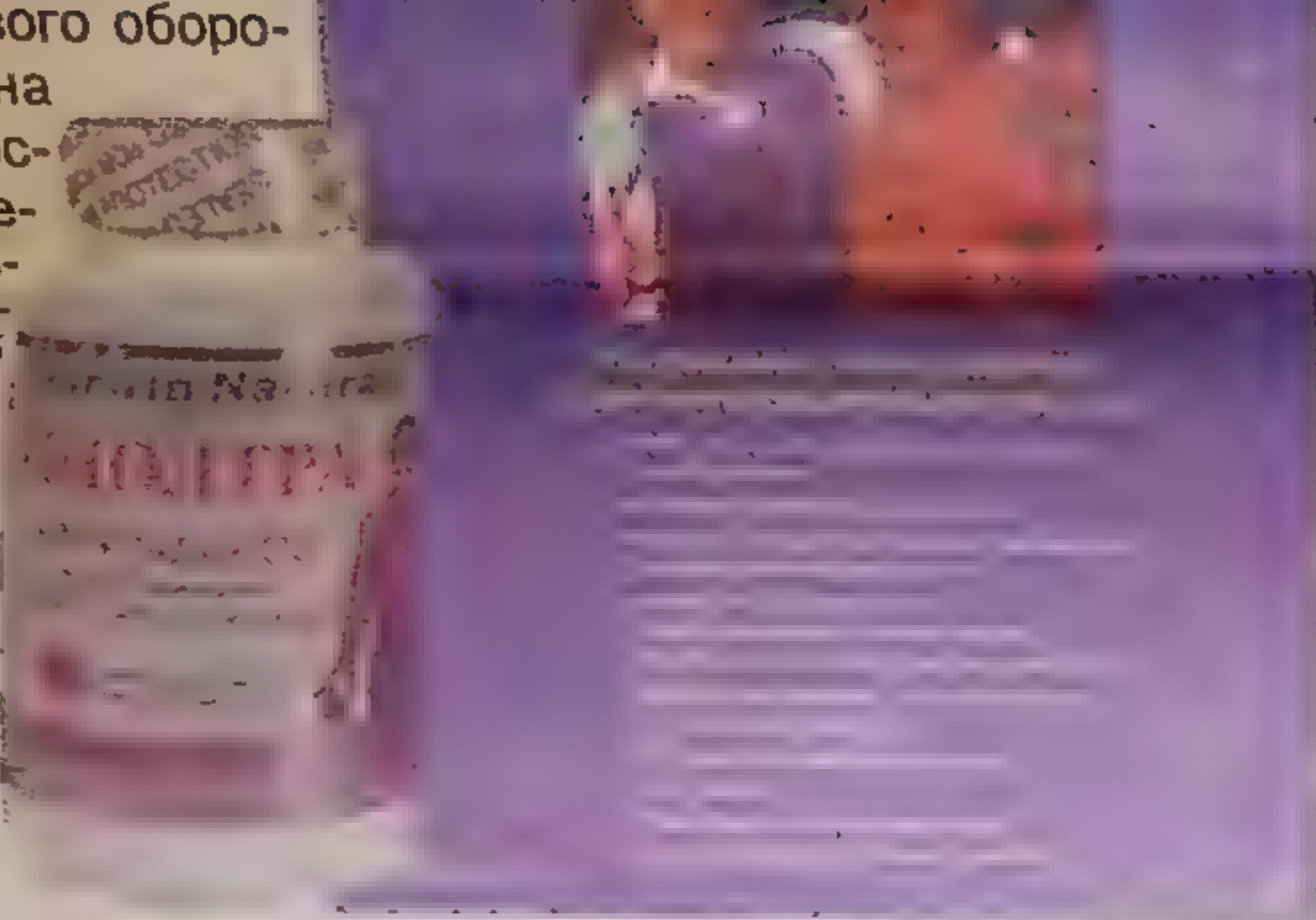
Даже совершенно безобидные на первый взгляд средства, используемые не по назначению, могут принести ощутимый вред. Например, витамин С - казалось, что может быть невиннее. Тем не менее врачи считают опасной суточную дозу аскорбиновой кислоты в 400 мг - она способствует быстрому развитию атеросклероза. В то же время телереклама активно рекомендует нам принимать (по поводу и без)





и правил делового оборота рекламы на территории России" не разрешает "ссылаться на свидетельства об улучшении состояния или выздоровлении".

И это не удивительно: каждый больной индивидуален, его на-



вы готовы выложить эти деньги? Тогда учтите, что это средство, рекламируемое как противовоспалительное и болеутоляющее, на самом деле - не лекарство, а пищевая добавка. Хотя реклама старательно обходит этот факт, представляя (хотя и не называя) его как лекарство. И тем самым опять нарушает положение "Свода обычаев и правил делового оборота рекламы на территории России", которое гласит: "Лекарства не должны представляться пищевыми добавками, а добавки - лекарствами".

жание глюкозамина в ней в 1,5 раза меньше, чем в "Доне", а хондроитина - в 7 раз меньше, чем в "Структуме"?

И тем не менее эта добавка берет на себя смелость "излечивать" не только артроз, но и многие другие заболевания, в частности, ревматоидный артрит, аутоиммунную реакцию, не говоря уже об обещании уменьшить риск аномального тромбообразования и тромбоэмболии, ведущих к внезапным инфарктам и инсультам, поддерживать в здоровом состоянии оболочку артерий, подавлять

значению, могут принести ощутимый вред. Например, витамин С - казалось, что может быть невиннее. Тем не менее врачи считают опасной суточную дозу аскорбиновой кислоты в 400 мг - она способствует быстрому развитию атеросклероза. В то же время телереклама активно рекомендует нам принимать (по поводу и без ононого) препарат "Лизивит С", в котором содержание витамина С даже превышает опасный рубеж - 500 мг.

Ну как, будем лечиться у теледоктора?

## Оспаривать поздно

*Могу ли я оспорить завещание отца? Он умер 3 года назад.*

**Любовь КАФИДОВА.**  
с. Карлинское  
Ульяновской области.

В данном случае опротестовать завещание нельзя. Дело в том, что в соответствии со ст. 534 Гражданского кодекса РСФСР каждый гражданин может оставить по завещанию все свое имущество или часть его (не исключая предметов обычной домашней обстановки и обихода) одному или нескольким лицам - как входящим, так и не входящим в круг наследников по закону, а также государству или отдельным государственным, кооперативным и другим общественным организациям.

Завещатель может в завещании лишить права наследования одного, нескольких или всех наследников по закону.

Однако существует группа людей, которые имеют право на обязательную долю в наследстве (ст. 535 ГК РСФСР). К этой группе относятся несовершеннолетние или нетрудоспособные дети наследодателя (в том числе усыновленные), а также нетрудоспособные супруг, родители (усыновители) и

иждивенцы умершего, которые наследуют, независимо от содержания завещания, не менее двух третей доли, которая причиталась бы каждому из них при наследовании по закону (обязательная доля). При определении размера обязательной доли учитывается и стоимость наследственного имущества, состоящего из предметов обычной домашней обстановки и обихода.

Кроме того, срок, установленный законодателем для принятия наследства, составляет 6 месяцев, так что вы попросту опоздали с попыткой оспорить завещание.

**Расследование**  
**по запросу**

*Имеет ли право ребенок унаследовать недвижимость после смерти кровного отца, если он после развода был усыновлен другим мужчиной?*  
**Маргарита КРотова.**  
г. Глазов, Удмуртия.

В соответствии со ст. 532 Гражданского кодекса РСФСР усыновленные и их потомство не наследуют после смерти родителей усыновленного, других его кровных родственников по восходящей линии, а также его кровных братьев и сестер. То есть ребенок не имеет права на наследство.

**Антон ТОНЬШИН, юрист.**

*Купил мобильный телефон, польстившись на невысокие расценки. На деле все оказалось гораздо дороже. Оператор пояснил, что это цена без НДС. Но ведь в рекламе об этом не было ни слова, значит, меня обманули?*

**Вагиз НИГМАТУЛЛИН.**  
Астрахань.

## Опять обманули

Если в рекламе не было указано, что цены приводятся без учета НДС, то действия фирмы неправомерны, и могут быть расценены как недостоверная реклама.

В соответствии со ст. 7 Закона РФ "О рекламе" недосто-

верной признается реклама, в которой присутствуют не соответствующие действительности сведения в отношении, в том числе стоимости (цены), товара на момент распространения рекламы.

У вас есть все основания обратиться в суд с иском о возмещении выплаченных сверх указанных в рекламе сумм.

## Не соблазняйте меня без нужды

Рынок и реклама - вещи неразделимые. Но они регулируются определенными законами, в частности о рекламе. Так, стараясь оградить несовершеннолетних от злоупотреблений их легковерностью и отсутствием опыта, ст. 20 этого закона не разрешает: дискредитировать авторитет родителей и воспитателей, подрывать доверие к ним; внушать несовершеннолетним, чтобы они убедили родителей или других лиц приобрести рекламируемые товары; привлекать внимание детей к тому, что обладание теми или иными товарами предоставляет им какие-либо преимущества над другими

несовершеннолетними, а их отсутствие дает обратный эффект; размещать в рекламе текстовую, визуальную или звуковую информацию, показывающую несовершеннолетних в опасных местах и ситуациях; преуменьшать необходимый уровень навыков использования товара у несовершеннолетних. При этом в случае, когда результаты использования товара показаны или описаны, реклама должна давать информацию о том, что реально достижимо для несовершеннолетних той возрастной группы, для которой предназначен товар, и не создавать у несовершеннолетних нереального (искаженного) представления о стоимости товара,

*Сутками напролет реклама призывает нас покупать что-либо. Просто спасу от нее нет. Особенно трудно противостоять ее соблазнам детям. Неужели нельзя хоть как-то ее ограничить?*

**Зинаида МИЛОСЛАВЦЕВА.**  
Тверь.

в частности, путем применения слов "только", "всего" и пр., а также путем прямого или косвенного указания на то, что рекламируемый товар доступен для любого семейного бюджета.



Полоса подготовлена  
при участии экспертов  
журнала "Спрос"





## НА ПРИЕМ К КОЛДУНУ

*Хотим мы этого или нет, но парапсихология все увереннее входит в нашу жизнь. Даже ортодоксальная наука признала такие понятия, как биополе, аура, энергетика человека. И все чаще люди по тем или иным поводам обращаются к шаманам, экстрасенсам, колдунам. Газеты пестрят рекламой магических салонов, парапсихологов-целителей. И если вы захотите обратиться к кому-либо - как выбрать того, кто действительно в состоянии помочь, а не шарлатана? На этот вопрос отвечает парапсихолог Александр ШЕВЦОВ.*

- К сожалению, среди моих собратьев по цеху действительно очень много шарлатанов, которые, используя волну интереса к парапсихологии, просто, как сейчас говорят, "стригут бабки". И если вы хотите обратиться к парапсихологу, но ни у вас, ни у ваших близких нет знакомых в этой среде, лучше пойти в солидные магические центры со стажем - в них обычно работают классные специалисты. Помимо того что с вами будет заниматься экстрасенс, вас проконсультируют врач, психолог. То есть подход к решению вашей проблемы будет комплексным. Правда, стоимость услуг в таких центрах достаточно высока.

Можно найти приличного

экстрасенса и по обычному объявлению в газете типа "Из рук в руки". Однако надо придерживаться некоторых правил. Прежде всего учтите, что большинство "сенсов" - прекрасные актеры, психологи, к тому же очень наблюдательные люди, фиксирующие не только жесты, мимику клиента, но и вегетативные реакции - дрожание век, изменение диаметра зрачка, частоту мигания. Поэтому пусть вас не обманывает, если вы, к примеру, начинаете фразу, а он ее заканчивает; вы только-только вводите его в курс своей проблемы, а он уже все знает и заканчивает за вас. Да и по-житейски они все мудрые люди. Только помочь всерьез не всегда могут. А вот задурить голову, выманить у вас поболь-

ше денег - пожалуйста. Поэтому ищите тех, кто готов принять оплату по результату проделанной работы. Например, одна из моих клиенток, перед тем как попасть ко мне, сменила за год четырех экстрасенсов и оставила у них в общей сложности около десяти тысяч рублей, хотя ее проблему мог бы решить любой психотерапевт, и обошлось бы ей это в двадцать раз дешевле.

Вообще, настоящий "сенс" никогда не оценивает свою работу. Пациент (клиент) сам должен решить, во что он оценивает решение своей проблемы в зависимости от того, сколько он может заплатить. Люди с разным достатком одно и то же оценивают для себя по-разному: для одних 50 рублей - день-

ги, для других и сотня "баксов" ерунда. Поэтому, расплачиваясь с экстрасенсом, будьте честны с самим собой, отдавайте от души и без жалости столько, сколько можете и сколько считаете нужным (первое все-таки важнее). Если же экстрасенс все-таки назначает цену своих услуг, дождитесь конкретного результата проделанной работы и только после этого расплачивайтесь. Например, вас беспокоят камни в почках. Некий шаман берется их удалить. После его сеансов вам действительно "полегчало". Не полнитесь, сходите в поликлинику и сделайте УЗИ почек. Вполне вероятно, что камни остались на месте, а "специалист" лишь снял боль. Но камни-то никуда не делись!

Сегодня многие, начитавшись брошюр по магии, или напускают на кого-то порчу, или снимают ее, на худой конец - "чувствуют", что их сглазили, что их "испортили". Если у вас действительно возникли подозрения, что кто-то "астрально" вмешивается в вашу личную жизнь, прежде чем бежать к колдунам, сходите к обычному терапевту или психологу. Первые субъективные ощущения астральной атаки практически неотличимы от синдрома хронической усталости, вызванной внешними факторами депрессии, и вмешательство "традиционного" врача будет более оправданным. Если же врачи только разведут руками - тогда, скорее всего, вам действительно надо к экстрасенсу.

И последнее. Если вы обращались за экстрасенсорной помощью по поводу каких-либо семейных, бытовых неурядиц - "светская" профессия колдуна роли не играет, будь он хоть жнец, хоть кузнец. Но если вы хотите лечиться у экстрасенса - выбирайте только того, кто закончил медицинский вуз.

Записал  
Алексей ТУМАНОВ.

**Пока специалисты спорят, насколько безопасен для здоровья сам компьютер, точнее - его экран, с точки зрения радиационного излучения, выявилась другая тревожная проблема.**

Люди, проводящие за компьютером по несколько часов в день, стали жаловаться на покалывание пальцев, ки-



## НАДО ПОМЕНЬШЕ БЕЗДЕЛЬНИЧАТЬ

*Как выйти из депрессии?  
Нелли СВЕТЛИЧНАЯ.  
г. Новочеркасск,  
Ростовская область.*

Депрессией называется снижение настроения, которое наблюдается ежедневно, большую часть дня, и продолжается не менее двух недель. При этом наблюдается отчетливая потеря интереса и удовольствия от деятельности, обычно связанной

не чувствует, "ничего не вижу - ничего не слышу". Это может быть связано с очень тяжелой травмирующей ситуацией, где стресс граничил с опасностью для жизни. Чем сильнее воздействие стрессового фактора, тем сложнее выявить причину депрессии, но в психологии существуют методики, позволяющие это сделать.

Первый шаг для выхода из депрессии - попытка выйти



- его экран, с точки зрения радиационного излучения, выявилась другая тревожная проблема.

Люди, проводящие за компьютером по несколько часов в день, стали жаловаться на потерю чувствительности, онемение пальцев, кистей рук, боли в шее, плечах и спине. Имейте в виду, что со временем, если болезнь запустить, это может



## КОМПЬЮТЕРНАЯ БОЛЕЗНЬ

привести к полной инвалидности. Особенно чувствителен к ней молодой развивающийся организм.

Исследования, проведенные учеными в нескольких американских университетах, завершились выводом, который вам следует всегда помнить: болезнь возникает и прогрессирует в результате длительного многократного повторения вами одних и тех же операций - нажатия на клавиатуру компьютера или его "мышь", а также из-за неправильной посадки за компьютером.

В США случаи "компьютерной" инвалидности стали на-

столько часты, что фирмы, торгующие электронным оборудованием, разработали специальные компьютерные программы и создали сложные дорогие приставки к компьютерам, позволяющие обходиться без помощи рук, ибо такие приставки реагируют на человеческий голос, заменяющий клавиатуру.

Американские врачи и специалисты разработали рекомендации по лечению и профилактике новой профессиональной болезни. Помимо мер сугубо медицинского характера они заключаются в физических упражнениях и правильной организации рабочего места за ком-

пьютером. Кисти ваших рук при работе не должны ни на что опираться и кисть не должна быть под углом к продолжению руки. Верх экрана компьютера расположите несколько ниже уровня глаз, ноги поставьте под прямым углом, а ступни должны полностью плоско опираться на пол. Тело расположите прямо перед экраном и клавиатурой, спину выпрямите, а ее нижнюю часть обоприте на спинку кресла. Делайте частые перерывы в работе для выполнения легких физических упражнений.

Олег ПИВОВАРОВ.

**Знаете ли вы, что существует целая наука, объясняющая, как понять движения человеческих рук. Например, чем дальше разговаривающий отодвигает большой палец от ладони, тем более независимым и способным принимать правильные решения он себя ощущает.**

С другой стороны - вы должны помнить, что тот, кто прячет руки в карманы либо закладывает их за спину, бывает, как правило, скрытным и по складу характера консервативным.

Имейте в виду, так называ-

обладает хаотичное начало. А человеку, который норовит поднимать вверх большой палец, чаще всего присущ в характере эгоизм. А рубящий жест ладонью выдает агрессивного и подозрительного человека. Люди

## ЯЗЫК ЖЕСТОВ

емый знак козы, когда одновременно оттопыриваются указательный палец и мизинец, означает, что в натуре этого человека пре-

же, которые подобно Наполеону скрещивают руки на груди, как бы инстинктивно отгораживаются от внешних трудностей и оберегают свой внутренний мир. Хищники по натуре обычно при разговоре сжимают кулаки.

Так что наблюдайте за жестиком собеседника - и тогда вы узнаете его потайные планы, мысли и вообще склад характера.

Владимир ГУРЬЕВ.

**Как выйти из депрессии?**  
**Нелли СВЕТЛИЧНАЯ.**  
**г. Новочеркасск,**  
**Ростовская область.**

Депрессией называется снижение настроения, которое наблюдается ежедневно, большую часть дня, и продолжается не менее двух недель. При этом наблюдается отчетливая потеря интереса и удовольствия от деятельности, обычно связанной с положительными эмоциями, а также повышенная утомляемость. Плюс к тому - человеку становится трудно сосредоточиться, ослабляется внимание, возникает чувство неуверенности в себе, самоуничижение, пессимизм, нарушения сна и аппетита. Все эти проявления могут быть разной глубины и силы. Поэтому различают легкие депрессии, средней тяжести и тяжелые.

Чаще всего причина возникновения этого явления - какое-то событие (как правило - стресс), фиксирующееся в сознании, носящее негативный характер и вследствие этого вытесненное в неосознаваемую область психики. Фиксируются все травмирующие атрибуты. Атрибутом можно считать все, что присутствовало в ситуации: звуки, запахи, эмоции, предметы, люди, даже время года (с этим связаны сезонные, циклические депрессии). При проявлении даже хотя бы одного из этих атрибутов, то есть когда человек попадает в ситуацию, чем-то напоминающую изначальное событие, возвращаются и те эмоции, которые испытывал человек в тот момент. Так как ситуация чаще всего негативная, то и эмоции такие же: страх, тоска, печаль, безысходность. Происходит это все за порогом сознания, именно поэтому возникает ощущение беспричинности этих эмоций, что классифицируется как эндогенная депрессия, то есть не имеющая конкретной причины. В очень тяжелых случаях возникает тотальная защита от мира: человек как бы ничего

не чувствует, "ничего не вижу - ничего не слышу". Это может быть связано с очень тяжелой травмирующей ситуацией, где стресс граничил с опасностью для жизни. Чем сильнее воздействие стрессового фактора, тем сложнее выявить причину депрессии, но в психологии существуют методики, позволяющие это сделать.

Первый шаг для выхода из депрессии - попытка выявить и осознать травматическую ситуацию, причину депрессии - так называемый триггерный механизм. Сделать это можно самому или с помощью психолога. Осознание причины - это гарантированная победа над депрессией.

Для экстренного выхода из состояния депрессии существует ряд простых способов.

1. Избавьтесь от свободного времени. То есть загрузите себя до предела работой, хобби и прочим. Избыток ничем не занятого времени - провоцирующий фактор для депрессии.

2. Держите себя в тонусе: контрастный душ по утрам после интенсивной нагрузки (гимнастика, бег).

3. По возможности смените обстановку (погостите у друзей, сделайте ремонт, смените работу, переезжайте, наконец, - в зависимости от причины депрессии, вкусов и финансовых возможностей).

4. Увеличьте приток положительных эмоций - смотрите комедии, читайте легкую литературу и т.п.

Алексей ПАВЛОВ,  
психолог.







# БУДЬ ЗДОРОВ, БРОЙЛЕР!

*В прошлом году 7 апреля впервые купили мы 30 штук суточных бройлерных цыплят. Конечно, поначалу трудновато пришлось - ведь никакого опыта выращивания кур у нас не было. Зато потом все лето и осень мы были и с мясом, и с яйцами - нестись наши курочки начали в августе, да и всю зиму (осталось на зиму у нас 8 курочек и петушок) ежедневно получали по 4-5 яиц, что для двоих более чем достаточно. Недавно 100 яиц поменяли на мед. Сплошная выгода!*

Лучше всего, на мой взгляд, разводить бройлеров. Растут они быстро - в 2 месяца весят уже 1,5-1,8 кг. Цыплята яичных пород такой вес набирают лишь к 5-7 месяцам. Средний же вес петушков-бройлеров от 3 до 4 кг. Конечно, такая скорость роста предполагает повышенные требования к кормлению и содержанию. Особенно трудно цыплятам приходится в первые две недели жизни. Ухаживала я за ними, как за малыми детьми - ведь в раннем возрасте (1-5 дней) у бройлеров еще недостаточно хорошо функционирует пищеварительная система, поэтому корм надо давать легкоперевариваемый. Хорошо запаривать отруби, комбикорм. Тут главное - найти золотую середину. Корм не должен быть сухим, но и вязкий тоже не годится. Отруби и комбикорм должны быть рыхлыми. С первых дней можно также давать размятое вилкой крутое куриное яйцо, творог, мелко дробленную пшеницу, снятое молоко, простоквашу. Хорошо цыплята едят мелко нарезанную зелень (крапиву, щавель, клевер, салат, перо лука).

С наступлением первых теплых дней надо выносить цыплят на солнышко. Если же такой возможности нет, то в мешанку надо добавлять рыбий жир или масляный раствор витамина D<sub>2</sub>, по одной капле в расчете на 2 цыплят в день. С 5 дней в корм надо вводить витамин А и Е рыбную или

мясокостную муку. Все это можно купить в ветеринарных аптеках. Если же ничего этого нет, надо давать побольше творога. Желательно в мешанку подсыпать щепотку сухих дрожжей, тертую морковь. С 10-дневного возраста цыплятам можно давать размолотый горох. С четвер-

той недели в корм добавляются влажный хлеб, вареная картошка, овес, кукурузная крупа. Увлажненную мешанку лучше скармливать днем, а утром и на ночь давать дробленое зерно. Вообще кормить бройлеров надо вволю, следя, чтобы на ночь цыплята укладывались спать с полными зобиками, иначе они себя не оправдают.

Жару цыплята переносят тяжело - плохо едят, забиваются в тень, сидят с открытыми клювами, так что им необходим навес. И конечно, в поилке всегда должна быть вода - чистая, свежая и чуть теплая. Кормушки и поилка должны быть хорошо освещены. Чем больше кормушек, тем лучше, так как у одной кормушки сильные отталкивают



более слабых, те остаются голодными и еще больше слабеют. В первую неделю жизни цыплят кормят 8 раз, во вторую - 6, в третью - 4, с месячного возраста - 2 раза, утром и вечером, при условии их полной свободы на прогулке, где они могут найти и травку, и червячка или букашку, и камешки. Кстати, о камешках: цыплятам необходимо ставить гравий (размер частиц - 2-5 мм) - гранитную крошку, отсеяв песка (по крупнее). Они усиливают моторную деятельность мускульного желудка и повышают на треть усвоение кормов, особенно зерновых. На 50 голов раз в неделю кладут 0,2-0,3 кг гравия. А вот скармливать цыплятам мелкий песок нельзя.



Для построения костяка бройлеры нуждаются в минеральных веществах, для чего необходимо класть в кормушки толченую прокаленную ракушку, пережженные дробленые кости и яичную скорлупу, а еще лучше - костную муку.

Для профилактики желудочно-кишечных болезней 3-4 раза в неделю бройлеров нужно поить раствором марганцовки (вишневый цвет). Раствор каждый раз готовьте новый.

У цыплят терморегуляция температуры тела нормализуется только к 14-15-дневному возрасту, поэтому необходимо следить, чтобы им было тепло. Я поступала так: наливала горячую воду в 2-литровую банку и, обернув ее тканью, ставила в коробку к цыплятам. Они сразу обступали ее и укладывались спать.

И конечно, большое влияние на рост и развитие цыплят оказывает освещение. Когда светло, бройлеры активны, у них хороший обмен веществ. В течение первой недели им необходим 24-часовой световой

день, позже хватает естественного освещения. Но слишком яркий свет, дефицит белка, содержание на грязной и сырой подстилке могут стать причиной расклева (ранок на теле) у цыпленка. Обнаружив расклев, поите цыплят подкисленной водой (можно с лимонной кислотой) или сывороткой. Пораженные места смазывайте зеленкой. Если вы систематически поили цыплят раствором марганцовки, а у них понос, то обратите внимание на качество кормов, промойте поилки и добавляйте в корм питьевую соду из расчета 10 г на 10 кг корма в течение 5 дней.

Выращивание бройлеров - занятие хлопотное, но чрезвычайно интересное и весьма выгодное. Цыплята очень быстро привыкают к вам, берут еду с рук, растут просто на глазах. Надеюсь, мои советы помогут читателям газеты "Друг дома" избежать ошибок в выращивании цыплят-бройлеров.

**Людмила СЕРГЕЕВА.**  
с. Родино  
Алтайского края.



клевер, салат, перо лука).

С наступлением первых теплых дней надо выносить цыплят на солнышко. Если же такой возможности нет, то в мешанку надо добавлять рыбий жир или масляный раствор витамина D<sub>2</sub>, по одной капле в расчете на 2 цыплят в день. С 5 дней в корм надо вводить витамины А и Е, рыбную или

печень с полными зобиками, иначе они себя не оправдают.

Жару цыплята переносят тяжело - плохо едят, забиваются в тень, сидят с открытыми клювами, так что им необходим навес. И конечно, в поилке всегда должна быть вода - чистая, свежая и чуть теплая. Кормушки и поилка должны быть хорошо освещены. Чем больше кормушек, тем лучше, так как у одной кормушки сильные отталкивают

могут найти и травку, и червячка или букашку, и камешки. Кстати, о камешках: цыплятам необходимо ставить гравий (размер частиц - 2-5 мм) - гранитную крошку, отсеяв песка (по крупнее). Они усиливают моторную деятельность мускульного желудка и повышают на треть усвоение кормов, особенно зерновых. На 50 голов раз в неделю кладут 0,2-0,3 кг гравия. А вот скармливать цыплятам мелкий песок нельзя.

сту, поэтому необходимо следить, чтобы им было тепло. Я поступала так: наливала горячую воду в 2-литровую банку и, обернув ее тканью, ставила в коробку к цыплятам. Они сразу обступали ее и укладывались спать.

И конечно, большое влияние на рост и развитие цыплят оказывает освещение. Когда светло, бройлеры активны, у них хороший обмен веществ. В течение первой недели им необходим 24-часовой световой

Выращивание бройлеров - занятие хлопотное, но чрезвычайно интересное и весьма выгодное. Цыплята очень быстро привыкают к вам, берут еду с рук, растут просто на глазах. Надеюсь, мои советы помогут читателям газеты "Друг дома" избежать ошибок в выращивании цыплят-бройлеров.

**Людмила СЕРГЕЕВА.**  
с. Родино  
Алтайского края.

## КОТ В МЕШКЕ

*Нашей кошке после операции прописали уколы. Она не дается, царапается. Как ее надо колоть?*

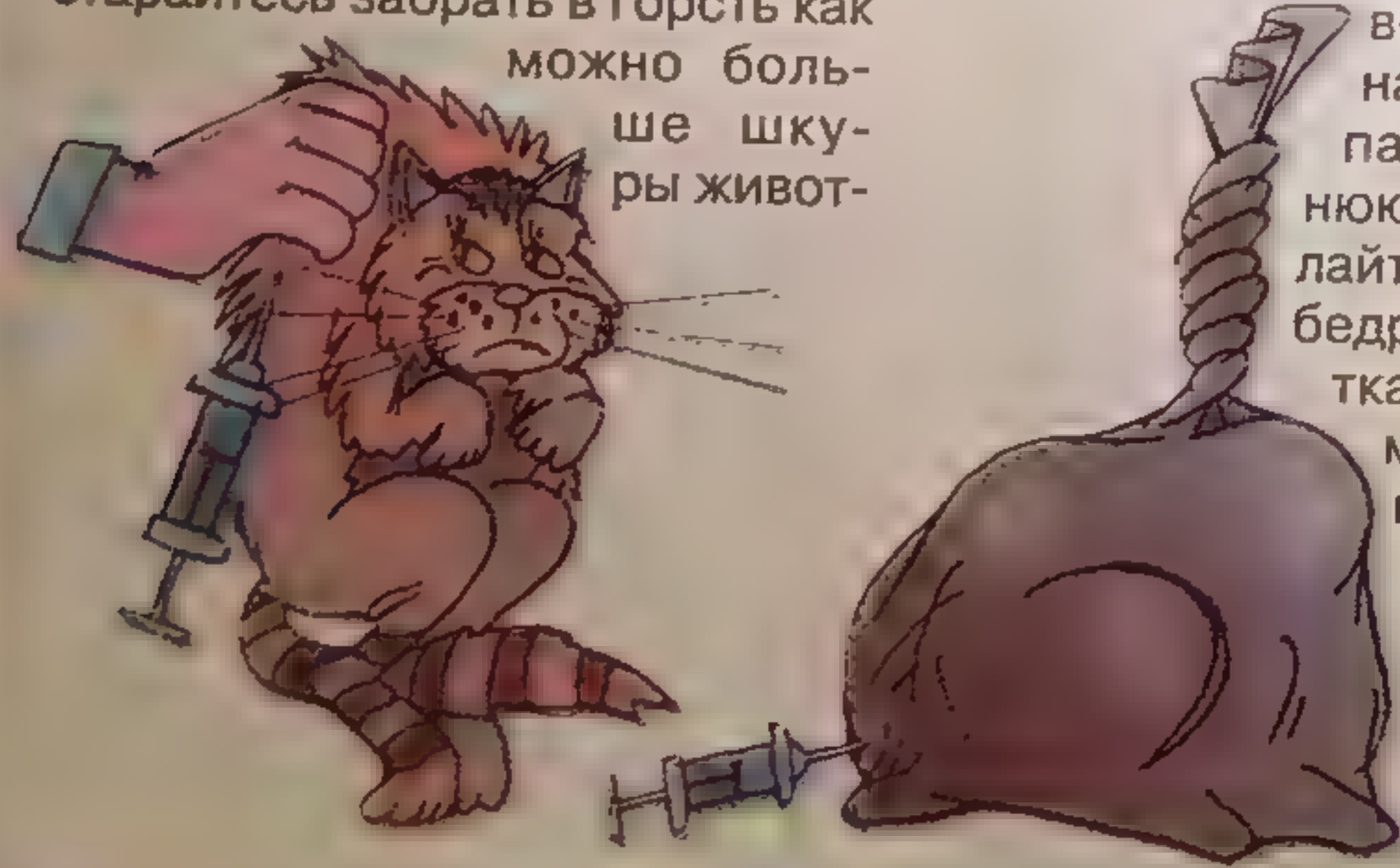
**Ольга ЖУЧКОВА.**  
Кострома.

Действительно, если собаку можно "уговорить", то с кошкой чаще всего возникают проблемы. Мало того что кошки "не хотят соглашаться" на укол, они гораздо более гибкие и ведут себя очень агрессивно. Поэтому главное - зафиксировать кошку так, чтобы она не смогла достать когтями делающего укол. Достичь этого можно двумя способами.левой рукой берете кошку за шкурку на шее пониже затылка ("за шкирку") и вывешиваете ее, держа на вытянутой руке. Постарайтесь забрать в горсть как можно больше шкуры живот-

ного. Боли кошка при этом почти не испытывает, дотянуться до удерживающего никак не может, и вообще в таком подвешенном состоянии ее подвижность ограничена. Лекарство вводится подкожно, под оттянутую шкуру в районе лопатки. Шприц надо держать почти параллельно поверхности тела животного.

Второй способ - "кот в мешке". Применяется он в том случае, если у вас нет навыка обращения со шприцем, и вы не уверены, что сможете ловко и быстро ввести лекарство подкожно. Кошку надо посадить в полотняный мешок (можно использовать обыкновенную наволочку) и туго перекрутить горловину, чтобы мешок плотно сдавил животное так, чтобы оно не могло пошевелиться. Затем найдите, прощупав кошку, заднюю часть и сделайте укол в мышцу бедра прямо через ткань мешка. На место укола нанесите капельку спирта.

**Людмила АЛЕКСЕЕВА,**  
ветеринарный врач.



*Можно ли носить щенка на руках? А то мама говорит, что он будет неженкой.*  
**Оля СОЛОДОВА, 8 лет.**  
Чебоксары.

В отдельные периоды жизни носить щенка на руках не только можно, но и нужно. Например, до вакцинации и в

## СОБАКА - НЕ ИГРУШКА

течение карантинного срока маленького песика не стоит выпускать гулять. Но тогда получится, что щенок попадет на улицу только в 3,5-4 месяца. Если щенок впечатлительный, то это может быть для него серьезным

стрессом, вплоть до того, что он будет отказываться от прогулок и, визжа, нестись домой сломя голову. Поэтому "выгуливайте" щенка во время карантинного срока на руках, чтобы он, с одной стороны, не контактировал с другими собаками, не подбирал с земли всякую гадость, а с другой - привыкал к городскому шуму, зву-

ку проезжающих машин, к людям.

Но когда песик подрастет, постоянно таскать его на руках не стоит. Он, конечно, не изнежится, но собака все-таки не игрушка, ему приятнее бегать, играть со своими друзьями-щенками. А если вмешиваться в его взаимоотношения с другими собаками, "спасая" его на руках всякий раз, когда они начнут рычать друг на друга, у щенка может испортиться характер: он уверует в свою безнаказанность, будет вести себя нахально и задиристо - мол, хозяйка спасет. Так что все хорошо в меру и вовремя.

**Наталья ШАХОВСКАЯ,**  
кинолог.

## НЕ ПРОТЕЧЕТ

Проще всего воспользоваться эпоксидной смолой. Только клеить ею можно абсолютно сухой и обезжиренный (протертый ацетоном) аквариум. Запускать в него рыбок можно не ранее чем через два-три дня, когда смола полностью полимеризуется.

Можно промазать протекающие места смесью цемента и "жидкого стекла" (силиконового клея). Можно воспользоваться гидроизолирующей шпаклевкой или герметиком на основе

*Как склеить протекающий аквариум?*

**Ирина ТАЛМОНТАЙТЕ.**  
г. Выборг  
Ленинградской области.

натуральных компонентов. Вообще же с выбором герметиков надо быть аккуратным, ибо многие из них содержат токсичные вещества, от которых рыбкам придется плохо. Если хотите остановиться на этом методе, не поленитесь подробно расспросить продавца. А лучше всего воспользуйтесь специальной замазкой для аквариумов, которая продается в зоомагазинах.

**Алексей ТУМАНОВ.**





## ЗАКАЛЯЙСЯ, ПОМИДОР!

Рассаду теплолюбивых овощей - таких, как огурцы, тыквы, томаты, баклажаны, обычно выращивают в теплицах или просто в доме на подоконнике. Но в любом случае при посадке на постоянное место молодые растения вынуждены адаптироваться к новым микроклиматическим условиям. В результате развитие растений на некоторое время приостанавливается. Обычно рассада "болеет" недолго, 5-6 дней. Однако именно на этот срок задерживается плодоношение. А лишняя неделя в зоне рискованного земледелия - это немало. Именно поэтому даже самую крепкую и хорошо развитую рассаду к посадке нужно готовить или, проще говоря, закаливать. Начинать можно с самого раннего возраста.

Если погода стоит солнечная, то откройте окно или вынесите рассаду на балкон. Даже если в тени термометр показывает нулевую температуру, такая солнечная ванна принесет только пользу. Однако не оставляйте растения без присмотра. Первые закаливающие процедуры не должны длиться



дольше 20-30 минут. Если солнце светит очень ярко или поднялся ветерок, то листья растений начнут испарять слишком много влаги, но при этом еще неокрепшие корешки не будут успевать впитывать необходимое количество воды. В результате листья рассады поникнут.

Если это случилось, сразу же занесите растения обратно в дом. Постепенно можно довести время пребывания растений на открытом воздухе до 5-6 часов.

Не следует высаживать рассаду сразу же, как только вы принесли ее в сад. Сначала прикопайте растения в почву, не вынимая их из горшочков. Пусть к новым условиям привыкнут сначала листья. Через 2-3 дня сажайте растения, как обычно: прежде всего хорошо полейте горшок.

Пока земляной ком пропитывается водой, выкопайте ямку, насыпьте туда удобрение или плодородную землю, затем налейте воды и, пока она не впиталась, посадите рассаду. Поверхность почвы желательно замульчировать торфом или компостом.

*Трудно себе представить первые и вторые блюда без пряностей. Потому и приобретаются они хозяйками в магазинах или на рынках, а потом хранятся в холодильниках, если куплены свежими, или в специальных банках, если они сухие.*

слишком капризен, но и переохлаждать его нельзя. Семена прорастают при температуре не ниже 13 градусов.

После появления у сеянцев хотя бы одного настоящего листа пересадите их по одному растению в горшочки диаметром 10-15 сантиметров. Почву подготовьте рыхлую и питательную. Это может быть огородная земля или смесь торфа с песком.

## "ОГОНЬ" НА ПОДОКОННИКЕ



На окне перец поставьте в самое светлое место, после чего следите за тем, чтобы температура воздуха в этом месте не опускалась ниже 15 градусов. Поливайте растение регулярно, избегая пересушивания почвы. Раз в неделю подкормите его раствором питательной смеси из минеральных удобрений.

Примерно через 60-70 дней после посева перец зацветает и дает красивые плоды.

## НАД ЗЕМЛЕЙ ЦВЕТОК,



ра. Первые закалывающие процедуры не должны длиться

успевать впитывать необходимое количество воды. В результате листья рассады поникнут.

впиталась, посадите рассаду. Поверхность почвы желатель-но замульчировать торфом или компостом.

# НАД ЗЕМЛЕЙ ЦВЕТOK, ПОД ЗЕМЛЕЙ ЛУКОВИЦА

Луковичные растения относятся к разным ботаническим видам, но их жизненные циклы имеют много общего. Поэтому выращивают луковичные растения примерно одинаково.

Гиацинты можно смело сажать рядом с тюльпанами и выращивать по аналогичной технологии. Весной эти растения цветут, затем формируют луковицу, после чего надземная часть гиацинтов засыхает и отмирает. Летом луковицы выкапывают и хранят до осени в сухом и теплом месте, после чего вновь высаживают на клумбу. В общем, все как у тюльпанов. Правда, размножаются гиацинты намного медленнее. Ведь помимо основной луковицы за один сезон у них образуются только 2 или 3 дочерних. В отличие от тюльпанов гиацинты очень приятно пахнут, однако сортов этих растений не так уж много. Да и те отличаются в основном окраской лепестков. Форма и размер самих цветов остаются неизменными. Если вы решили украсить дом букетом гиацинтов, то не оставляйте цветы на ночь в спальне. Аромат нескольких растений может быть столь сильным, что утром у вас заболит голова.

Мелколуковичное растение **мускари** иногда называют мышинным гиацинтом. Скорее всего, грызуны никакого отношения к этим цветам не имеют, просто соцветие мускари напоминает гиацинт в миниатюре. Как правило, садоводы вы-



ращивают различные дикорастущие виды этих растений, потому что культурных сортов создано не так уж много. Соцветия обычно окрашены в голубой или белый цвет. В отличие от тюльпанов и гиацинтов луковицы мускари не обязательно выкапывать после цветения. Именно поэтому мышиный гиацинт очень подходит для выращивания на альпийских горках и других долговременных посадках.

Луковицы **нарциссов** тоже не нужно выкапывать каждый год. Обычно эти растения рассаживают один раз в 5 лет, да и то если семейка луковиц разрастается очень сильно. Нарциссы по праву считаются главными кон-

курентами тюльпанов. Разнообразие у этих цветов ничуть не меньше, а выращивать нарциссы совсем не сложно. Кроме того, в последнее время появилось множество новых сортов. Совсем недавно очень популярными были махровые разновидности. Затем внимание садоводов привлекла группа многоцветковых сортов и, наконец, новинка нынешнего сезона - миниатюрные нарциссы. Конечно, букет из них получится совсем небольшой, но зато очень необычный.

Растение с мудреным именем **фритилария** обычно называют **рябчиком**. Столь необычное название, скорее всего, обусловлено пятнистой окраской цветов, которая действительно напоминает пестрое оперение птицы. А вот фритиларию императорскую именовать рябчиком как-то не солидно. Мощные цветоносы этого растения достигают высоты полутора метров, а вершина стеблей увенчана целой шапкой крупных цветов желтой или оранжевой окраски. По вполне понятным причинам рябчик императорский занесен в Красную книгу. Между тем выращивать этот цветок так же просто, как и нарциссы. Самое главное - не забыть трижды удобрить растения: до цветения, во время и после. Это очень важно, ведь корни у луковиц не очень мощные, и если не поступает дополнительного питания, то через несколько лет почва вокруг растений быстро истощается.



И все же лучше пряности прямо с грядки. Ведь в этом случае они не только улучшают вкус блюда, придают ему пикантность, но и сохраняют практически все витамины и микроэлементы. Чтобы иметь такие, даже огород не нужен - они прекрасно растут на подоконнике, где запросто можно выращивать целую коллекцию витаминно-вкусовых растений.

Самое неприхотливое из них - каротиновый, или, как его чаще называют, болгарский перец. Однако обычное название его не соответствует истине, так как происходит он из Мексики. В домашних условиях он выращивается в мелкоплодной острой форме. Вообще-то перец - многолетнее растение, но в квартирах растет как однолетник, поэтому ежегодно возобновляйте посевы семян. Имейте в виду, что наиболее благоприятное время сева - февраль и март. Перец не

питательной смеси из минеральных удобрений.

Примерно через 60-70 дней после посева перец зацветает и дает красивые плоды. Длина их составляет от одного до пятисантиметров (в зависимости от сорта). Окраска также может

быть разной - от коричневой до ярко-фиолетовой и даже желтой. Однако по мере созревания плоды меняют свою окраску, и у большинства сортов становятся красными. Такие перчики имеют очень острый и даже жгучий вкус.

Для того чтобы иметь запас семян, на растении оставляйте несколько стручков, которые снимайте только после полного созревания. Его признак - появление небольших трещинок на коже. Плоды слегка подсушите, а после этого отделите семена от мякоти.

При обращении с перцем соблюдайте предосторожность. После прикосновения к плодам тщательно помойте руки. Ведь вы можете коснуться пальцами глаз... Не случайно мексиканские индейцы даже использовали дым от горящих плодов перца как боевое отравляющее вещество.

Ольга ФУРЦОВА.



Раздел ведет  
обозреватель  
"Друга дома"  
агроном,  
цветовод и  
фитодизайнер  
Михаил  
ВОРОБЬЕВ







Водители, сбивающие своей неумелой или лихаческой ездой ритм движения, на языке профессионалов делятся на несколько категорий.

Вот типичный случай, который автолюбители называют "прицеп". Это тип вождения, который чаще всего наблюдается на загородных дорогах. Автомобили "прицепщиков", как правило, имеют повреждения на передней части. Такой водитель как бы загипнотизирован задней частью впе-



## НА ДОРОГЕ - ИНОХОДЕЦ

**Правила дорожного движения предусматривают, казалось бы, все ситуации, возникающие на дороге. Одного в них нет и не может быть. Это - как поступать, когда сталкиваешься с нарушением ритма и порядка движения каким-нибудь лихачом или неумехой. К примеру, кто-то сел к вам на хвост, но вам пришлось резко затормозить. Результат: у вас поврежден задний бампер, а у него передний. Обычно это кончается выяснением отношений с использованием русского народного фольклора, а то и рук. Польский журнал "Глос моторызации" дает несколько рекомендаций, как избежать подобных ситуаций.**

реди идущей машины. Он жмется к ее заднему бамперу, не соблюдая дистанцию, и практически всегда бывает наказан. Но, к сожалению, не только он.

Чтобы избежать удара сзади, чуть-чуть снизьте скорость и держите ее очень ровной. "Прицеп" не выдержит и обгонит.

Вариант "прицепа" - "прилипала". Этот тип движения

перекрестке и увеличивая скорость, дистанцию между автомобилями не увеличивают. Такая манера движения не очень опасна до скорости 50 км/час. В этом случае она даже обладает определенным достоинством - перекресток быстрее освобождается. Однако при возрастании скорости движение вплотную приводит к неприятным последствиям.

Избежать удара в данном случае трудно, но можно. Надо с

палы". Еще один способ - наоборот, разогнаться очень плавно, сдерживая "прилипалу" и не обращая внимания на его агрессивность. Тогда он сам не выдержит и обгонит вас.

Еще один тип водителя - "резинщик". Это - противоположность "прилипале". При трогании с места он отпускает передний автомобиль, увеличивая дистанцию, то есть как бы растягивая резинку рогатки. Когда он выходит на режим впереди

зинщик" не успевает переключиться на режим торможения. В результате - дорожно-транспортное происшествие. Единственный способ избежать этого - мгновенно оторваться от "резинщика" и обеспечить себе безопасную дистанцию. При этом постарайтесь сменить и полосу движения.

Есть и тип водителей, которых называют "осевики". Некоторые водители легковых и грузовых автомобилей норовят ехать как можно ближе к осевой линии, считая, видимо, что все встречные машины должны сторониться, создавая им комфортные условия. Это один из наиболее опасных типов, так как подобный водитель "загипнотизирован" осью дороги. С такими не стоит вступать в дис-

что долго этот "иноходец" не проедет - на дорогах встречаются и другие "осевики".

Есть и тип, который принято называть "верхоглядом". Такой водитель сначала делает маневр поворота, а уже потом смотрит вокруг. Еще одна разновидность "верхогляда" - шофера легковых и грузовых автомобилей, которые считают нужным хоть чуть-чуть наехать колесом на бордюр тротуара. Часто это происходит не от неумения, а от обычной небрежности.

Водители типа "зубило" на закруглениях дорог выезжают на встречную полосу, чтобы straightify путь. Такие встречи часто заканчиваются стрессом, но иногда и оторванными крыльями, которые срубаются, как зубилом.

Водителей, не снижающих скорость при ограниченной видимости, называют "экстремистами". Они еще обгоняют на крутых поворотах по касательной и вслепую - на верхнем переломе продольного профиля дороги. Чтобы спастись от таких водителей, снизьте скорость или съезжайте на обочину.

К "мямлям" причисляют водителей, которые задолго до перекрестка или объезда, скажем, стоящего автобуса начинают двигаться крадучись, снижая скорость до скорости пешехода. Водитель сзади начинает думать, что он идет на поворот, и готовится проехать по его месту. Но в последний момент "мямля" устремляется в основном направлении, действуя на нервы и мешая всем встречным и поперечным. Такого водителя разгадаешь не сразу. Но даже при небольшом намеке на то, что перед вами "мямля", либо отстаньте от греха подальше, либо про-



практически всегда бывает наказан. Но, к сожалению, не только он.

Чтобы избежать удара сзади, чуть-чуть снизьте скорость и держите ее очень ровной. "Прицеп" не выдержит и обгонит.

Вариант "прицепа" - "прилипала". Этот тип движения чаще наблюдается в городских условиях. Такие водители, трогаясь после остановки на

машинами не увеличивают. Такая манера движения не очень опасна до скорости 50 км/час. В этом случае она даже обладает определенным достоинством - перекресток быстрее освобождается. Однако при возрастании скорости движение вплотную приводит к неприятным последствиям.

Избежать удара в данном случае трудно, но можно. Надо с самого начала движения разогнаться и оторваться от "прили-

палой", разогнаться очень плавно, сдерживая "прилипалу" и не обращая внимания на его агрессивность. Тогда он сам не выдержит и обгонит вас.

Еще один тип водителя - "резинчик". Это - противоположность "прилипале". При трогании с места он отпускает передний автомобиль, увеличивая дистанцию, то есть как бы растягивая резинку рогатки. Когда он выходит на режим впереди идущего и тот по каким-то причинам резко тормозит, сам "ре-

зинчик" тоже резко тормозит. Есть и тип водителей, которых называют "осевиками". Некоторые водители легковых и грузовых автомобилей норовят ехать как можно ближе к осевой линии, считая, видимо, что все встречные машины должны сторониться, создавая им комфортные условия. Это один из наиболее опасных типов, так как подобный водитель "загипнотизирован" осью дороги. С такими не стоит вступать в дискуссию, просто сторонитесь их, как прокаженных. Тем более

жая скорость до скорости пешехода. Водитель сзади начинает думать, что он идет на поворот, и готовится проехать по его месту. Но в последний момент "мямля" устремляется в основном направлении, действуя на нервы и мешая всем встречным и поперечным. Такого водителя разгадаешь не сразу. Но даже при небольшом намеке на то, что перед вами "мямля", либо отстаньте от греха подальше, либо просто обгоните его.

Владимир ГУРЬЕВ.

## КАК-ТО СЫН К ОТЦУ ПРИШЕЛ...

Как научить сына общаться с отцом? Он почти все время проводит с матерью.  
**Андрей КЛИМЕНКО.**  
г. Шиханы  
Саратовской области.



Чаще всего в подобной ситуации виноваты родители, причем и отец, и мать. Бывает так, что мальчик нежен, раним, не любит шумных игр - мать и рада: не кричит, не шалит, не мешает ей, с ним комфортно, с ним

легко общаться. А отец и в обычной-то ситуации маленькому немного времени уделяет, а так он все время с мамой, не мешает газету читать и футбол по телевизору смотреть. Понятно, ребенку с матерью легче, он и отдаляется от отца. Или ребенок - нормальный мальчишка, но отец ведет себя с ним максимально сдержанно, не приласкает, не расскажет ничего. Дети очень чутки, и со временем сын понимает, что папа не стремится с ним общаться. Иными словами, прекращается обратная связь. У отцов с детьми она и так возникает не сразу, ибо основана у мужчин не столько на инстинкте, сколько на обще-

нии. И часто, особенно если отец придерживается строгого стиля общения, ребенок охотнее общается с матерью, а к отцу и не обращается. Бить тревогу отец начинает лет через 5-7, а то и позже, когда все обращения сына к нему сводятся к "здравствуй, папа" и "до свидания, папа".

Можно ли переломить сложившуюся ситуацию? Разумеется. Для начала поговорите с женой. Если ребенок больше времени проводит с нею, возможно, она знает, чем папа "не устраивает" его, почему с нею проще. И если она сознательно не стремится отдалить его от вас ("Да я жизнь положу, чтобы мой ребенок на этого урода не был похож" - такая позиция, увы, встречается), то наверняка подскажет вам стиль поведения при общении с сыном. Второе, что необходимо сделать матери, - незаметно, исподволь подтолкнуть сына к вам, загрузив его "настоящим мужским делом". Неважно, что она придумает: полки вешать, дрова рубить, посуду вытирать, брюки гладить, главное - что, по ее словам, мужчина с этой работой справлялся лучше. Так что, мол, спроси совета у папы. А вам, даже если вы филолог и ничего тяжелее карандаша в руки не брали, придется учиться работать молотком (утюгом, кухонным полотенцем). Или наоборот: вы слесарь-сантехник и не читаете

ничего, кроме спортивных газет, а сын метит в институт на исторический факультет, ибо уже в семь лет зачитывался Яном и Ладинским. Придется и вам осилить эти книги, иначе вы будете говорить с сыном на разных языках.

И обязательно найдите (создайте) с сыном точку пересечения интересов. Это могут быть собака, коллекция автомобильчиков, марок, совместная разработка проекта плота для летнего похода. Заинтересуйте его хоть чем-нибудь! Причем не специально, а опосредованно. Начните сами, пусть он заинтересуется и подойдет к вам. Очень хорошо, если у вас с сыном заведется общий секрет от мамы. Например, вы вдвоем копите деньги на японский спиннинг. Или на щенка. Если сын в таком возрасте, что уже посматривает на девочек, расскажите ему (разумеется, "втайне" от мамы) о своих школьных амурах.

И последнее. Попробуйте (совместно с женой) акцентировать внимание сына на социально-половой самоидентификации, постоянно проводя параллели с отцом: "Папа - большой, ты - маленький, но вы мужчины".

**Марина ЭСТЕР,**  
ведущий эксперт Центра  
психологических  
исследований  
"Гименей плюс".

Как заделать крышу  
возле трубы АГВ, чтобы не  
текло во время дождя?

**Вера БАЗДЫРЕВА.**  
пос. Новая Надежда  
Волгоградской  
области.

## ЖЕСТЬ, РУБЕРОИД, ВАР

Если вы умеете обращаться с жестью и ножницами по металлу, сделайте воронкообразный козырек на трубу и хорошенько обмажьте битумом места его прилегания к трубе и к крыше.

Если навыка жестяных работ у вас нет, ту же воронку можно сделать из рубероида и также сажать ее на битум (вар). Однако это полумера, и такую рубероидную гидроизоляцию вам придется регулярно обновлять. Можно вырезать из рубероида ленту и, обмотав ею трубу, прогреть паяльной лампой - рубероид намертво прилипнет, а расплавившийся затечет в щели. Все "залитые" места надо покрасить кровельной краской - это повысит гидроизоляционный эффект. А уж если это не поможет - вызывайте жестянщика.

Алексей ТУМАНОВ.





Вот какие рецепты предлагает **Валентина ЩУРОВА** из г. Копейск Челябинской области.

К 250 г меда добавьте полстакана воды, стакан подсолнечного масла. Затем всыпьте полстакана измельченных грецких орехов, столько же изюма, 2-3 столовые ложки цукатов, по одной чайной ложке какао и корицы, 4-5 штук гвоздики, истолченных в ступке, чайную ложку соды, гашенной уксусом, и муки столько, чтобы получилось некрутое тесто. Раскатайте его в пласт толщиной 2 см и положите на противень, смазанный маслом. Выпекайте в горячей духовке примерно час. На стол подавайте остывшим, покрыв его белковой или лимонной глазурью или посыпав сахарной пудрой.

Для белковой глазури возьмите 200 г мелкого сахара или сахарной пудры, белок одного яйца и сок половины лимона. Все смешайте и ложкой разотрите до побеления и загустения.

Для лимонной глазури нужно взять 200 г сахарной пудры или мелкого сахара, цедру и сок одного лимона. Все разотрите.

## МЕДОВИК

Возьмите стакан сахара, 300 г меда, 3 яйца, стакан крепкого черного чая, 1 чайную ложку заварки.

или вина. Холодную сметану положите в кастрюлю, всыпьте сахар, добавьте коньяк или вино. При желании можно положить ванилин на кончике ножа.

Промажьте кремом коржи, сверху посыпьте крошкой. Оставьте торт на 4 часа в комнате, а затем на ночь поставьте в холодильник.

**Светлана СУХАНОВА** из Оренбурга предлагает испечь торт

## "ПЧЕЛИНЫЙ УКУС"

Возьмите 3 стакана муки, 150 г маргарина, 6 столовых

Замесите тесто и положите его на холод на 12-24 часа. Разделите тесто на 4 части, испеките 4 коржа. Готовые коржи промажьте сметанным кремом (400 г сметаны взбейте со 150 г сахара и добавьте стакан орехов). Готовый торт поставьте на несколько часов в холодильник.

Очень интересными рецептами медовых тортов поделилась **Елена НЯГУ** из г. Каспийск (Дагестан).

## ТОРТ "НЕЖНОСТЬ"

Возьмите столовую ложку меда, 200 г сметаны, пол чайной ложки соды, гашенной ук-

20 г соды, рюмку рома, 3 яйца, 300 г сахара, 30 г миндаля, цедру одного лимона.

Половину муки высыпьте на доску, сделайте в ней углубление и влейте в него разогретый мед, смешанный с корицей, цедрой, гвоздикой и кардамоном. Замесите тесто. В теплое тесто добавьте масло и хорошо вымесите, пока оно совсем не остынет. Затем разведите соду в рюмке рома, влейте в тесто. Сахар смешайте со взбитыми яйцами, введите в тесто и понемногу всыпьте оставшуюся муку. Как следует вымесите тесто. Затем выложите его в смазанную маслом форму, разров-

тертую цедру лимона или апельсина, чайную ложку разрыхлителя или по пол чайной ложки соды и лимонной кислоты.

Для крема возьмите 100 г сливочного масла, один желток, треть стакана сахарной пудры, 50 г шоколада, столовую ложку воды, чайную ложку рома или коньяка.

Яичные белки взбейте в крепкую пену, добавьте по чайной ложке горячий мед. Желтки взбейте с сахаром отдельно, смешайте со специями, добавьте взбитые белки, муку и измельченные орехи.

Тесто выложите в разъемную форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями. Выпекайте в прогретой духовке на среднем огне 25-30 минут. Охлажденный пирог сверху и с боковых сторон покройте кремом, посыпьте орехами. Крем готовится следующим образом. Масло взбейте с сахарной пудрой, добавьте желток, по каплям влейте ром или коньяк. Крем взбейте, соедините с размягченной в горячей воде шоколадной массой.

Или еще один рецепт.

Возьмите 3-3,5 стакана муки, 60 г сливочного масла, стакан сахара, 2 столовые ложки меда, 3 яйца, 2 чайные ложки водки, 2 чайные ложки соды.

Поставьте на водяную баню сливочное масло, всыпьте сахар, размешайте, добавьте мед. Когда все прогреется, снимите кастрюлю с бани, помешивая, остудите до 60-70 градусов, добавьте взбитые яйца, водку, перемешайте и снова поставьте на баню. Добавьте соду, помешивая, подогрейте. Когда масса увеличится и побелеет, снимите кастрюлю с бани. Осторожно всыпьте муку. Замесите тесто, разделите на коржи. Раскатайте коржи тонко-



*Какая же хозяйка не хочет удивить гостей и домочадцев новым тортом. Особенно медовым. Поэтому, откликнувшись на просьбу Елены ЛАЗУТИНОЙ из Северодвинского Архангельской области, наши читатели прислали множество рецептов выпечки, основой которой является мед.*

ложек сахара, 30 г дрожжей. Для начинки вам потребуется 80 г меда, 200 г миндаля, 4 яйца, 4 столовые ложки молока,

сусом, два яйца, стакан сахара. Муки положите столько, чтобы тесто было консистенции творожной массы.

Яйца взбейте с сахарным

няйте ножом, закройте крышкой и поставьте в сухое прохладное место на неделю. После этого выдержанное тесто поставьте для выпечки в духов-



загустения.  
Для лимонной глазури нужно взять 200 г сахарной пудры или мелкого сахара, цедру и сок одного лимона. Все разотрите.

### МЕДОВИК

Возьмите стакан сахара, 300 г меда, 3 яйца, стакан крепкой свежей чайной заварки, чайную ложку соды, 3 столовые ложки растительного масла, 3-3,5 стакана муки.

Все ингредиенты смешайте, взбейте венчиком, вылейте в форму и выпекайте сначала на медленном, а затем на сильном огне до золотистого цвета. Перед выпечкой форму выложите бумагой и промажьте подсолнечным маслом.

### ПЧЕЛКА

Для теста возьмите 2 столовые ложки меда, пол чайной ложки соды, два яйца, 100 г сливочного масла, 3 стакана муки, полстакана сахара.

Мед положите в маленькую кастрюлю и подержите на огне, пока не закипит. В кипящий мед засыпьте соду. Снимите с огня, остудите. Взбейте яйца. Затем смешайте мед, взбитые яйца, сливочное масло, сахар, всыпьте муку и замесите тесто. Разделите его на 5 частей, сформируйте коржи и выпекайте в духовке при высокой температуре. Коржи остудите и ровно обрежьте края.

Приготовьте крем. Для этого возьмите 500 г сметаны, стакан сахара и ложку коньяка

ложек сахара, 30 г дрожжей. Для начинки вам потребуется 80 г меда, 200 г миндаля, 4 яйца, 4 столовые ложки молока, щепотка соли.

Приготовьте дрожжевое тесто. В мед добавьте маргарин, сахар, вскипятите, положите измельченный миндаль. Когда масса остынет, добавьте яйца, молоко и соль. Массу выложите на тесто, края пирога закройте и выпекайте 25 минут.

Множество рецептов медовых тортов прислала **Людмила ВАСИЛЬЕВА** из г. Артемовский Свердловской области.

### ТОРТ "АНЕЧКА"

Для теста возьмите 200 г меда, полстакана сахара, полстакана молока, 100 г маргарина. Все соедините, подогрейте до образования однородной массы, добавьте муки - так, чтобы получилось не очень крутое тесто. Разделите тесто на 5 частей и испеките коржи.

Для крема взбейте 400 г сметаны со стаканом сахара и добавьте стакан орехов.

### ТОРТ "ПОЛЬ РОБСОН"

2 яйца разотрите до бела с 3/4 стакана сахара, добавьте стакан засахаренного меда, 3 стакана муки, соду на кончике ножа.

сусом, два яйца, стакан сахара. Муки положите столько, чтобы тесто было консистенции творожной массы.

Яйца взбейте с сахарным песком, добавьте сметану, подогретый мед, соду, муку. Тесто разделите на 3 части и выпекайте при температуре 220 градусов. Когда коржи остынут, разрежьте их вдоль пополам. Затем приготовьте два крема. Первый - сметанный - получается, если 0,5 кг охлажденной сметаны взбить со стаканом сахарного песка и добавить цедру одного лимона. Второй крем - яблочный. Очистите 5 яблок средней величины, разрежьте пополам, выньте серединки. В кастрюлю налейте немного воды, закройте крышкой и прокипятите на маленьком огне. Когда яблоки разварятся, протрите их через сито, добавьте стакан сахара, столовую ложку сливочного масла. Все тщательно перемешайте. Промажьте коржи, чередуя сметанный и яблочный крем. Готовый торт поставьте в холодильник.

### ТОРУНЬСКИЕ КОВРИЖКИ

Возьмите 2 кг муки, 0,5 л меда, немного корицы, 6 штук гвоздики, кардамон, 60 г сливочного или топленого масла,

найте ножом, закройте крышкой и поставьте в сухое прохладное место на неделю. После этого выдержанное тесто поставьте для выпечки в духовку и выпекайте при средней температуре.

Готовую коврижку заверните в полотняную салфетку и выдержите еще 2 недели. По желанию перед выпечкой коврижку можно посыпать толченым миндалем.

А вот **Нина АНТИПИНА** из г. Шелехов Иркутской области готовит медовую коврижку так.

На 2 стакана муки возьмите полстакана сахара, 150 г меда, одно яйцо, пол чайной ложки соды, 50 г миндаля или других орехов, корицу, гвоздику по вкусу. Яйцо разотрите с сахаром, добавьте мед, корицу, соду, все перемешайте, добавьте муку и вымешивайте тесто минут 10-15. Чтобы оно было темным, вместе с медом добавьте жженку (1-2 куска сахара пережгите на маленькой сковородке, разбавив 1-2 столовыми ложками воды, и доведите до кипения).

Тесто выложите на противень, смазанный маслом и посыпанный мукой, разровняйте, посыпьте орехами и выпекайте 15-20 минут. Готовую коврижку разрежьте вдоль, промажьте повидлом и покройте глазурью.

Немного по-другому выпекает медовые торты **Любовь НИКИФОРОВА** из Новокузнецка Кемеровской области. Вот ее рецепты.

Возьмите 1,25 стакана муки, 2 столовые ложки сахара, 2/3 стакана меда, 3 яйца, 50 г орехов, чайную ложку корицы, четверть чайной ложки гвоздики,

хар, размешайте, добавьте мед. Когда все прогреется, снимите кастрюлю с бани, помешивая, остудите до 60-70 градусов, добавьте взбитые яйца, водку, перемешайте и снова поставьте на баню. Добавьте соду, помешивая, подогрейте. Когда масса увеличится и побелеет, снимите кастрюлю с бани. Осторожно всыпьте муку. Замесите тесто, разделите на коржи. Раскатайте коржи тонко, как блин.

Посыпьте сковороду мукой и выпекайте коржи, предварительно проткнув вилкой. Коржи подровняйте, промажьте кремом. Крем лучше использовать заварной. Возьмите стакан молока, стакан сахара, 2 яйца, ванилин на кончике ножа. Все перемешайте, поставьте на огонь и, помешивая, доведите до кипения. Когда масса остынет, понемногу добавляйте 200 г размягченного сливочного масла, не переставая при этом помешивать крем. Готовый торт украсьте измельченными в крошку обрезками коржей.

**А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ НАШИМИ ЧИТАТЕЛЯМИ**



Как приготовить дома кавказский лаваш?

**М. ШАРАПОВА.**  
Элиста.

Как удалить пятно ржавчины с капроновой шторы?

**Альбина ПАВЛОВА.**  
с. Луговское  
Красноярского края.

## ПРОСТЫНИ НА ШКАФУ

Я хочу рассказать, как можно бороться с пылью на шкафах. Раньше я раскладывала на верх шкафов газеты, но это оказалось не очень эффективно. Пыль при замене газет поднималась, и опять приходилось убирать ее с помощью тряпки. Теперь же я сделала так: по ширине

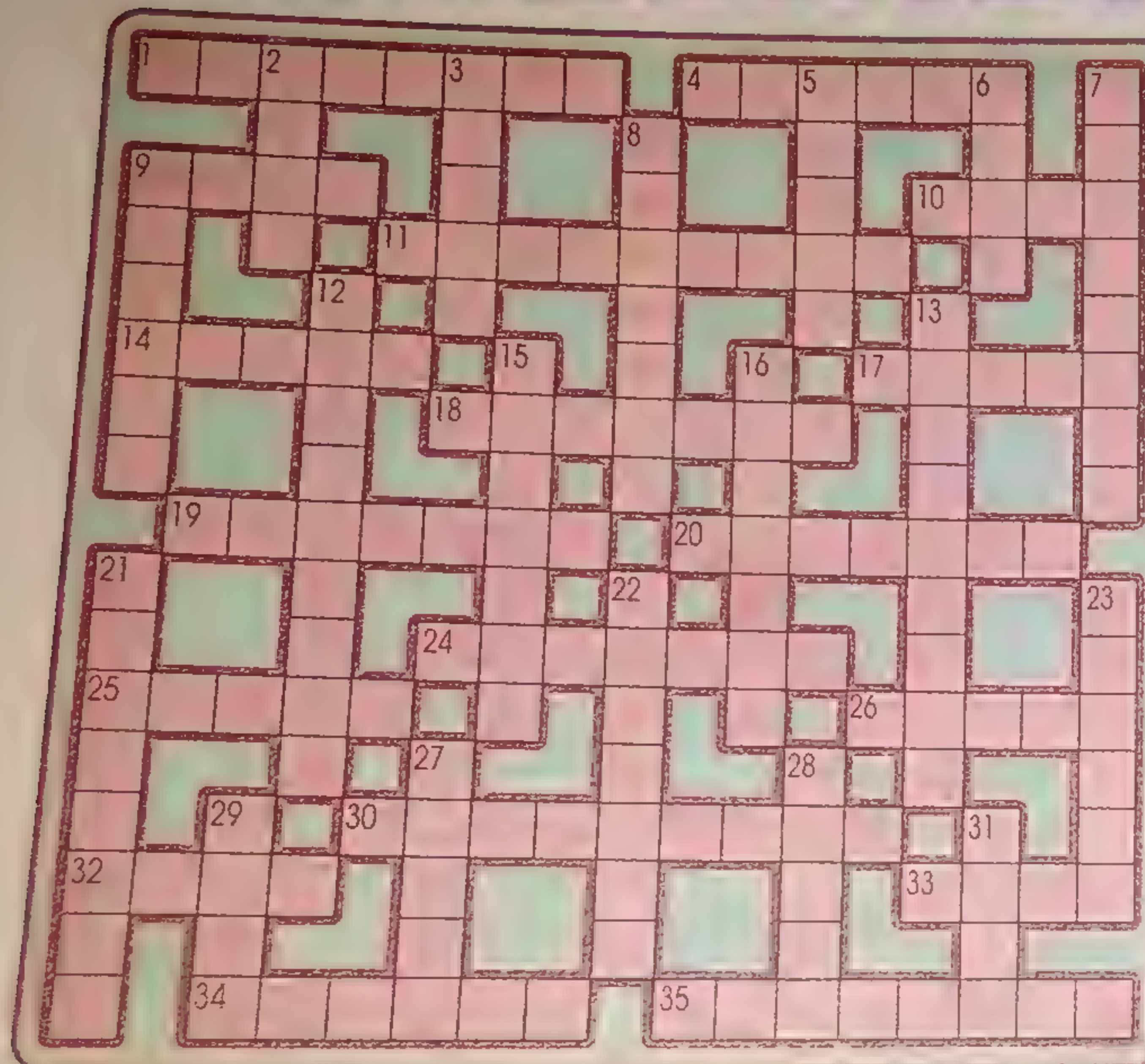
верха шкафа я отрезала полоски ткани длиной около 1 м. Лучше всего для этих целей подойдет полотно от старой нежесткой простыни. Полос должно быть столько, чтобы поверхность шкафа была закрыта полностью.

Полосы опускаю в теплый мыльный раствор, отжимаю и складываю на шкафу. При загрязнении сворачиваю ткань рулончиком, стираю и снова на шкаф. Очень удобно и быстро. А на кухне от этого способа двойная польза - помимо пыли на ткани оседают и капельки жира.

**Наталья БЛАНКОВСКАЯ.** Абакан.



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. "Груша", которую не едят. 4. Свадьба наоборот. 9. Животное с "никотиновой" конечностью. 10. Не везде, где она есть, есть и лягушки; но везде, где квакают лягушки, она есть. 11. Короткая, до колен, овчинная шуба. 14. Краска для волос. 17. Рыба и молочный продукт. 18. Древнейшее приспособление, помогающее девушкам опаздывать на свидания. 19. Пищевой продукт, мясной фарш особого приготовления. 20. "Аннушка" на московском Бульварном кольце. 24. Финская косметическая фирма. 25. Инструмент парикмахера. 26. Бумажка, превращающая зайца в пассажира. 30. Отдельный сеанс физиотерапии. 32. Ладья, которая не плавает, а ходит. 33. Персонаж оперы П.И. Чайковского "Пиковая дама". 34. Длинно-

хвостая лесная сплетница. 35. Белая ворона.

**По вертикали.** 2. Желанная гостья для творческих людей. 3. "Пока я не любил, я сам тоже отлично знал, что такое любовь" (русский писатель). 5. Чесночная долька. 6. Французский кутюрье. 7. Русский художник-передвижник, автор картины "Русалка". 8. Предмет мебели. 9. Водоплавающая кухня. 12. Смуглая девушка (разговорное). 13. Вид рукоделия. 15. Музыкальная шестерка. 16. Немецкая парфюмерная фирма. 21. То, чему мы помогаем, когда тщательно пережевываем пищу (по-Ильф и Петрову). 22. Горячий напиток, долгое время заменявший россиянам чай и кофе. 23. Короткие волосы на небритом лице. 27. Облегающая одежда. 28. Полоска волос над глазом. 29. Крылатый бог в самом центре площади Пиккадилли. 31. Певица, отвежавшая "Титаник".

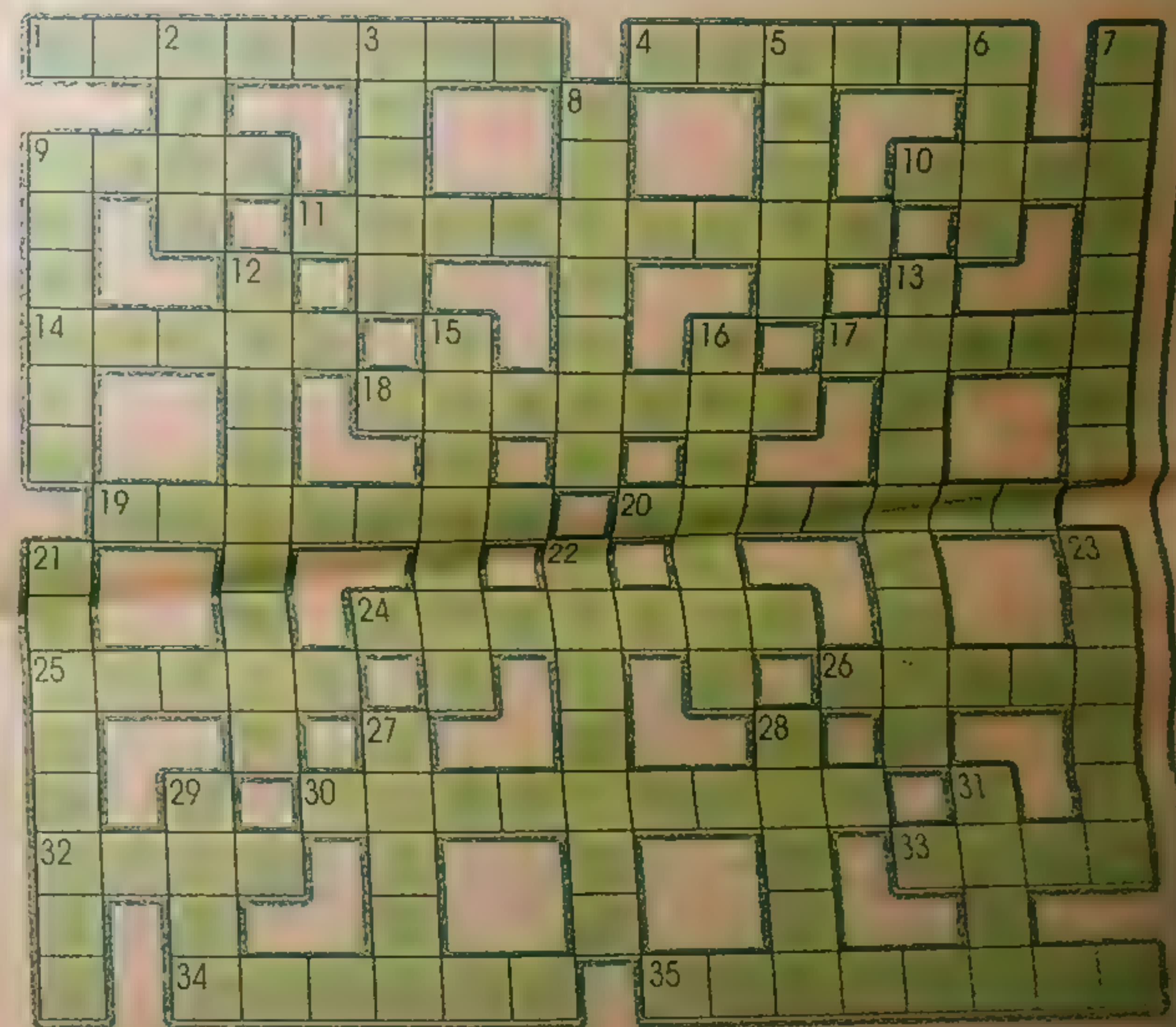
33. Неподходящее средство вязки для пьяного. 34. Блондин, вернувшийся из забоя. 35. Великий танцор по имени Махмуд.

**По вертикали.** 2. По требованию этого императора в Париже соорудили русскую баню. 3. Телевизионный "банкозаряжатель". 5. Кто из сказочников обул кота?

6. Приятное ощущение во рту. 7. Компонент знаменитого флотского блюда. 8. Один из способов заставить замолчать любимую девушку. 9. Первопроходец, зачинатель. 12. Линия шахматной доски. 13. Полосатый прикид моряка. 15. "Верной дорогой идете, товарищи!" - успокаивал поляков Иван... 16. Врач, проверяющий вас на знание алфавита. 21. "Утомленный солнцем" правнук Сурикова. 22. Популярный певец, у которого "мечты сбываются и не сбываются...". 23. Его откидывают при игре в ящик. 27. И газ, и королевство в Гималаях. 28. Учреждение, выдающее аттестаты зрелости. 29. Помесь жмота со снобом. 31. Она может быть даже в пустом кармане.

## ДЛЯ МУЖЧИН

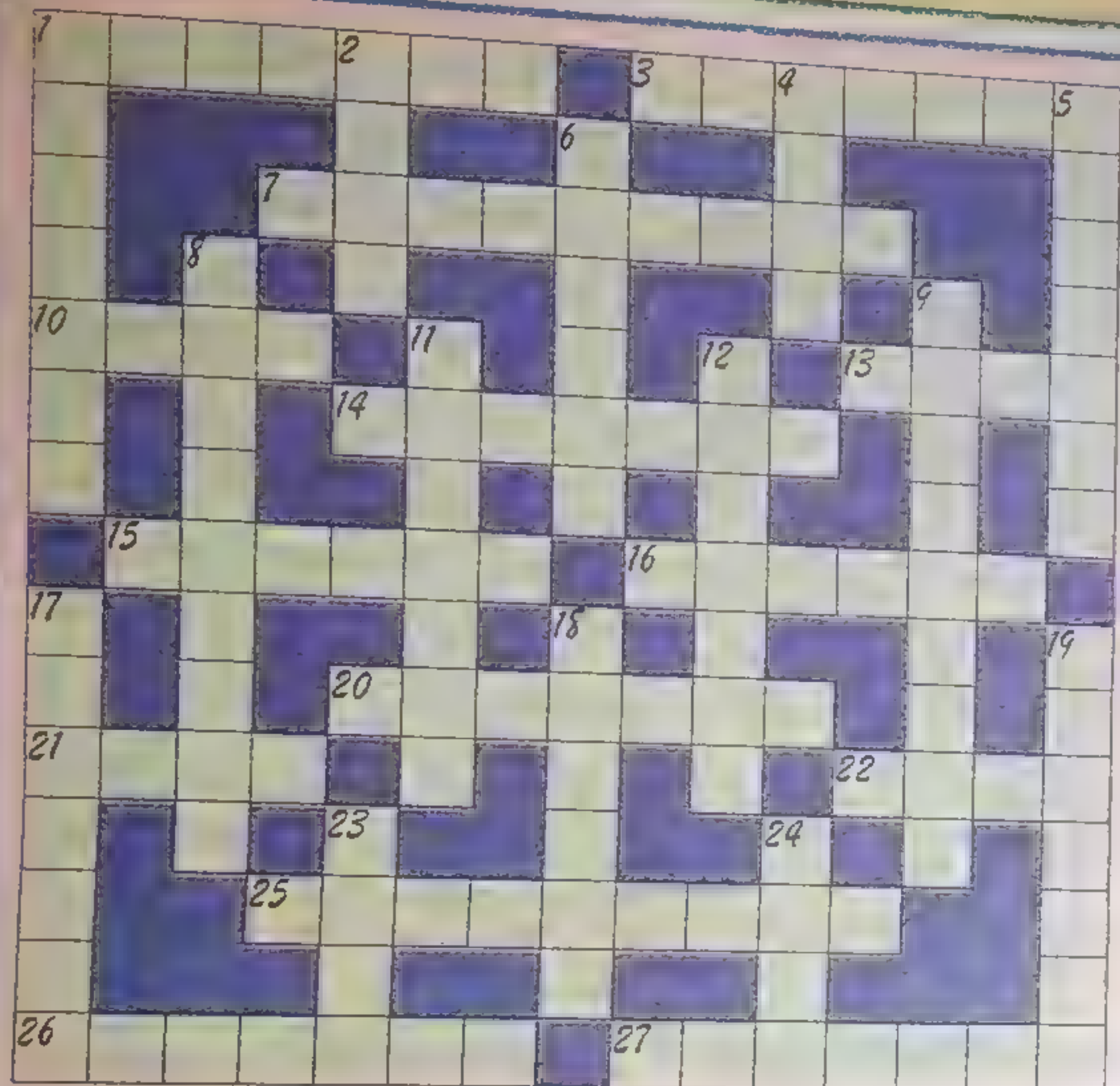
**По горизонтали.** 1. "Купейный" сосед. 4. Что обычно стоит на собрании? 9. Уязвимое место Ахиллеса. 10. Помесь бульдозера с броневином. 11. В этом городе ежегодно проводятся музыкальные фестивали имени Моцарта. 14. Сообщество людей, которых объединяют иллюзии об общих предках. 17. Часть Адама, с помощью которой он познал Еву. 18. Птичка, никогда не сидящая на яйцах. 19. Выдающийся американский баскетболист. 20. Офтальмолог по-народному. 24. Представитель олимпийского вида спорта. 25. Подходящее душистое растение для мохнатого шмеля (песенное). 26. Жилплощадь для неживых членов семьи. 30. Шлягер волжских бурлаков. 32. Остал Бендер как сын лейтенанта Шмидта.





24. Представитель олимпийского вида спорта. 25. Подходящее душистое растение для мохнатого шмеля (песенное). 26. Жилплощадь для нежных членов семьи. 30. Шлягер волжских бурлаков. 32. Остап Бендер как сын лейтенанта Шмидта.

Сурикова. 22. Популярный певец, у которого "мечты сбываются и не сбываются...". 23. Его откидывают при игре в ящик. 27. И газ, и королевство в Гималаях. 28. Учреждение, выдающее аттестаты зрелости. 29. Помесь жмота со снобом. 31. Она может быть даже в пустом кармане.



### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Зимой холодной карапузы наденут теплые ... 3. У женщины ее можно увидеть как на ногах, так и на голове. 7. Подарок охотнику Шарику от родителей Дяди Федора. 10. Старинная каска. 13. Именно его оседлал Иван Царевич на картине Виктора Васнецова. 14. Летний суп на квасе. 15. Друг Винни-Пуха. 16. Место встреч дзюдоистов. 20. "Пропеллер" с руками и ногами. 21. На носу сидим, на мир глядим, за уши держимся (загадка). 22. О нем не спорят, но его воспитывают. 25. Один из сидевших на "златом крыльце" в известной

детской считалочке. 26. Макушка горы. 27. Избавление от денег в магазине.

**По вертикали.** 1. Цветок, страдающий от любви. 2. Часть футбольных ворот. 4. Русский былинный богатырь родом из-под града Муром. 5. Итальянский клоун. 6. Красноречивый говорун. 8. Ушастый мультперсонаж. 9. Трубочка для употребления коктейля. 11. Из дерева сделана, в руках поет (загадка). 12. Глава рода, старейшина, почетный человек в Средней Азии и на Кавказе. 17. Ведущий юмористической телепередачи "Городок". 18. Средство передвижения волков в сказке Корнея Чуковского. 19. Вид почтового отправления. 23. Скакун для малолетних наездников. 24. Динозаврик из мультсериала.

**ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ**  
**915-44-51**  
РАЗМЕЩЕНИЕ В РЕГИОНАЛЬНЫХ СМИ

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 10

#### ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 7. Ремарк. 8. Стелла. 9. Ева. 11. Диц. 12. Кариаида. 15. Шорты. 18. Загар. 19. Бакалея. 20. "Сангрия". 21. Участие. 25. "Акулина". 26. Ландо. 27. Сцена. 31. Орбакайте. 33. Уют. 34. Аве. 35. Карман. 36. Крекер.

**По вертикали.** 1. Гребешок. 2. Брак. 3. Маман. 4. Герда. 5. Лада. 6. Пиццерия. 10. Лавсан. 13. Атлантида. 14. Салатница. 16. Накидка. 17. Ветчина. 22. Культура. 23. Блузка. 24. Скарлетт. 28. Прима. 29. Отрез. 30. Утка. 32. Фарш.

#### ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 7. Работа. 8. Леонов. 9. Усы. 11. Кур. 12. Контролер. 15. Валет. 18. Роман. 19. Чекушка. 20. Обелиск. 21. "Спартак". 25. Олигарх. 26. Дюрер. 27. Глаза. 31. Пьедестал. 33. Яма. 34. Чес. 35. Флюгер. 36. Бритье.

**По вертикали.** 1. Хрущевка. 2. Хрыч. 3. Цокот. 4. Козел. 5. Явка. 6. Горбунок. 10. Прыгун. 13. Менделеев. 14. Констебль. 16. Вексель. 17. Эксперт. 22. Фудзияма. 23. Игумен. 24. Ста-

рость. 28. Вьюга. 29. Тазик. 30. Лафа. 32. Счет.

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Пятки. 4. Долг. 9. Календарь. 10. Ночь. 11. Пугало. 13. Донателло. 17. Ястреб. 19. Юнга. 21. Канарейка. 22. Азия. 23. Амбар.

**По вертикали.** 2. Яблочко. 3. Кино. 5. Оляха. 6. Глазок. 7. Икона. 8. Табурет. 12. Царевна. 14. Линейка. 15. Мякина. 16. Варан. 18. Такси. 20. Трюм.



Рисунок Дмитрия ПОЛУХИНА.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Билд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Татьяны ЗУБКОВОЙ, Олега КИРЮШКИНА, Ольги НОВАКОВСКОЙ, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ.  
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".  
Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются на рекламной основе.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98; 229-76-51. Отпечатано в ЗАО "ОГФ-НН", г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74. Тираж 161900 экз. Тип. № 11

Цена свободная.



# ДРУГ ДОМА

№18/178  
2001  
МАЙ

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ВЫХОДИТ  
четыре раза  
в месяц



МИЛО ТОМУ,  
У КОГО ЗЕЛЕНЬ  
ВДОМУ

У моей матери вошло в привычку с ранней весны подавать на стол и вторым блюдом и салатом из порезанной зелени и укропа

рода отводят довольно значительные площади под зелень, которую можно щипать чуть ли не круглый год. Зеленую снедь можно найти и за огородным забором. С давних времен в салаты и супы крошат лебеду,

ложить в холодильник, где они могут после такой обработки оставаться в первозданном виде неделю.

Зелень употребляют для заправки первых и вторых блюд, для начинки пирожков, приго-

## ДЛЯ ОБЕДА И САДА

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет **500 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 17 приз получает повар из д. Курцево Архангельской области **Светлана Владимировна КАШКАВАЯ**. Она молдаванка и представила набор оригинальных блюд молдавской кухни. А **Лидия Прокофьевна ПОПОВА** из г. Харабали Астраханской области получает приз за рассказ об изобретении мужа, который сделал садовый распылитель из старого огнетушителя.

**Поздравляем победителей!**

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

**ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ -  
ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!**

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **2500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы



Валентина  
Ушаковская



Валентина  
Васильева



# В ДОМУ

У моей матери вошло в привычку начиная с ранней весны и до поздней осени подавать на стол к первым и вторым блюдам пиалу с мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа, лука, крапивы. Именно благодаря этой зелени, которую каждый сам себе сыплет сколько принимают око и душа, любое ее блюдо и "смотрится", и съедается с аппетитом, любой буднично-стол становится праздничным.

Облагораживая и "расцветившая" пищу, она способствует полноценному ее усвоению (что, кстати, немаловажно, когда пищи этой кот заплакал), поднимает настроение едока, стимулирует его творческую кулинарную энергию. Под зеленью мы обычно разумею перья лука, петрушку, укроп, сельдерей, мяту, салатные и шпинатные растения, некоторые приправы.

В зеленый цвет выкрасила природа большинство растений. Их побеги, листья, стебли и корни и были первой пищей древнего человека. Зеленый цвет успокаивал душу, зеленая мякоть нежила желудок. Постепенно путем отбора наиболее питательных и полезных сортов человек научился разводить зелень на обрабатываемых участках. И поныне многие на ого-

родах отводят довольно значительные площади под зелень, которую можно щипать чуть ли не круглый год. Зеленью снеть можно найти и за огородным забором. С давних времен в салаты и супы крошат лебеду, щирцу, сныть, борщевик, чистяк, крапиву, подорожник, спорыш, одуванчик, лопух, сурепку, осот, пастушью сумку, кислицу, иван-чай, медуницу, клевер и многие другие растения.

На все кулинарные случаи можно использовать зелень. Как же и где ее лучше всего хранить? Зелень в жару сберегается долгое время свежей, если ее держать в плотно закрытой сухой кастрюле. Луковую зелень лучше всего сберегать невымытой. Сохранить от порчи зеленые овощи поможет небольшое количество кашицы чеснока, помещенной на дно посуды, где сберегается зелень. Она также долго может оставаться свежей, если завернуть ее в тряпку, смоченную в уксусе. Кстати, увядшую зелень можно освежить, если положить на час в холодную воду, в которую добавлено 3-4 столовые ложки уксуса. Чтобы дольше сохранить щавель и шпинат, их в течение 20 секунд нужно выдержать в хлорированной воде, затем поместить в полиэтиленовый пакет и по-

ложить в холодильник, где они могут после такой обработки оставаться в первозданном виде неделю.

Зелень употребляют для заправки первых и вторых блюд, для начинки пирожков, приготовления бутербродных паст, однако чаще всего ее используют в салатах. Вот некоторые простые и питательные "зеленые" салатные рецепты.

**Салат из зеленого лука.** Очистить пучок (7-8 стеблей) зеленого лука. Мелко нарезать перья лука, пучок петрушки и 3-4 стебля мяты, посолить по вкусу, перетереть слегка рукой и заправить 2-3 ложками растительного масла и 1-2 ложками уксуса. По желанию готовый салат можно посыпать мелко нарезанным крутым яйцом или измельченной на терке брынзой.

**Салат из сырого шпината.** Перебрать листья молодого свежего шпината, хорошо его помыть, нарезать полосками и положить на тарелку. Очистить 3-4 стебля зеленого лука, мелко нарезать и прибавить к шпинату. Хорошо взбить полстакана кислого молока с 2-3 столовыми ложками растительного масла, добавить мелко нарезанное кубиками крутое яйцо и мелко нарезанную зелень петрушки, соли и черного перца по вкусу. Приготовленной смесью заправить салат и украсить крутыми яйцами, нарезанными кружочками.

**Салат-пюре из сырой крапивы.** Промыть и мелко нарезать верхние свежие листики молодой крапивы. Мелко нарезать 6-7 стеблей зеленого лука (без перьев) и истолочь вместе с нарезанной крапивой в деревянной ступке. Прибавить 2-3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки уксуса, соли и черного перца по вкусу. Пюре хорошо взбить и положить на тарелку. Салат украсить дольками крутых яиц, редисом.

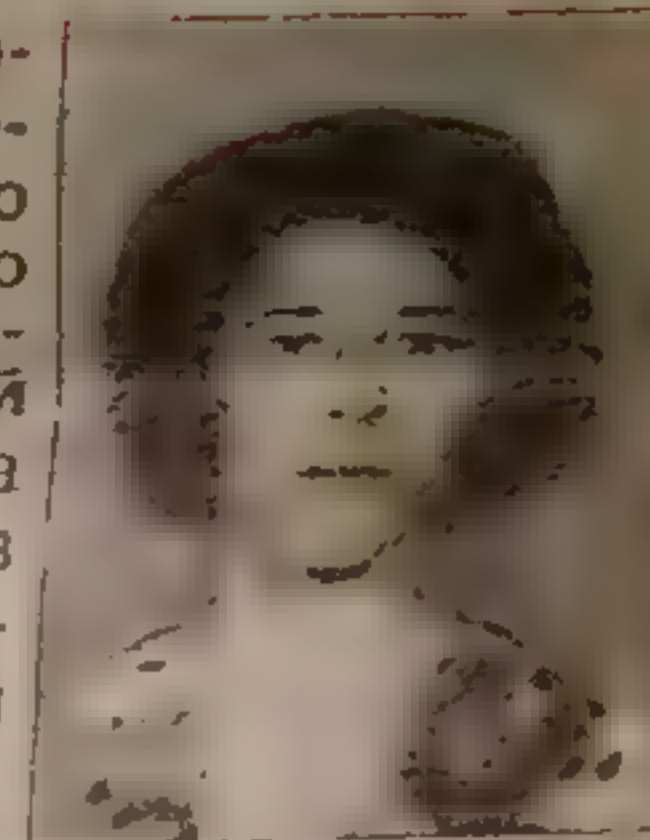
Владимир СУПРУНЕНКО.

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **2500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливчики - десять читателей, которым достанутся призы по **250 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию **до определенной даты, в данном случае - до 4 июня 2001 года**. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии. Анкеты из каждого номера разыгрываются дважды.



Анна ЧЕРНОКОЗ (слева)



Валентина ЧЕБАТКОВА



Валентина Васильевна СЛАТЮХИНА



Вера ПРИЛЕПСКАЯ с мужем Александром

По итогам второго розыгрыша анкет из "Друга дома" № 17 за прошлый год в счастливую десятку попали Зоя Геннадьевна ЖИЛАЙТЕНЕ из Петропавловска-Камчатского, Елена Владиславовна КАРЕЦ из г. Междуреченск Кемеровской области, Светлана Ивановна КОНДРАТЬЕВА из Кургана, Валерий Геннадьевич ОПАЛЕВ из пос. Семушино Кировской области, Вера Борисовна ПРИЛЕПСКАЯ из г. Печора, Республика Коми, Валентина Васильевна СЛАТЮХИНА из пос. Сараи Рязанской области, Валентина Николаевна ЧЕБАТКОВА из с. Боево Алтайского края, Анна Михайловна ЧЕРНОКОЗ из г. Ейск Краснодарского края, Надежда Константиновна ШЕВЧУК из Санкт-Петербурга и Светлана Николаевна ЯКУНИНА из г. Задонск Липецкой области.

Поздравляем победителей!

"Друг дома" № 18

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

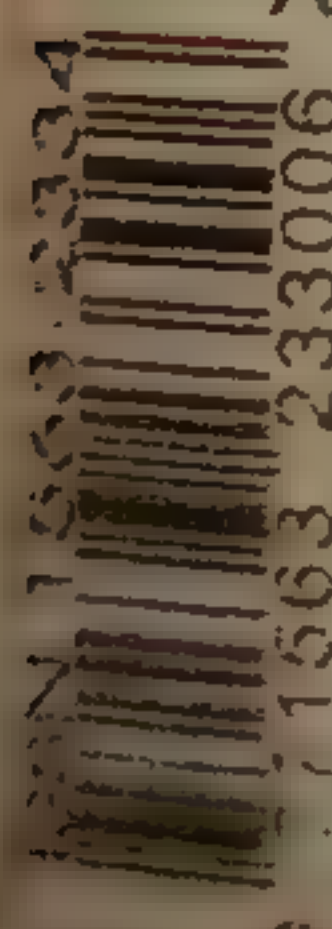
"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 04.06.2001 г.

## НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРО ПОДПИСКУ!

Подписка на "Друга дома" в разгаре! И если вы хотите без хлопот и проблем получать любимую газету, отправляйтесь на почту, берите Объединенный каталог

ГК РФ по телекоммуникациям "Подписка 2001" (он зеленого цвета), открывайте том 1 на 69-й странице, найдите наш индекс - 34199 и оформите подписку. "Друг", как и прежде, поможет вам вырастить отменный урожай овощей и фруктов на своих садовых участках, сделать вкусные и полезные заготовки на зиму, будет держать вас в курсе новостей медицины, моды, косметики, научит, как сделать ремонт и хорошо отдохнуть. Словом, пригодится и в будни, и в праздники, как и положено настоящему другу!







## КНИЖКИ РАЗНЫЕ НУЖНЫ

*Как ни странно, книгу и сегодня, в эпоху телевидения, видеофильмов и компьютеров, ничто не заменит. Почему же ребенку так необходимо чтение? И как привить вашему чаду любовь к книгам? Вот что рекомендует детский психолог из Минска Наталья ГРИГОРЬЕВА.*

- Чтение требует труда. Телевизор смотреть намного легче - все мелькает, движется, на мальчиков и девочек обрушивается море интересных неожиданностей, а малышам остается лишь переключать кнопки на пульте, и нет времени подумать, сравнить только что полученную информацию с известной - ведь уже началась новая программа.

С чтением все иначе. Сначала из множества книг нужно выбрать одну, затем составить из букв слова, вдуматься в смысл, сравнить, иногда возвратиться к прочитанному, вспомнить.

У ребенка, который любит читать, развивается самостоятельность: ответ на интересующие вопросы он стремится найти в книгах, а не получить от взрослых.

Совместное чтение и даже просто рассматривание книги - один из наиболее эмоциональных и объединяющих моментов в общении детей и родителей. Даже самые ужасные чудовища и злые колдуны не страшны, когда сидишь в безопасности рядом с мамой или папой. Возникающее при этом чувство за-  
нижается малы-

А еще совместное чтение - лучшее время для общения, вопросов и ответов, для объяснения каких-то непонятных, а иногда "странных" вещей.

Чтение по принуждению всегда вызывает у малыша внутренний протест и может навсегда отбить интерес к книге. Чтобы заставить ребенка почитать, лучше пойти на маленькую хитрость. Понаблюдайте, что малышу интереснее - сказки или рассказы о машинках, о животных и т.д. Купите новую книжку-раскраску с крупным шрифтом и, притворившись занятой или уставшей, предложите ребенку читать самому. Еще лучше, если он почитает кому-нибудь, такому же "занятому" и "уставшему" папе. А если расскажет о прочитанном бабушке, то совместное эмоциональное переживание и искренний интерес взрослого вызовут в нем стремление почитать самому еще... Нежелание читать - обычная лень, которую преодолевают не уговорами и приказами, а заинтересованностью. Книга обязательно должна сообщать что-то новое, а не пережевывать уже известное. Только тогда, когда ребенок будет постоянно удивляться, он вновь обратится к

пенно закрепится.

По мнению большинства детских психологов, любовь к чтению нужно прививать буквально с пеленок. Малыш лучше развивается, если над колыбелью читают книги (причем не обязательно детские - можно, например, классическую поэзию). Для возраста 1-2 лет лучше всего подойдут книги в твердой обложке с большими выразительными картинками. Текст не обязателен. Ребенок, который только учится говорить, будет рассказывать взрослым о том, что он увидел в книжке.

Когда вашему малышу исполнится 3-4 года, самое время, чтобы "заразить" его любовью к книгам. В этом возрасте дети просто обожают книжки про обычную жизнь с различными подробностями. Очень важны иллюстрации. Если не хотите читать много раз одну и ту же книгу, покупайте ребенку такие, которые ему не надоест разглядывать: в них должно быть много деталей, персонажей в различных ситуациях. Для этой цели подходят красочные эн-

циклопедии для детей. Малыш почерпнет из них информацию о том, каков наш мир, какие звери живут в разных частях планеты...

Младшие дошкольники открывают для себя мир сказок, их можно читать много-много раз. Сказки - урок справедливости, понятный даже самым маленьким. Иллюстрации здесь уже менее важны, поскольку сказка, внушая что-то ребенку, будит его воображение.

В 5-7 лет любознательность детишек, их интерес к миру огромны. А навыки чтения еще незначительны. Поэтому приобретите книги с коротким, но насыщенным текстом.

Старшие дошкольники уже любят слушать длинные сказки, ребятишки не так боятся чудовищ и злых духов, обожают познавательные книги о доисторической эпохе, животном мире и машинах.

С 7-9-летними сыном или

дочкой уже можно заглядывать в книжные магазины, соблазняя их интересными, красивыми изданиями, но ни в коем случае не принуждая к чтению. Запомните: именно в этом возрасте решается, будет или не будет малыш читать.

В 10-11 лет ребенку более интересны приключенческие книги, книги о жизни ровесников. В этом возрасте более отчетливо проявляются индивидуальные вкусы и интересы детей. Среди множества книг они выбирают обычно те, которые еще недавно увлекали и вас, мамы и папы. Если после 12 лет ребенок не хочет читать, значит, время упущено, и, скорее всего, он уже не полюбит книги. Придется с этим смириться, потому что чтение по принуждению не принесет радости.

Записала

Светлана БАРАННИКОВА





ных и объединяющих моментов в общении детей и родителей. Даже самые ужасные чудовища и злые колдуны не страшны, когда сидишь в безопасности рядом с мамой или папой. Возникающее при этом чувство защищенности пригодится малышам в их взрослой жизни.

торую преодолевают не уговорами и приказами, а заинтересованностью. Книга обязательно должна сообщать что-то новое, а не пережевывать уже известное. Только тогда, когда ребенок будет постоянно удивляться, он вновь обратится к книге, и навык чтения посте-

про обычную жизнь с различными подробностями. Очень важны иллюстрации. Если не хотите читать много раз одну и ту же книгу, покупайте ребенку такие, которые ему не надоест разглядывать: в них должно быть много деталей, персонажей в различных ситуациях. Для этой цели подходят красочные эн-

оберните книги с коротким, но насыщенным текстом.

Старшие дошкольники уже любят слушать длинные сказки, ребятишки не так боятся чудовищ и злых духов, обожают познавательные книги о доисторической эпохе, животном мире и машинах.

С 7-9-летними сыном или

12-летним ребенком можно читать, значит, время упущено, и, скорее всего, он уже не полюбит книги. Придется с этим смириться, потому что чтение по принуждению не принесет радости.

Записала

Светлана БАРАННИКОВА.

Большинство пар, ведущих такой образ жизни, по статистическим данным, находятся в возрасте от 20 до 45 лет. Было установлено, что около трети подобных пар впоследствии все же вступают в брак. Но есть и неутешительные данные: как правило, пары, прожившие вместе более 10 лет и не зарегистрировавшие свои отношения, распадаются. Исключения составляют единицы.

Неоформленная семейная жизнь порождает гораздо больше проблем, чем обычная семья. Ведь один из партнеров, а чаще всего это женщина, чувствует себя очень незащищенной, что совершенно не способствует развитию и укреплению отношений.

- Мы живем вместе с Олегом третий год, - рассказывает Настя, - и все это время я практически постоянно нахожусь в состоянии напряжения. Во-первых, потому, что Олег до сих пор не оформил развод со своей бывшей женой. Объясняет он это, на мой взгляд, весьма странно: как, мол, он скажет о

## БРАК - НЕ БРАК...

**В последнее время все больше и больше меняется отношение к узам брака. И если когда-то даже представить было невозможно, что мужчина и женщина живут вместе, не зарегистрировав свои отношения, то теперь это встречается сплошь и рядом. Правда, слово "сожительство" принято именовать нынче гражданским браком, да и отношение к такому союзу стало гораздо более терпимым.**

разводе подрастающему сыну? Так он все-таки пока член семьи, а будет чужой дядя... То, что чувствую при этом я, его совершенно не волнует, мои слезы и просьбы он относит к женским истерикам и тут же прекращает все разговоры. Или говорит примерно так: "Мы же вместе, что тебе еще надо? Живи и радуйся!" Но скажите, пожалуйста, как я могу быть довольной жизнью, если я чувствую себя непонятно кем? Если мы идем куда-то в гости, он представляет меня так: "Это, кхм, Настя..." А у меня просто слезы на глаза наворачиваются, когда в ответ ему говорят: "А это моя жена Лена..." Сразу хочется

свернуться в клубочек и укатиться за тридевять земель. Его мама именует меня его "подружкой": "Скажи своей подружке, передай подружке..." А как-то раз, когда мы случайно залили соседей снизу и по этому поводу ко мне пришла соседка, она спросила меня: "А вы, милочка, Олегу кто? Жена? Ах, пардон, сожительница..." У меня постоянно присутствует ощущение, что я какая-то второсортная, ненастоящая, раз мужчина не хочет создать со мной нормальную полноценную семью. Если бы не это, то мою жизнь можно назвать вполне счастливой - Олег прекрасный, заботливый и ласковый человек, мы хорошо с ним ладим. Только вот эта самая ложка дегтя очень сильно портит пресловутую бочку меда...

Парам, живущим без оформления отношений, гораздо чаще приходится решать вопросы, касающиеся верности и измены. И если у мужа и жены роли определены достаточно четко, то границы внутри сожительства весьма расплывчаты, откуда и возникают эти проблемы.

- Мы с Яшей живем вместе почти год, - рассказывает Ольга, - вместе учимся в одном институте, вместе снимаем квартиру. Мне очень хорошо с ним, Яшка отличный парень, но

то и дело в мое сердце закрадывается весьма обоснованная ревность. Если мы идем куда-нибудь на студенческую вечеринку, то, побыв какое-то время со мной, мой милый периодически находит себе новый предмет для ухаживаний. Я неоднократно наблюдала нежные взгляды, которыми он одаривает девушек. И при этом он делает вид, что все нормально! Бывает, что я целыми вечерами схожу с ума от ревности, не зная, где он и с кем. Конечно, я понимаю, что парень он молодой, но ведь есть я! Я была просто уверена, что у людей, живущих вместе, есть какие-то обязательства друг перед другом, но... На все мои возмущения и упреки он отвечает: "Я тебе не муж, мы живем вместе, потому что нам хорошо друг с другом, я был уверен, что ты меня понимаешь. Но если ты не прекратишь играть роль ревнивой и злой жены, читать мне нотации и осыпать меня упреками, то, извини, я не смогу с тобой оставаться..."

Но, безусловно, в совместном проживании без регистрации отношений есть и свои плюсы. Если, к примеру, люди хотят создать семью, но в чем-то неуверены, тогда им лучше начать совместное проживание без официального брака.

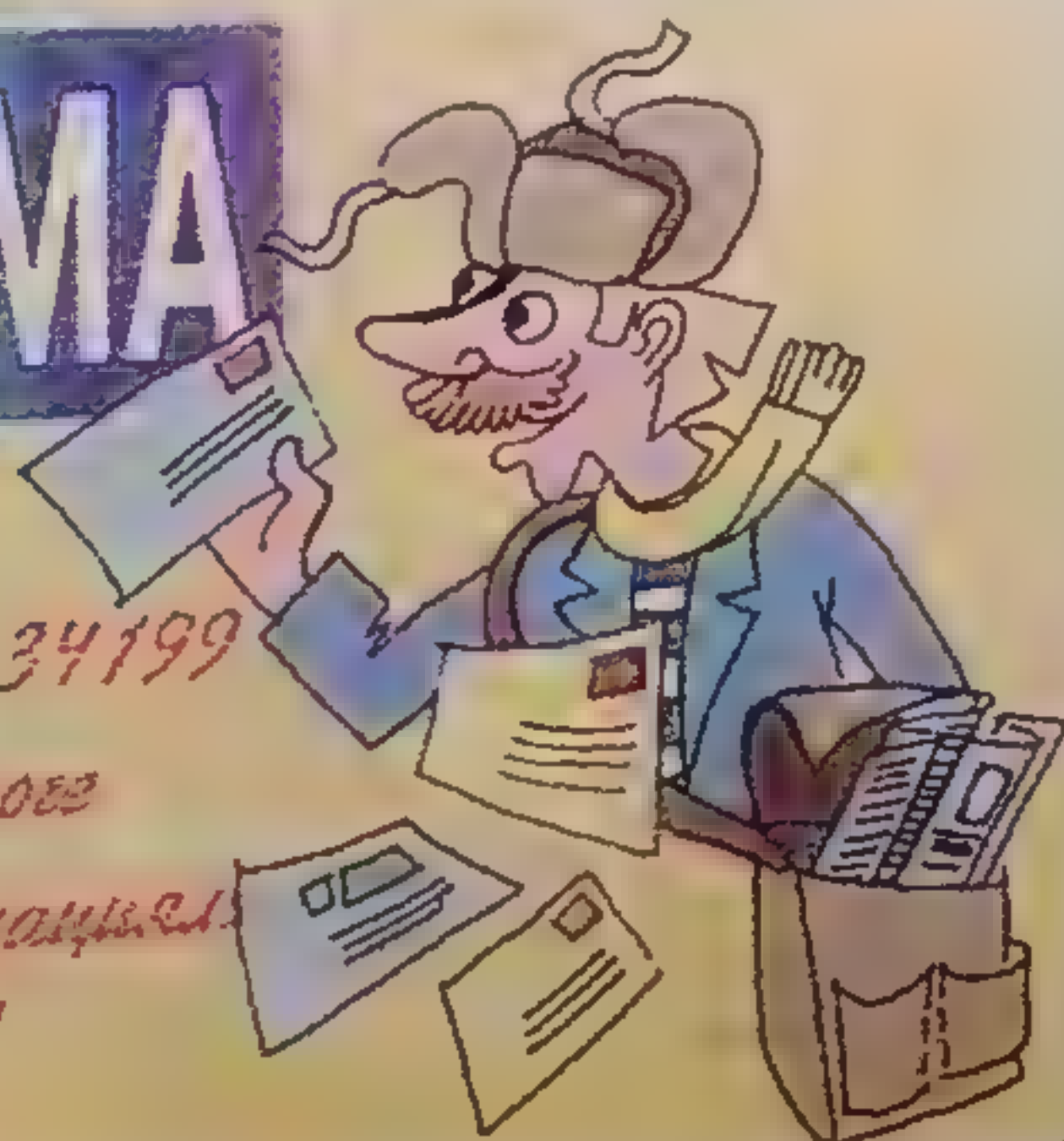
- Я всегда жутко, просто панически боялась выходить замуж, - рассказывает Зоя, - потому что была просто уверена: ни один мужчина не сможет жить со мной вместе. Неуклюжая, чересчур худенькая, неразговорчивая - да кому я нужна? Так просидела я в девках до 34 лет. Были, конечно, мужчины, которые хоть как-то пытались за мной ухаживать, но я в таком ужасе шарахалась от них, что они быстро исчезали с моего горизонта. Как-то разговаривала я со своей подружкой, жаловалась ей на одинокую жизнь, на тоскливые вечера, а она возьми и скажи мне: "Слушай, тебе нужно пожить с любым мужчиной, хоть с первым попавшимся, просто так, вместе, может, у тебя тогда снимется этот барьер, и создашь наконец нормальную семью?" Я долго думала над ее словами и решила попробовать. Вспомнила своего бывшего неудавшегося ухажера (который тоже почему-то до сих пор жил один), пригласила в гости и... предложила начать совместную жизнь. Вроде как на пробу, чтобы посмотреть, а что это такое.

А он взял и согласился! Так и живем уже вместе третий год, больше того, летом мы решили пожениться, создать уже нормальную семью...

Такая школа совместного проживания хороша для тех мужчин и женщин, кто действительно не чувствует в себе сил и уверенности создать семью, кто испытывает стресс при общении с противоположным полом или просто в силу каких-то причин боится слова "брак".

Алла ПОВОЛЯЕВА,  
психолог.

# ДРУГ ДОМА



...индекс - 34199  
...кабалог  
...уникация  
...3001"



# УШЕЛ. И НЕ ВЕРНЕТСЯ?

*Измена... Кажется, что жизнь потеряла смысл. Но стоит ли сразу смиряться и принимать это как свершившийся факт? Если вы уверены, что вам нужен только он, есть смысл попытаться его вернуть. Интересно, что подавляющее большинство разведенных мужчин, по их собственному признанию, вернулись бы опять к бывшим женам. Требуется лишь облегчить ему эту задачу. Итак, что в этом случае можно сделать и чего ни в коем случае делать не следует.*



Во-первых, не предавай-  
те унынию, не ищите причи-  
ну его ухода только в своем

чина, ослепленный внезапно  
нахлынувшим чувством к дру-  
гой, через некоторое время  
может просто выдохнуться, ус-

Ни в России, ни где-то еще официально такой профессии нет. Во многих странах секс-инструкторы (или "специалисты" с подобными названиями) - просто проститутки, которые стремятся избежать трений с законом или конкурентами. Но сексология - наука медицинская, а в медицине не приветствуются интимные телесные контакты с пациентами.

Хотя само понятие секс-терапии известно давно, еще со времен работ Мастерса и Джонсон, в 60-х годах разработавших первую систему упорядочения супружеских отношений путем телесно ориентирован-

регулярно рассказывая о своих достижениях и затруднениях, в связи с чем врач поправляет и дополняет рекомендации. Обычно такой курс занимает две недели, а в домашних условиях - до 2-3 месяцев.

Разные авторы сообщали, что успех секс-терапии составлял 60-90 процентов в зависимости от того, на что жаловались партнеры или один из них.

В тех случаях, когда пациент или пациентка не имеют постоянного партнера, им могут предложить суррогатного партнера.



**Юрий ПРОКОПЕНКО**  
врач-  
сексопатолог,  
кандидат  
медицинских  
наук,  
обозреватель  
«Друга дома»

можно получить, прослушав трехдневный курс. После этого новоявленный спаситель противоположного пола может открывать свое дело. Как правило, такие дипломы бывают прикрытием борделей, хотя, как заметил в свое время основа-

## ИЩУ ИНСТРУКТОРА

*Существует ли официально в России профессия "секс-инструктор"? Обучают ли ей где-нибудь (у нас или за рубежом, желательно в Европе)? Как бы узнать координаты таких учебных заведений?*

**Николай А. г. Курган.**

ных методик. С тех пор были предложены и другие системы секс-терапии, в том числе и с суррогатным партнером. Вот его-то и можно назвать секс-инструктором.

Но давайте разберемся. Секс-терапия - это лечение сексуального расстройства сексуальным поведением, то есть приспособление партнеров к тому, что каждый из них хочет и может дать другому и что он хотел бы получить взамен. Ничего экзотического или развратного, просто более упорядоченные ласки, определенная последовательность действий, ориентирование не на эрекцию, а на взаимное удовлетворение нежностью и любовью.

Это представитель противоположного пола, который составляет пару с пациентом и выполняет рекомендации врача, в то же время как бы изнутри отслеживая, как протекает лечебный процесс у пациента. Между прочим, суррогатный партнер - вовсе не мужчина с высокой потенцией или озабоченная женщина, а люди без сексуальных проблем, психологических комплексов, разбирающиеся в психологии и сексологии или имеющие соответствующее образование. Готовят их "поштучно", а не массово, причем, как правило, сам врач, занимающийся этим видом секс-терапии.

Работа секс-терапевта считается и нудной, и вредной. Ведь речь идет не о том, чтобы

тель отечественной сексологии Г.С. Васильченко, "хорошо обученная проститутка способна принести мужчине больше пользы, чем десяток недоучившихся врачей". Но, увы, такие проститутки встречаются редко. В основном же, как показали исследования, женщины, готовые к оказанию интимных услуг, способны больше навредить мужчине психологически, чем помочь ему решить какие-то проблемы.

Время от времени в прессе появляются заметки о неких мужчинах или женщинах, которые от души и бесплатно оказывали сексуальные услуги страждущим и не умеющим самостоятельно начать половую жизнь или управиться с каким-то расстройством. При ближайшем рассмотрении оказало-  
что большинство из таких подвижников преследовали свои сексуальные или несексуальные цели. И лишь единицы действительно готовы были на жертвы ради помощи ближнему.



Во-первых, не предавайтесь унынию, не ищите причину его ухода только в своем поведении. Не нужно ни нытья, ни скандалов - вы должны быть сильной и независимой, как это ни трудно. Пусть он не думает, что вы на все готовы, лишь бы он вернулся, - такое поведение, скорее, оттолкнет мужчину. Если же он увидит выдержку и хладнокровие, то проникнется уважением к вам. Был такой случай. Муж сообщил жене, с которой прожил много лет, о том, что хочет уйти к другой. Жена не стала устраивать ему скандала, наоборот, выразила желание познакомиться со своей преемницей. Муж привел свою подругу в гости к жене, они вдвоем поговорили о том, как ему видится его дальнейшая жизнь, и, уже провожая их, стоя на лестничной клетке, жена сказала: "А знаешь, возвращайся-ка ты домой". И муж вернулся. Иногда интуиция подсказывает любящей женщине единственно верное поведение. "Я влюбился в красивую женщину и совсем уже собрался уйти. Когда сказал об этом жене, ожидал истерик, слез - чего угодно. А она только произнесла: "Поступай так, как тебе будет лучше". Наутро я увидел, что она посидела за эту ночь. И я решил остаться - понял, что такой женщины я больше не найду", - рассказывает другой неверный муж.

Конечно, сохранять хладнокровие в таких случаях очень трудно. Но пусть слезы, если уж вам надо выплеснуть эмоции, видит лишь близкая подруга. Ни в коем случае не ставьте ему ультиматумов и не требуйте немедленного выбора. Запаситесь терпением, помните: время работает на вас. Муж-

чина, ослепленный внезапно нахлынувшим чувством к другой, через некоторое время может просто выдохнуться, устать от бурного романа - и, как правило, мужчины устают быстрее женщин. Тогда он все увидит в другом свете. Дайте ему подумать, разобраться в своих чувствах, предложите подождать с окончательным решением - ну что такое лишние несколько месяцев, когда меняется вся жизнь? При этом продолжайте поддерживать с ним отношения - вы ведь знаете его привычки, вам нетрудно найти нейтральный повод для звонка, какие-нибудь проблемы, которые вам нужно решить совместно. Дайте ему понять, что вы все равно любите его - точно так же, как ребенку, который чем-то провинился перед вами. Пусть какой-нибудь жест, взгляд, запах его любимых духов напомнят ему те времена, когда вам было так хорошо вместе. Займитесь своей внешностью, смените имидж: нужно ощущать себя привлекательной женщиной. Дайте ему повод немного поревновать, но не заходите слишком далеко, иначе эффект может быть противоположным желаемому.

Если у вас хватит сил следовать этой тактике, то шансы на успех достаточно высоки. Ну а если все-таки вернуть его не удалось, жизнь все равно на этом не кончается. Еще не факт, что его дальнейшая жизнь сложится лучше, чем ваша. Главное - помнить, что вы самостоятельная и интересная женщина, вполне достойная того, чтобы быть счастливой. Ведь, в конце концов, "если к другому уходит невеста, то неизвестно, кому повезло".

**Светлана РАДЧЕНКО,**  
психолог.

тому, что каждый из них хочет и может дать другому и что он хотел бы получить взамен. Ничего экзотического или развратного, просто более упорядоченные ласки, определенная последовательность действий, ориентирование не на эрекцию, а на взаимное удовлетворение нежностью и любовью.

Обычно супружеская пара проходит обследование у сексолога (или двух сексологов разного пола), который выявляет несовпадение запросов и возможностей, выставляет диагноз. Затем он разъясняет, что такое секс-терапия, что именно желательно делать супругам, как усилить чувственность и взаимопонимание, возбудить или успокоить партнера. Затем пара дома или в условиях специального санатория выполняет рекомендации,

на, а люди без сексуальных проблем, психологических комплексов, разбирающиеся в психологии и сексологии или имеющие соответствующее образование. Готовят их "поштучно", а не массово, причем, как правило, сам врач, занимающийся этим видом секс-терапии.

Работа секс-терапевта считается и нудной, и вредной. Ведь речь идет не о том, чтобы просто переспать с пациентом (пациенткой), а помочь ему. Чаще всего для этого следует вообще отказаться от сношения, а проводить время в разговорах, тонкой психотерапевтической беседе, постепенном снятии эмоционального напряжения. А ведь в природе ничто не исчезает бесследно, так что к секс-терапевту вполне могут прилипнуть все неприятности пациента.

В США и некоторых других странах диплом секс-терапевта

страждущим и не умеющим самостоятельно начать половую жизнь или управиться с каким-то расстройством. При ближайшем рассмотрении оказалось, что большинство из таких подвижников преследовали свои сексуальные или несексуальные цели. И лишь единицы действительно готовы были на жертвы ради помощи ближнему. Правда, такая отзывчивость была обусловлена собственными психологическими травмами в юности или даже в детстве.

Так что секс-инструктор как человек, собственным телом помогающий другому преодолеть какие-то неурядицы в интимной жизни, чаще всего бывает самозванцем, самостийно присвоившим себе такой титул. Гораздо реже это официальное лицо. И уж совсем редко - искренний доброволец.

## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

*Мне 21 год, у меня варикозное расширение вен в области яичек. Может ли это привести со временем к проблеме с потенцией? Обязательно ли делать операцию?*

**Н.Б. г. Ковров, Владимирская область.**

Варикозное расширение вен семенного канатика, на котором подвешено яичко, - довольно частое явление. Однако до размеров, которые могут требовать оперативного вмешательства, варикоз разрастается нечасто.

Поэтому контроль состояния семенных канатиков необходим каждому мальчику, начиная с периода полового созревания. Если прощупывается что-то, хотя бы подозрительное на варикоз, необходимо консультироваться у уролога или у хирурга. Только врач может точно определить, есть ли необходимость в операции. А именно оперативное лечение - единственный выход в такой ситуации. Удаление ва-

рикозных узлов и восстановление нормального кровотока проводят под местным обезболиванием, причем операция занимает не более получаса.

Если же варикоз обнаружен у взрослого мужчины, есть смысл проверить, каково состояние его репродуктивной системы (способности к оплодотворению). Необходимо сдать сперму на анализ, который точно показывает, страдает ли образование семени или нет. Как ни грустно, делать операцию после 25 лет в большинстве случаев бесполезно - это не восстанавливает плодовитость.

Что касается потенции, то варикозное расширение вен семенного канатика не влияет на нее. Ведь потенция - поня-

тие широкое и мало связано с количеством спермы. Влечение, возбуждение, эрекция - все это зависит в первую очередь от наличия половых гормонов и эмоционального настроения мужчины. Поэтому потенция может быть сильной или слабой у мужчин с отсутствием образования спермы, большим количеством спермы, повреждениями яичек и т.д.

**Сергей ВОЛОШКО,**  
врач-сексолог.







**Ягодицы - одна из самых "проблематичных" частей женского тела. Чего только не делают женщины ради того, чтобы избавиться от целлюлита, уменьшить, укрепить, подтянуть, но, словно по закону подлости, именно эту часть тела привести в норму труднее всего. Если вы в числе тех, кому хотелось бы, чтобы ягодицы были поменьше, а бедра - поуже, но ничего пока не получается, не отчаивайтесь. Несколько простых упражнений помогут справиться с этой проблемой в два... нет, в три счета.**



Как это ни печально, но строение женского тела таково, что большая часть массы, включая жировые отложения, приходится на ноги, бедра и ягодицы. Как вы, наверное, уже успели заметить, после долгих лет упражнений и диет самым трудным является уменьшить объем тела в конкретном, отдельно взятом "проблематичном" месте. Прибавьте к этому тот факт, что в отличие от мышц, которые быстро "отвечают" на возложенную на них нагрузку, ягодичные мышцы считаются самыми упрямыми, и вы получаете большую, некрасивую проблему, от которой ужасно хочется избавиться.

Конечно, все эти факты не означают, что вы оказались в безвыходной ситуации и что ваша попка уже никогда не приобретет тот вид и форму, о которых вы мечтаете. Напротив, они означают лишь то, что вам необходима специальная программа упражнений, которая накладывает нагрузку на ягодичные мышцы под всеми возможными углами, не оставляя им никакого выбора, кроме как прийти в норму и наконец сбросить лишний жир. Для этого придется поупражнять все мышцы - большие, малые и средние. Более того, существуют еще и внутренние яго-

являются подъем по лестнице или в гору, бег трусцой и катание на велосипеде. Нужно помнить и о том, что прекрасный результат дает чередование высокоинтенсивных и менее интенсивных упражнений, например, чередование пяти минут бега трусцой с десятью минутами ходьбы быстрым шагом.

Когда основные правила усвоены, можно познакомиться с основным комплексом силовых упражнений, которые эффективно и быстро приведут ваши ягодицы в ту самую форму, о которой вы так давно мечтаете. Упражнения нужно выполнять трижды в неделю, через день, помните и о том, что необходимо следить за их правильным выполнением и за своей осанкой. Для достижения наилучшего результата во время выполнения упражнений сконцентрируйтесь на работе ягодичных мышц. Начинать комплекс нужно с пяти минут разогрева, например ходьбы на месте или прыжков со скакалкой, а заканчивать потягиванием мышц.

А теперь четыре самых эффективных, по общему признанию экспертов, упражнения на ягодичные мышцы.

#### **Упражнение первое.**

**Наклоны вперед на прямых ногах.** Встаньте прямо, ноги поставьте вместе, руки прижмите к телу. Позвоночник должен быть в естественном положении, лопатки отведены назад, ноги в коленях не сгибайтесь. Начинайте медленно наклонять туловище вперед до тех пор, пока торс не окажется параллельно полу, при этом обратите особенное внимание на то, что ноги и спина должны оставаться прямыми. Вернитесь в первоначальное положение. В течение всего упражнения спина должна быть прямой, руки должны оставаться прижатыми к телу. Для начала повторите уп-

тех пор, пока не почувствуете, что лежите на лопатках. В этом положении тело должно формировать прямую линию от плеч до колен. Оставайтесь в таком положении пять секунд, вернитесь в исходное положение. Для начала повторите от 30 до 40 раз.

#### **Упражнение третье.**

**Лодка.** Лягте на живот, выпрямленные ноги поместите на ширину бедер. Голову опустите на согнутые руки. Сделайте вдох и начинайте медленно отрывать ноги от пола, стараясь не сгибать их в коленях. Как можно сильнее напрягите ягодичные мышцы, постарайтесь приблизить тазовую область к позвоночнику. И чтобы правильно выполнить это упражнение, нужно фокусироваться не на том, чтобы поднять ноги как можно выше, а на том, чтобы отвести их от тела как можно дальше. Оставайтесь в этом положении три секунды, начинайте медленно опускать ноги, одновременно выдыхая, при этом ягодичные мышцы должны быть максимально напряжены. Для начала упражнение нужно повторять от 10 до 20 раз.

#### **Упражнение четвертое.**

**Скульптор.** Встаньте прямо, правую ногу поставьте на возвышение, например на высокую ступеньку, а левую ногу - на пол. Напрягите мышцы правой ягодицы и начинайте переносить упор с левой на правую ногу, медленно поднимая тело на высоту ступеньки. Колено можно оставить согнутым, можно выпрямить, как вам удобнее. Зафиксируйте тело в этом положении на пять секунд, вернитесь в исходное положение, повторите от 15 до 25 раз на каждую ногу. Для ускорения сжигания жира можно при переносе упора с одной ноги на другую



возможными углами, не оставляя им никакого выбора, кроме как прийти в норму и наконец сбросить лишний жир. Для этого придется поупражнять все мышцы - большие, малые и средние. Более того, существуют еще и внутренние ягодичные мышцы, которые позволяют делать круговые движения ногами и поддерживают бедра. Чтобы добиться наилучшего результата, их тоже придется включить в работу. Перед тем как перейти к описанию упражнений, несколько слов о правильном питании. Потеря веса означает, что вы сжигаете больше калорий, чем потребляете. Диета - одна из важнейших составляющих процесса уменьшения объема и укрепления ягодич. Это не означает, что нужно морить себя голодом, но указывает на то,



что необходимо следить за своим питанием. Правильнее всего принимать пищу маленькими порциями несколько раз в день, потому что эта схема приема пищи ускоряет обмен веществ. Старайтесь, чтобы ваша диета состояла на 20 процентов из протеина или белков, на 65 процентов из углеводов и лишь на 15 процентов из жиров. Правильное питание - наполовину выигранное сражение с ненавистными жировыми отложениями.

Для наилучшего результата

к диете нужно прибавить укрепляющие мышцы упражнения и упражнения, стимулирующие сердечно-сосудистую систему. Первые тренируют, подтягивают и формируют ягодичные мышцы, последние ускоряют процесс сжигания калорий и, следовательно, лишнего жира. Упражнения для стимуляции сердечно-сосудистой системы нужно выполнять на регулярной основе - от четырех до пяти раз в неделю в течение тридцати минут. Наиболее эффективными мышечными упражнениями

те. Начиная медленно наклонять туловище вперед до тех пор, пока торе не окажется параллельно полу, при этом обратите особенное внимание на то, что ноги и спина должны оставаться прямыми. Вернитесь в первоначальное положение. В течение всего упражнения спина должна быть прямой, руки должны оставаться прижатыми к телу. Для начала повторите упражнение от 20 до 30 раз. Для усиления нагрузки в руки можно взять гантели или любые другие утяжелители.

#### Упражнение второе.

**Мостик.** Лягте на спину, руки вытяните вдоль тела, ладони вверх. Согните ноги в коленях и разведите их на ширину плеч, при этом ступни должны быть параллельны друг другу, расстояние между ступнями приблизительно равняется ширине бедер. Упираясь ногами в пол, медленно поднимайте бедра до

правую ногу, медленно поднимая тело на высоту ступеньки. Колено можно оставить согнутым, можно выпрямить, как вам удобнее. Зафиксируйте тело в этом положении на пять секунд, вернитесь в исходное положение, повторите от 15 до 25 раз на каждую ногу. Для ускорения сжигания жира можно при перенесении упора с одной ноги на другую поднимать вверх руки.

Не бойтесь экспериментировать с упражнениями, ведь самое важное - найти тот комплекс, который наилучшим образом подходит вашему телу и организму. Попробуйте сбалансировать то, что "нужно делать", и то, что "хочется делать". Старайтесь, пытайтесь, и результат будет гарантирован.

**Светлана ЕГОРОВА,**  
фитнес-тренер.

Менархе - первая в жизни менструация - приходит у каждой девушки в свой срок, мало зависящий от наследственности, воспитания, желательности или нежелательности ее. Поэтому говорят о среднем возрасте менархе, в котором менструации начинаются у большинства девушек.

Этот возраст меняется от поколения к поколению вместе с общими показателями физического развития. Сто лет назад средний возраст менархе был 17-18 лет, 50 лет назад - 14-15, а сейчас 13-14. Недаром врачи говорят об акселерации, то есть ускорении физического созревания человека.

Однако сразу подчеркну, что приведенные цифры - средние. Нормой является также появление менструаций с 11 до 16 лет. Более раннее менархе считается преждевременным, а более позднее - запоздалым.

Однако менархе само по себе не является показателем здоровья и нездоровья. Задер-

*Мне 14,5 года. Половое развитие нормальное, а менструаций до сих пор нет. У мамы, тети, моей сестры началось в 13 лет, а я все никак. Нет ли здесь какой-то болезни?*

**Алена.**  
**Краснодарский край.**

жка начала менструаций может быть связана с плохим питанием, неблагоприятной экологической обстановкой, проживанием в холодном климате. В то же время девушка совершенно здорова и у нее не будет никаких осложнений ни с менструацией, ни с беременностью. А даже своевременное менархе может сопровождаться нарушениями цикла, несозреванием яйцеклетки, гинекологическими расстройствами.

Поэтому начиная с 12-13 лет

девушке стоит следить за собой, отмечая в специальном менструальном календарике и первую, и все последующие менструации: сколько дней, количество выделений, были ли неприятные ощущения и т.д. Такой календарик позволит быстро выявить нерегулярность цикла или менструаций, в будущем - планировать беременность или предохранение от нее.

Если менструации не начались и в 16 лет, необходимо проконсультироваться у гинеколога. Чаще всего причины такого запаздывания бывают связаны с гормональным состоянием, но порой (гораздо реже) выявляются и чисто физические особенности. Это могут быть пороки развития влагалища или матки, заращение девственной плевы, недоразвитие матки. Тем более визит к гинекологу необходим,

если у девушки примерно раз в месяц возникают состояния, которые можно было бы расценить как сопровождающие менструацию, но кровянистых выделений нет. Такое состояние может быть признаком осложнений, сопровождающих менархе.

Чтобы повысить вероятность своевременного наступления менархе, маме стоит заранее позаботиться о здоровье дочери.

Поскольку менструация - несиюминутное проявление состояния организма, а отражает уравновешенность всех его функций, подготовка должна начинаться лет с 9-10. Здоровое, полноценное питание без соблюдения диет для похудения - основа здоровья. Соблюдение режима труда и отдыха позволит нормально функционировать нервной системе, которая регулирует выработку гормонов. Ра-

зумные физические нагрузки также способствуют оптимальному созреванию организма, а вот чрезмерные могут задерживать его. Известно, что менархе задерживается на 1,5-2 года у гимнасток и балерин, ежедневно несущих большие физические нагрузки. Наконец, домашняя физиотерапия: контрастные души, зарядка, массаж улучшают деятельность организма, что может нормализовать возраст менархе.

Однако еще раз хочу подчеркнуть: возраст менархе - понятие строго индивидуальное, повлиять на него можно только опосредованно, а потому, пока не миновал обычный срок, не стоит слишком беспокоиться (конечно, если нет каких-то других симптомов, которые настораживают маму или дочку).

**Юрий ПРОКОПЕНКО,**  
врач-сексолог,  
кандидат  
медицинских наук



# ЗАГАДКА МЕРЦАЮЩЕГО МАКИЯЖА

Этой весной визажисты предлагают три варианта макияжа, которые способны и должны удовлетворить вкусы всех женщин без исключений. Тем, кто любит экспериментировать и не боится ярких красок, безусловно, понравится "стальной" макияж. Тем, кому весной хочется выглядеть свежо и нежно, подойдет "натуральный опаловый", а те, кому нравятся элегантность и загадочность, обратят внимание на "мерцающий" вариант. Главное - выглядеть естественно и свежо, и именно поэтому основные акценты в макияже визажисты в этом сезоне поставили на глаза и губы. В моде натуральные природные оттенки, влажные помады, прозрачные рассыпчатые пудры и конечно же, как и в одежде, модны блеск и мерцание.

Яркие глаза и губы, сияющая светлая кожа и нежный румянец на щеках пойдут всем женщинам, поэтому мы начнем с макияжа, который сами стилисты называли "холодной сталью". Очень свежий, яркий, четкий и в то же время естественный, он способен даже самое усталое после долгой зимы лицо сделать привлекательным и молодым.

Начнем с основы для макияжа и пудры. В первую очередь при помощи кисточки или, если вы пользуетесь жирным кремом, пальцем нанесите маску на один тон светлее своего цвета кожи на темные участки лица. Глаза, аккуратно



Теперь румяна. Начиная от центра щек, вдоль скул и к линии роста волос нанесите жирные румяна естественного "глиняного" оттенка, аккуратно растушуйте пальцами или при помощи косметической губки. Далее поверх жирных румян нанесите слой румян теплого, но чуть более яркого, "загорелого" оттенка, можно жирных, можно сухих.

Переходим к губам. Нанесите на них слой жидкого блеска для губ мягкого, теплого, натурального оттенка - бежевого или розово-бежевого, подчеркните форму губ розовым или бежевым карандашом.

И наконец, "мерцающий" вариант весеннего макияжа: влажная кожа, выразительные,

таинственно поблескивающие глаза, едва заметное мерцание на щеках и губах. Макияж естественный, выполненный в едином стиле, простой и в то же время очень сексуальный, притягательный, освежающий. На его создание визажистов, по их собственному признанию, вдохновил блеск столь модных в этом сезоне украшений из бисера, горного хрусталя, цветного стекла и цирконов. **Основа для макияжа** наносится так же и в соответствии с теми же правилами, что и в предыдущих вариантах макияжа, но в данном случае не стоит пользоваться компактной или рассыпчатой пудрой. Для достижения наиболее выигрышного результата лучше сразу воспользоваться крем-пудрой, которая делает кожу матовой и однотонной и в то же время оставляет ее мерцающей, влажной, ухожено блестящей. Вечером и в торжественных случаях можно воспользоваться крем-пудрой с добавлением блестящих микрочастиц.

Переходим к глазам. Нанесите на все верхнее веко тени оттенка слоновой кости большой косметической кистью. Затем до линии глазницы нанесите тонкий слой теней салатного или "мятного" оттенка и опять на всю поверхность верхнего века до бровей прозрачные тени с блестящими микрочастицами - "пыльцу". Далее слегка увлажненной кисточкой проведите черными тенями тонкую линию вдоль роста верхних ресниц. В конце нанесите два слоя черной удлиняющей туши.

Теперь немного о румянах. Начиная от центра щек, вдоль



скул и к линии роста волос нанесите жирные румяна любого светло-коричневого оттенка, например имбирного или бронзового. Аккуратно растушуйте косметической губкой или пальцами. Поверх жирных румян при помощи большой косметической кисти нанесите на щеки и скулы слой бесцветной "пыльцы" с мерцающими микрочастицами для придания дополнительной свежести и яркости макияжу.

И наконец - губы. Нанесите кисточкой бежевую увлажняющую помаду оттенка "кофе с молоком" или "какао", покройте тонким слоем бесцветного или "песочного" блеска для губ. Подчеркните или скорректируйте форму губ нейтрального цвета карандашом. Можно нанести в центр верхней и нижней губы немного мерцающей бесцветной "пыльцы".

Ирина ВЛАДИМИРОВА,  
визажист.



маскирующим карандашом, прямо пальцем нанесите маскирующее средство на один тон светлее вашей кожи на темные участки под глазами, аккуратно растушуйте. Далее на лицо наносится жидкая основа для макияжа, полностью соответствующая тону вашей кожи. Слегка припудрите лоб, подбородок, нос и участки под глазами легкой, прозрачной рассыпчатой пудрой. Не стоит запудривать все лицо, легкий матовый блеск, здоровой, хорошо увлажненной кожи на щеках и скулах придаст свежести.

Переходим к глазам. На все верхнее веко до бровей нанесите тонкий слой белых теней. Нанесите до линии глазницы тени виноградного оттенка, а на верхнее подвижное веко - "стальные" тени. Зону под бровями можно сделать еще более яркой, добавив немного блестящих жирных белых или серебристых теней. Далее увлажненной тонкой кисточкой проведите вдоль верхнего века тонкую линию все теми же стальными тенями. Если у вас большие глаза, можно провести такую же линию и на нижнем веке. Последний штрих - два слоя черной удлиняющей туши.

Что касается румян, то в данном случае подходят все светло-розовые, нежные, полупрозрачные оттенки. Наносить румяна следует на скулы и щеки.

И наконец - помада. Нанесите на губы увлажняющую помаду с блеском светлого, спокойного сливового или малинового оттенка. Подчеркните или скорректируйте форму губ при помощи темного сливового карандаша.

Мягкий взгляд выразительных глаз, пылающие естественные румянцем щеки, гладкие, влажные губы - вот основные характеристики "кремового сливового" макияжа. Очень



свежий, как и положено весной. Очень натуральный. Очень классический, он подойдет тем женщинам, которые хотят выглядеть одновременно обольстительными и невинными, яркими и естественными.

Начнем опять-таки с основы для макияжа и пудры. Так же, как и в предыдущем случае, нанесите маскирующее средство на один тон светлее тона вашей кожи на участок под глазами, а также на крылья носа. Далее нанесите на лицо жидкую обезжиренную основу для макияжа, соответствующего тону вашей кожи оттенка. Вечером можно воспользоваться основой для макияжа с добавлением мерцающих золотых или серебряных микрочастиц. Нанесите немного перламутровой пудры на лоб, подбородок, щеки и нос.

Переходим к глазам. Нанесите на всю поверхность верхнего века до самых бровей светло-желтые сухие тени бананового, сливочного или золотистого оттенка. Можно воспользоваться и жирными тенями, но в этом случае на веки сначала нужно нанести тонкий слой рассыпчатой пудры. Нанесите до линии глазницы тени спокойного, неяркого оттенка "какао" или бронзовые. Вдоль линии роста верхних ресниц тонкой линией нанесите черные тени, можно нанести чуть более тонкую и прозрачную линию и на нижнее веко. Завершается макияж глаз двумя слоями утолщающей черной водостойкой туши.

Переходим к губам. Нанесите на них слой жидкого блеска для губ мягкого, теплого, натурального оттенка - бежевого или розово-бежевого, подчеркните форму губ розовым или бежевым карандашом.

И наконец, "мерцающий" вариант весеннего макияжа: влажная кожа, выразительные,

до бровей прозрачные тени с блестящими микрочастицами - "пыльцу". Далее слегка увлажненной кисточкой проведите черными тенями тонкую линию вдоль роста верхних ресниц. В конце нанесите два слоя черной удлиняющей туши.

Теперь немного о румянах. Начиная от центра щек, вдоль

для губ. Подчеркните или скорректируйте форму губ нейтрального цвета карандашом. Можно нанести в центр верхней и нижней губы немного мерцающей бесцветной "пыльцы".

Ирина ВЛАДИМИРОВА, визажист.

## ВИТАМИНЫ НА ВЕТКЕ

Известно, что этот витамин не синтезируется организмом и его надо ежедневно восполнять - есть свежие фрукты и овощи, принимать в виде препарата аскорбиновой кислоты в суточной дозе 50 мг (для взрослого). Известны также десятки народных рецептов, проверенных годами продуктов и трав, содержащих

*Весной организм человека ослабевает. Многие люди, особенно пожилые, ощущают в это время года слабость, головокружения, мышечно-суставные боли, боли в области сердца. Нередко возникают боли в деснах, кровоточивость. Это явные признаки того, что организму не хватает витамина С.*

витамин С. Некоторые из них весьма экзотичны. Вреда они, конечно, не принесут, но прежде, чем ими пользоваться, следует посоветоваться с лечащим врачом.

Из хвои, содержащей большое количество витамина С, готовят витаминный настой. На дневной прием для одного человека берут 40-50 г игл сосны, ели или пихты и небольшими порциями опускают в 250 г кипящей воды. Кипятят в течение 20 минут. Иглы, взятые весной, кипятят 40 минут, а затем процеживают и отстаивают. Для вкуса можно добавить мед, сахар или бальзам. Принимать надо в 2-3 приема во время еды. В этой дозе содержится суточная норма витамина С для одного человека.

300 г коры осины измельчают и заливают 2 л кипящей воды, кипятят 15 минут. Принимают по 2 чашки в день с медом или сахаром до исчезновения симптомов авитаминоза. Кору можно запастись впрок.

200 г осиновых почек, собранных в апреле, настаивают в 300 г водки. Почки предварительно растирают. Настаивают в темной посуде 10 дней. Принимают по 15 капель 3 раза в день перед едой.

Напиток из ягод шиповника: 2 чайные ложки (с верхом) положите в стакан кипятка. Рекомендуется заваривать как чай и пить 3 раза в день во время еды. Причем сухие ягоды перед заваркой надо измельчить. Целые ягоды можно залить кипятком в термосе и оставить на 4-6 часов.

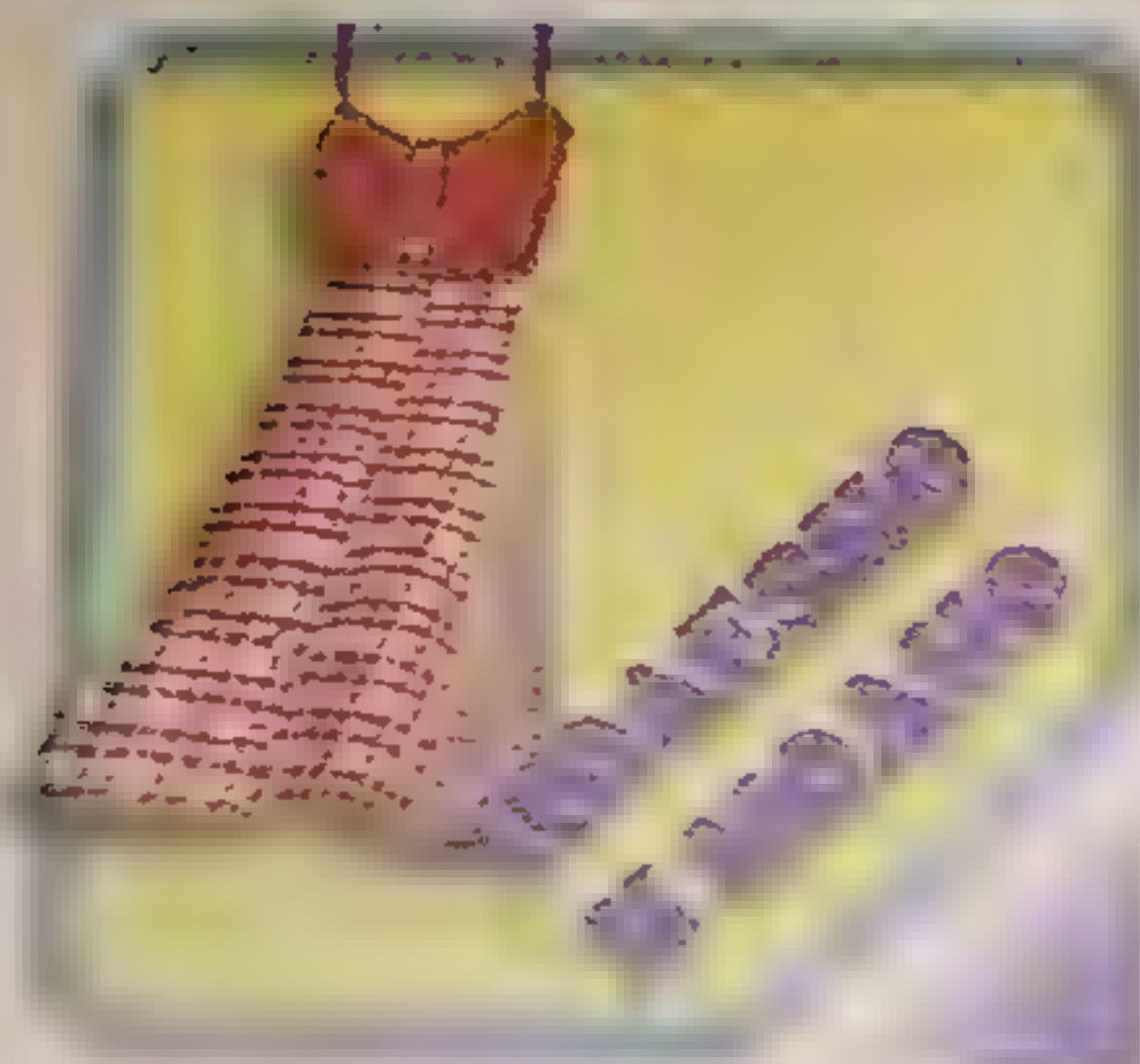
Крапиву жгучую рекомендуют засушить впрок и с конца зимы начинать пить настой из расчета 15 г сухих листьев на стакан кипятка. Применять надо 1-2 месяца, не более.

Не забывайте широко использовать в питании овощи, фрукты, содержащие большое количество витамина С (лимоны, редьку, редис, лук, чеснок), а также травы (первоцвет весенний, примулу обыкновенную, медуницу, мелиссу лимонную, одуванчик).

Александр КОЛПИНСКИЙ.







# ПОКА МОЛОДОЙ...



Страшно хотеть сла-  
щей на вечер с друзьями,  
идеальную одежду, са-  
боговыми кружевами, выде-  
ляться из толпы, свободно са-  
мостоятельно - все эти чре-  
ства и настроения отражаются  
в весенней молодежной моде.

Джинсы надоели. Брюки лег-  
ко превращаются в бриджи с  
кружевами, опускаются ниже  
щиколоток, втягиваются в тесь-  
му, продергиваются в шнурок,  
держатся на талии с помощью  
хитроумных складок и защипов.  
Это у слабой половины...

Сильную половину по-пре-  
жнему опоясывают ремни. Однако представление о традиционном  
костюме переворачивают полупрозрачные рубашки. Майки забыты или  
оставлены за ненадобностью из-за весеннего солнца! Брюки и пиджа-  
ки яркими лаконичными тонами, материей сбивают с толку: что это,  
строгий костюм или праздничная одежда?

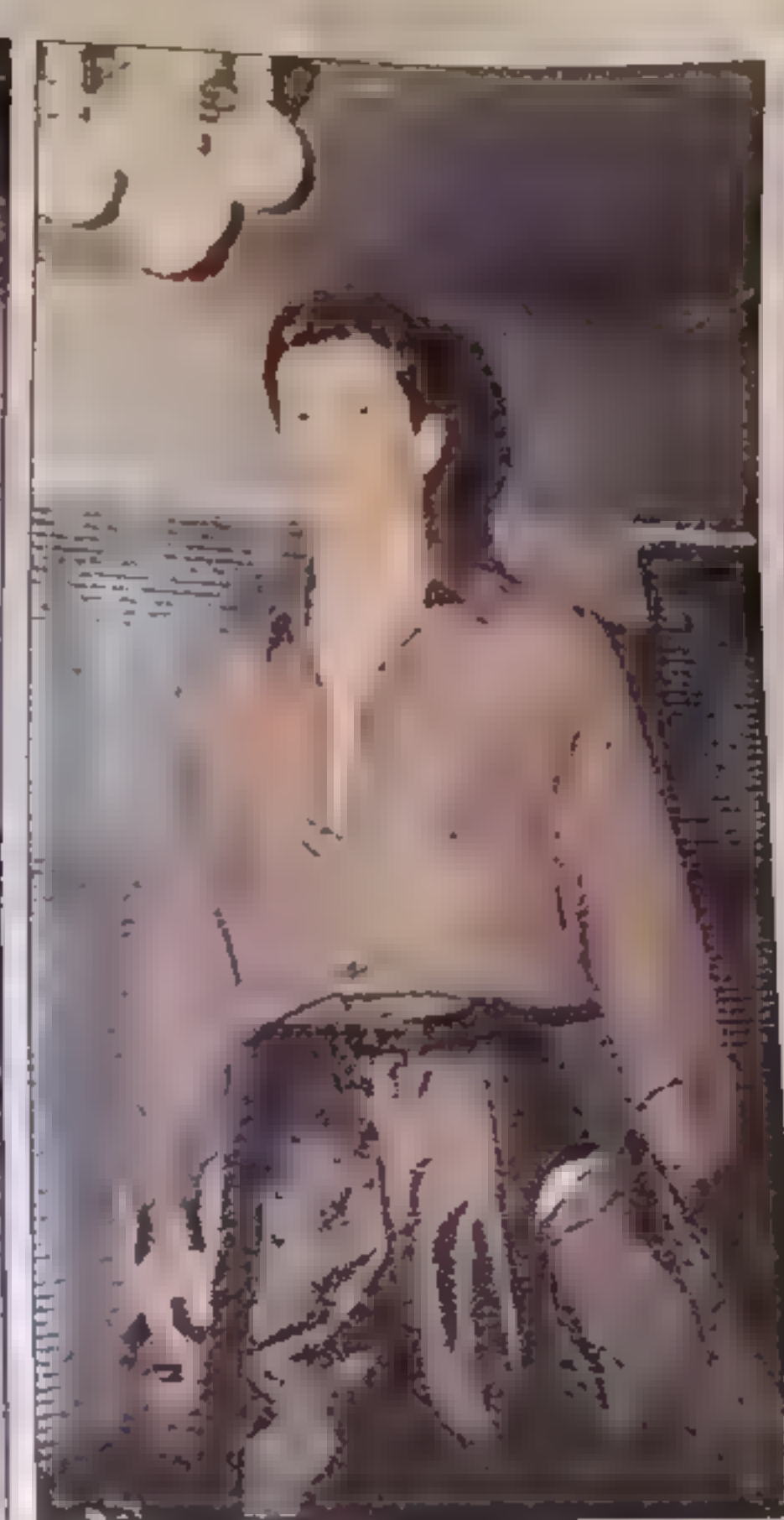
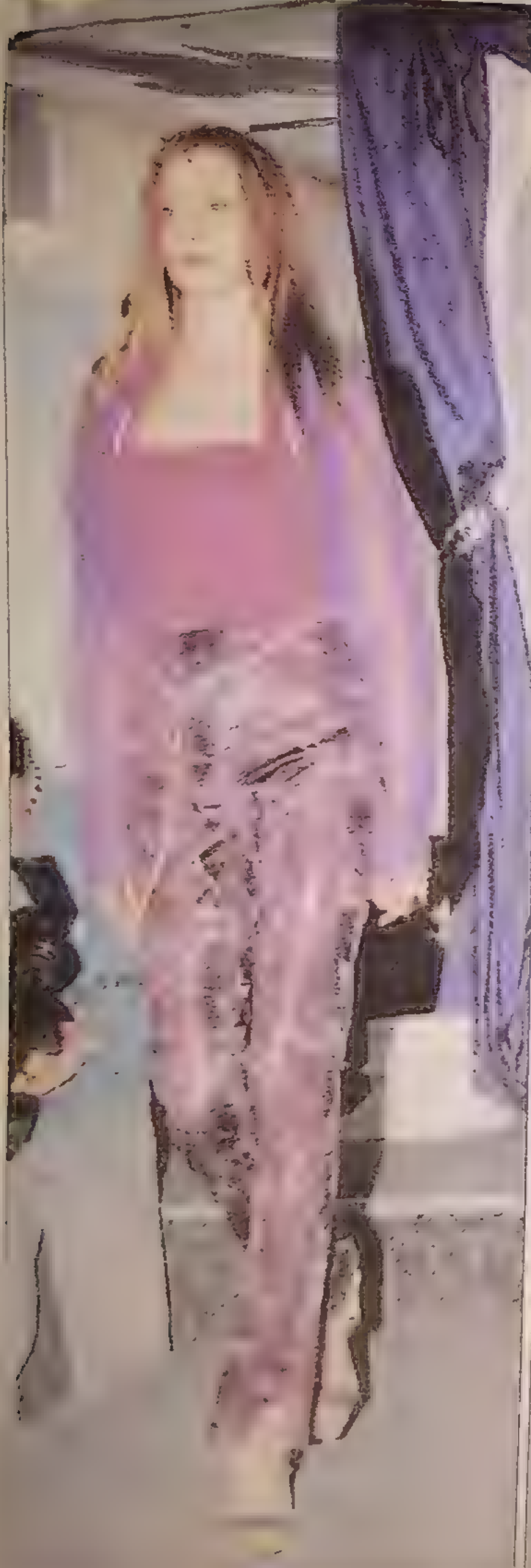
Тем не менее пестроту молодежного гардероба объединяет об-  
щее: смелое настроение и желание нового.

Ольга НОВАКОВСКАЯ.



ки яркими лаконичными тонами, материализуется в строгий костюм или праздничная одежда?  
Тем не менее пестроту молодежного гардероба объединяет общее: смелое настроение и желание нового.

Ольга НОВАКОВСКАЯ.







# ДЕТСКАЯ "НА ВЫРОСТ"

Зеркальный шкаф-купе для одежды лучше купить, а остальное можно достроить самим. Также необходимо купить два готовых пружинных матраса (80 на 190 см) и стеклянные двери для книжных полок. Размеры осталь-

ной спинкой и длинной горизонтальной поверхностью из ДСП. Это и узкий столик, на который можно поставить стакан с соком, и крышка емкости, где днем хранится постель. Для "ночного" варианта достаточно приподнять спинку, и она, сложенная с помощью двух длинных рояльных петель, займет вертикальное положение. А у вас получится широкая 80-сантиметровая кровать. Постельное белье скручивается валиком. Так что проблем с уборкой постели не будет. Под спальным местом можно расположить вместительный ящик на колесиках, в котором хранится всякая всячина.

Единым комплексом с кроватью выполните систему по-



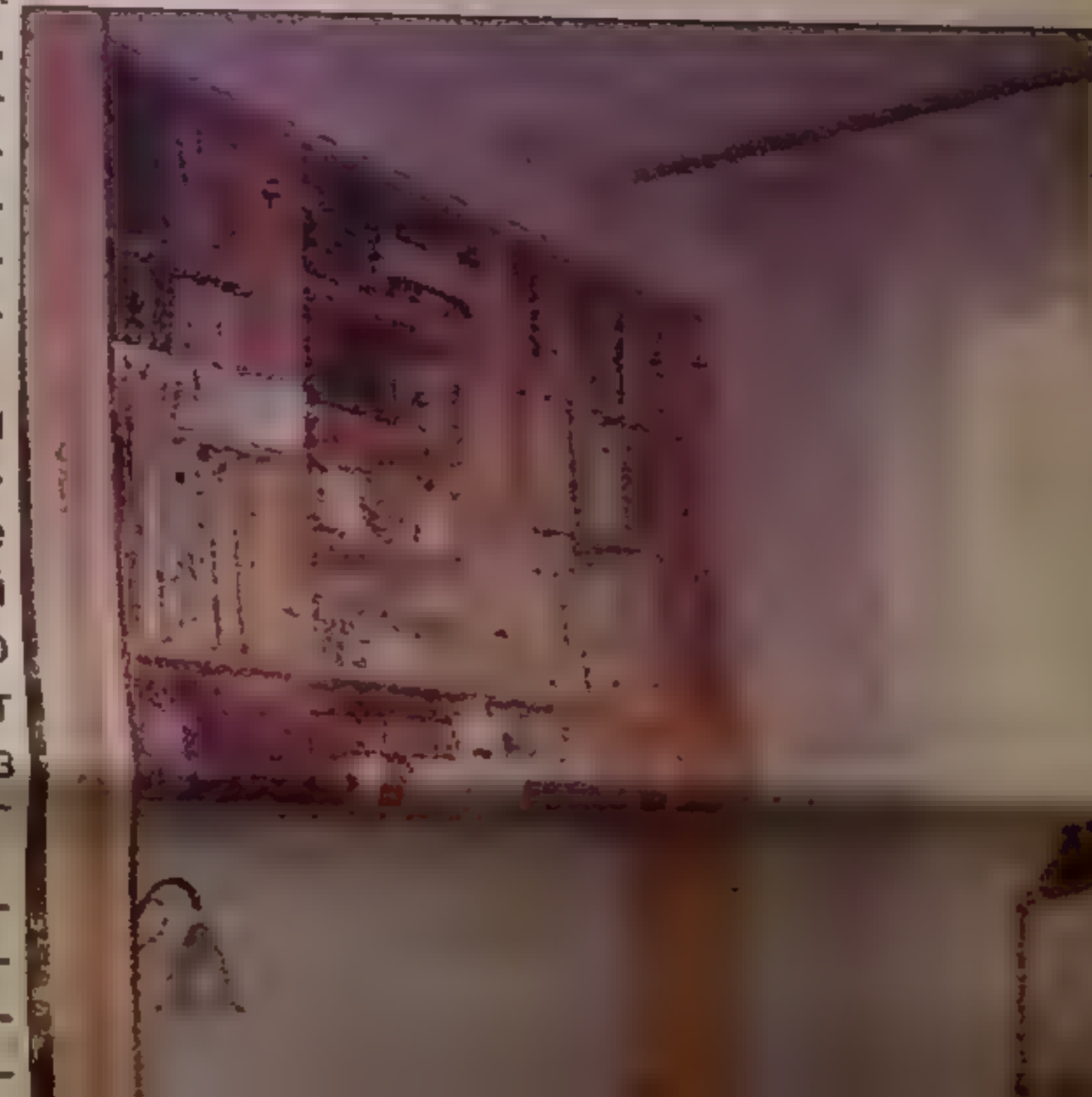
ков. По второй, более длинной, стене комнаты разместите второе спальное место, стеллаж для игр и игрушек, учебно-рабочую зону. Последняя представляет собой рабочий угловой стол, тумбочку с выдвижными ящиками и большую многоярусную полку для учебников. Полки выполняются так же, как и над кроватями. Единственное отличие - несколько полок закройте дверцами, там будут храниться "невывставочные" предметы.

Столешницу для рабочих столов лучше покупать в виде готовой большой пластины, которую затем можно будет распилить исходя из нужных вам размеров.

Невостребованный угол можно использовать как надстройку над рабо-

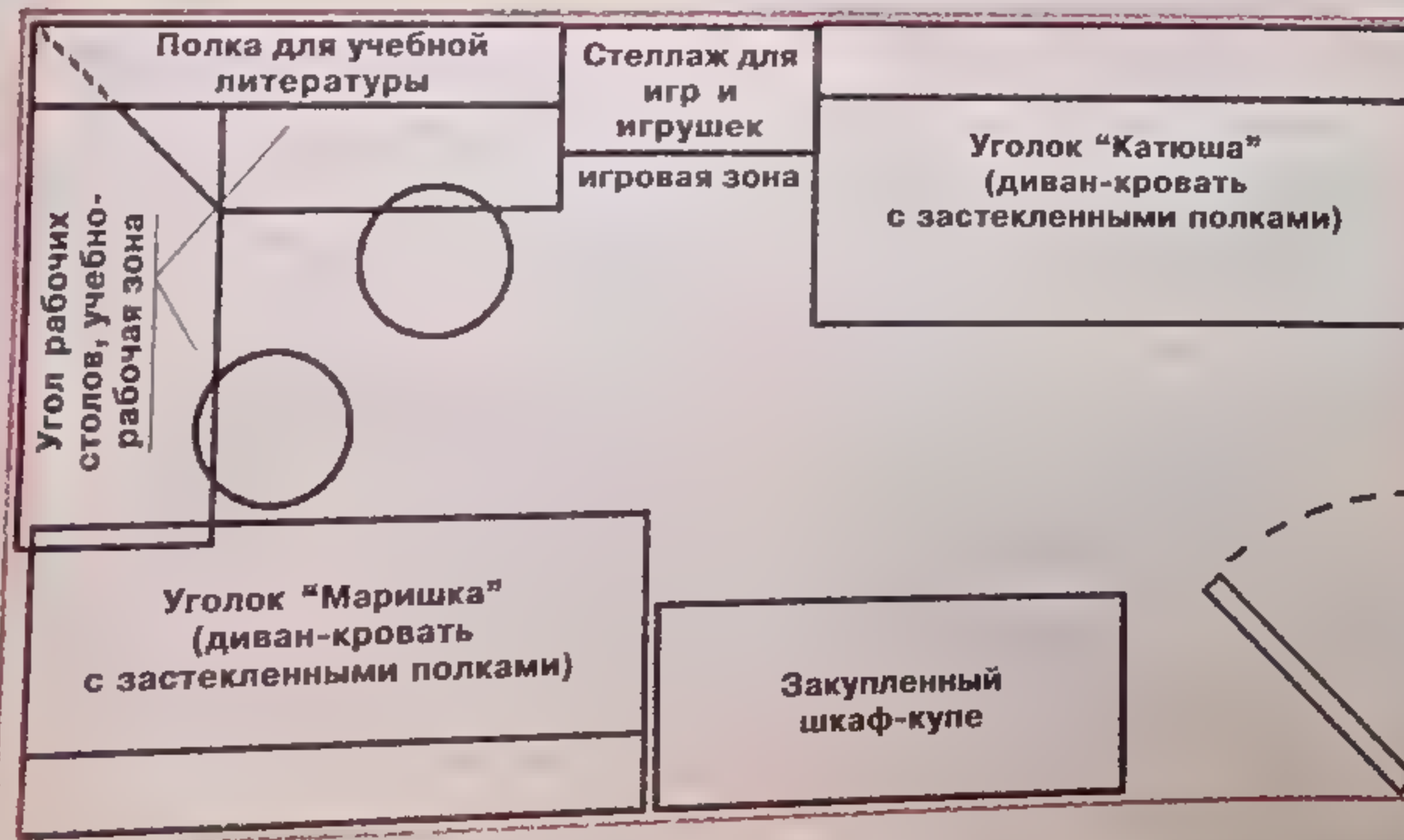
можно поставить магнитолу - вроде бы она стоит на столе, а с другой стороны - рабочие и развлекательные предметы четко разделены. Это позволяет создать как рабочее пространство, так и рабочее настроение.

Светлана ДОКУЧАЕВА.



Согласитесь, мало кто из нас доволен своими жилищными условиями. То кухня маловата, то комнаты проходные. А иные планировки столь своеобразны, что обычный шкаф или диван с трудом размещается между окном и дверью. Однако при желании и некоторой фантазии можно обустроить свой дом, используя каждый сантиметр площади.

Как правило, самой "проблемной" комнатой является детская. Малыши растут, и с каждым годом меняются требования к комнате - казалось, только разместились игрушки, как уже возникла необходимость письменного стола, и так до бесконечности. А если детей двое? Поэтому к вопросу обустройства детской комнаты нужно подойти творчески, планируя ее уже слегка "на вырост",



ных элементов определяют исходя из размеров комнаты, учитывая двери, окна, отопительные батареи.

Два спальных места лучше разнести по диагонали в разные углы. Это создаст иллюзию просторности, обо-

лок. Размеры матраса, закупленных стеклянных дверей и габариты ДСП определяют общую компоновку полок, а уже внутри получившихся объемов размещайте полочки различной высоты. Причем книги должны стоять непременно в один



детская. Малыши растут, и с каждым годом меняются требования к комнате - казалось, только разместились игрушки, как уже возникла необходимость письменного стола, и так до бесконечности. А если детей двое... Поэтому к вопросу обустройства детской комнаты нужно подойти творчески, планируя ее уже слегка "на вырост", чтобы не перестраивать. Некоторые элементы можно купить, остальное - доделать или усовершенствовать самим.

Итак, что должно стоять в детской: спальные места, шкафы для одежды, книг, игрушек и рабочие столы.

Закупленный шкаф-купе

Закупленный шкаф-купе

Два спальных места лучше разнести по диагонали в разные углы. Это создаст иллюзию уединенности, обеспеченности, необходимых даже ребенку, а тем более подростку. Кровати лучше сделать multifunctional. Днем - это удобный диван с 50-сантиметровым сиденьем, слегка наклонен-

лок. Размеры матраса, закупленных стеклянных дверей и габариты ДСП определяют общую компоновку полок, а уже внутри получившихся объемов размещайте полочки различной высоты. Причем книги должны стоять непременно в один ряд - это значительно облегчит доступ и обзор.

По одной стене комнаты, той, часть которой занимает распахивающаяся дверь, следует разместить купленный шкаф и один из детских угол-

Столешницу для рабочих столов лучше покупать в виде готовой большой пластины, которую затем можно будет распилить исходя из нужных вам размеров.

Невыгодный угол можно использовать как надстройку над рабочим столом. Этот дополнительный ярус стола, возвышающийся всего на 10 см, имеет большое значение. На него, например,







## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

### УТОЧКА С ГАРНИРОМ

#### УТКА С РЕПОЙ

Утку пожарьте, разрежьте на куски и сложите в жаровню, перекладывая дольками очищенной репы и головками мелкого лука, обжаренного на сковороде. Залейте соком, оставшимся после жарки утки, добавьте 3-4 горошины черного перца, лавровый лист, зелень сельдерея, причем не измельчая его, и потушите, пока репа не станет мягкой. Зелень удалите, утку с репой выложите на блюдо, полейте соком и посыпьте свежей зеленью.

#### УТКА В АПЕЛЬСИНОВОМ СОУСЕ

Пожарьте утку обычным способом. Цедру лимона, апельсина и мандарина измельчите,

#### СУП НА ЗАВТРАК

Вам потребуется 2-3 моркови, 2 столовые ложки изюма, 5 столовых ложек муки, немного масла, 0,5 л воды, литр молока, 3 столовые ложки сахара, соль по вкусу.

В кипящую воду положите тертую морковь, изюм, муку, масло, соль по вкусу и варите примерно 5 минут. Добавьте молоко и еще раз прокипятите.

#### СУП ЧЕСНОЧНЫЙ

Вам потребуется 8 картофелин, неполный стакан молока, яйцо, 50 г свиного сала, головка

прокипятите в воде, процедите, добавьте сок, оставшийся после обжаривания утки, томат-пасту, немного разведенную водой. Утку разделите на порционные куски, залейте соусом и тушите еще 10-12 минут.

#### УТКА В ВИННОМ СОУСЕ

Утку пожарьте, разделите на порции. Лук и зелень обжарьте в жиру от утки, добавьте 150-200 г красного вина, 50 г портвейна, имбирь, 100 г овощного бульона, 10 г тертого горького шоколада, соль и перец по вкусу. Залейте этим соусом утку и потушите 10-15 минут.

#### УТКА С ШАМПИНЬОНАМИ

Утку разрубите на куски, посолите и обжарьте на сковороде. Готовые куски сложите в гусятницу. В сковороду, где жарилась утка, добавьте 100 г масла, обжарьте в ней столовую ложку муки и штук 10 измельченных шампиньонов. Посолите. Если есть, можно добавить немного сухого белого вина. Залейте утку полученным соусом и тушите на слабом огне до готовности.

#### УТКА С ГРУЗДЯМИ

Обработанную и промытую утку нафаршируйте солеными груздями и обжарьте, как обычно, в гусятнице. Соленые огурцы очистите от кожи и семян, мелко порубите, смешайте с

При желании в соус можно добавить немного сметаны и специи по вкусу. Залейте утку соусом, посыпьте зеленью и подавайте к столу.

#### УТКА С ЯБЛОКАМИ И СЫРОМ

Утку разделите на порции, обжарьте под крышкой на слабом огне до полуготовности. Сложите в гусятницу, добавьте 200 г томата, 2-3 луковицы, нарезанных полукольцами, 0,5 кг очищенных и нарезанных на дольки яблок. Посыпьте сыром, натертым на крупной терке, сухарями. Полейте маслом и запекайте 1-1,5 часа.

А вместо привычной картошки на гарнир можно подать какое-нибудь из этих оригинальных блюд.

#### РИС С ОРЕХАМИ

150 г сливочного масла растопите, обжарьте в нем полстакана измельченных ядер орехов. Смешайте с 3 стаканами отварного риса, солью, перцем и поддержите немного на слабом огне.

#### РИС С БАНАНАМИ

Возьмите стакан риса, 2 столовые ложки сливочного масла, щепотку черного перца, 2-3 банана, зелень петрушки, соль.

Рис отварите в небольшом количестве воды, не разваривая. Воду слейте, рис обсуши-

сторон. Осторожно смешайте рис с бананами, посыпьте зеленью.

#### РИС С АПЕЛЬСИНОВЫМ СОКОМ

Возьмите 1,5 стакана риса, столовую ложку сливочного масла, по 3 чайные ложки мелко рубленного лука и сельдерея, соль, сахар, стакан апельсинового сока.

Рис отварите до полуготовности. Лук и сельдерей обжарьте на масле. Как только лук станет золотистым, добавьте рис, соль, сахар и апельсиновый сок. Прокипятите на слабом огне 10 минут. Готовый рис можно посыпать лимонной цедрой.

#### МОРКОВЬ С РИСОМ

Возьмите 800 г моркови, 200 г риса, 4 столовые ложки масла, воду или бульон, соль, петрушку.

Морковь, нарезанную кусочками, обжарьте с маслом, добавьте промытый рис, залейте горячим бульоном, посолите и тушите под крышкой до готовности.

#### ФАСОЛЬ С МЯТОЙ

На 0,5 кг зеленой фасоли возьмите по чайной ложке сахара и сухой мяты.

Фасоль отварите, добавьте сахар, мяту, полейте сливочным маслом и немного поддержите на слабом огне.

В других странах это блюдо известно под названием "русская закуска", и только у нас его называют винегретом. Однако помимо традиционного варианта, состоящего из картофеля, свеклы, моркови, огурца, лука и квашеной капусты, заправленных растительным маслом, уксусом и специями, существует и множество оригинальных рецептов этого известного блюда.

### ВИНЕГРЕТ С ВАРИАЦИЯМИ

#### ВИНЕГРЕТ С ТУШЕНКОЙ

На одну банку тушенки (330 г) возьмите 5-6 картофелин, 3 соленых огурца, одну вареную свеклу, 100 г зеленого горошка, 1-2 сваренных вкрутую яйца, 100 г майонеза, чайную ложку горчицы, столовую ложку уксуса.

Отварной очищенный картофель, огурцы нарежьте тонкими ломтиками. Мясо нарежьте маленькими кусочками. Все сложите в миску, смешайте с майонезом, уксусом, солью, перцем, горчицей и мелко нарезанным зеленым луком.

Готовый винегрет горкой выложите в салатник, украсьте ломтиками свеклы, дольками



с сахаром и еще раз прокипятите.

**СУП ЧЕСНОЧНЫЙ**  
Вам потребуется 8 картофелин, неполный стакан молока, яйцо, 50 г свиного сала, головка чеснока, соль, зелень.

Картофель очистите, сварите его в подсоленной воде, разомните и добавьте растертый с солью чеснок. Все вместе варите несколько минут. Затем добавьте размешанное в молоке яйцо, растопленное сало, зелень петрушки и укропа. Суп готов. К нему хорошо бы подать гренки из ржаного хлеба.

### СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРИЦЫ

Подготовленную тушку курицы отварите до готовности с 5-6 литрами воды. Добавьте соль и корень петрушки. Готовое мясо выньте, а бульон процедите, прокипятите и разделите его на две части. Вторую часть бульона можно использовать для приготовления еще какого-нибудь блюда. Мясо отделите от костей, часть филе оставьте, а все остальное пропустите 2-3 раза через мясорубку. Муку поджарьте со сливочным маслом и разведите двумя литрами бульона. Положите приготовленное пюре, прокипятите 5-10 минут. Заправьте яичным желтком, смешанным с молоком, положите в суп мелко порезанное филе, доведите до кипения. Суп готов. К нему очень хорошо подавать гренки.

### БУЛЬОН С ОМЛЕТОМ

Для омлета: возьмите 8 яиц, взбейте их венчиком, добавьте соль, влейте молоко или бульон. Массу вылейте на сковороду, закройте крышкой и готовьте до загустения. Остудите, нарежьте ромбиками, положите в куриный бульон, прокипятите, заправьте сливочным маслом и зеленью петрушки.

**Валентина АВЕРКИНА.**  
Тольятти  
Самарской области.

### УТКА С ГРУЗДЯМИ

Обработанную и промытую утку нафаршируйте солеными груздями и обжарьте, как обычно, в гусятнице. Соленые огурцы очистите от кожи и семян, мелко порубите, смешайте с мелко нарезанным укропом. Залейте бульоном (можно из кубиков), добавьте столовую ложку сахара и прокипятите.

### РИС С БАНАНАМИ

Возьмите стакан риса, 2 столовые ложки сливочного масла, щепотку черного перца, 2-3 банана, зелень петрушки, соль. Рис отварите в небольшом количестве воды, не разваривая. Воду слейте, рис обсушите. Бананы нарежьте ломтиками, но не слишком тонко и быстро обжарьте в жиру с обеих

### ФАСОЛЬ С МЯТОЙ

На 0,5 кг зеленой фасоли возьмите по чайной ложке сахара и сухой мяты.

Фасоль отварите, добавьте сахар, мяту, полейте сливочным маслом и немного подержите на слабом огне.

**Ольга СИЗИКОВА.**  
г. Гурьевск  
Кемеровской области.

те маленькими кусочками. Все сложите в миску, смешайте с майонезом, уксусом, солью, перцем, горчицей и мелко нарезанным зеленым луком.

Готовый винегрет горкой выложите в салатник, украсьте ломтиками свеклы, дольками вареного яйца, а затем посыпьте укропом.

### ВИНЕГРЕТ С МИДИЯМИ

На 100-120 г мидий возьмите 2-3 моркови, 2-3 свеклы, 3-4 картофелины, 1-2 огурца, 100 г квашеной капусты, 1-2 головки репчатого лука или 50 г зеленого, 1-2 столовые ложки растительного масла, 1-2 столовые ложки уксуса, чайную ложку сахара.

Мидии припустите в посуде с закрытой крышкой в небольшом количестве воды или молока, добавив репчатый лук, перец, лавровый лист, охладите, порежьте.

Картофель, морковь, свеклу отварите, очистите и нарежьте ломтиками. Так же порежьте соленые огурцы. Лук нашинкуйте. Добавьте квашеную капусту. Все перемешайте, заправьте растительным маслом, солью, перцем, уксусом, сахаром и добавьте припущенные мидии.

### ВИНЕГРЕТ С ГРИБАМИ

Сделайте обычный винегрет и добавьте в него нашинкованные соленые или маринованные грибы. Лучше для этого использовать белые грибы, грузди или рыжики.

### ВИНЕГРЕТ С РЫБОЙ

Вареную или припущенную рыбу нарежьте тонкими ломтиками и смешайте с обычным винегретом. Добавьте соль, перец, майонез.

**Жвек НУЗБАЕВА.**  
г. Вольск  
Саратовской области.

## ПОДАКОМИМСЯ БРЮКВОЙ

### КОТЛЕТЫ ИЗ БРЮКВЫ

1 кг брюквы очистите от кожуры, разрежьте на кусочки, залейте горячей водой, через 15 минут воду слейте, залейте снова кипятком и варите до мягкости. Затем брюкву пропустите через мясорубку, посолите, добавьте 4 яйца, 2 столовые ложки растопленного сливочного масла, 200 г истолченных белых сухарей, мускатный орех на кончике ножа. Все хорошо взбейте, обваляйте в панировочных сухарях и жарьте на растительном масле.

Подавать к столу такие котлеты нужно со специальным соусом. Чтобы его приготовить,

стакан замоченного изюма залейте тремя стаканами воды, добавьте 2 столовые ложки масла, 2 столовые ложки сахара и варите 15 минут с момента закипания. Добавьте в соус 100 г сметаны, столовую ложку муки, все размешайте и вскипятите.

### ПУДИНГ ИЗ БРЮКВЫ, УРЮКА И ТВОРОГА

Вам потребуется 100 г брюквы, 50 г урюка, 2 столовые ложки творога, один яичный белок, 2 столовые ложки молока, чайная ложка сливочного масла, чайная ложка сахара, столовая ложка манки, 2 столовые ложки сметаны.

Брюкву нашинкуйте лапшой,

тушите с маслом и молоком до готовности. Затем добавьте в нее манную крупу, сахар, мелко нарезанный предварительно замоченный урюк. Всю массу вымесите, охладите, затем добавьте протертый творог и взбитый белок, перемешайте, выложите в форму, смазанную маслом, и запеките. Подавать такой пудинг нужно со сметаной.

### ГРЕЧНЕВАЯ КАША С БРЮКВОЙ

500 г брюквы очистите от кожуры, натрите на терке и пожарьте с маслом. 300 г гречневой крупы перемешайте с брюквой, залейте 1,5 л молока и варите, пока каша не загустеет. Затем добавьте сахар, масло, соль и поставьте в разогретую духовку на 2 часа.

**Валентина ГАВРИЛОВА.**  
пос. Молодежный  
Тульской области.

## ФИРМЕННЫЕ ТВОРОЖНИКИ

Когда у меня мало времени на приготовление завтрака или ужина, неожиданно приходят гости, я часто делаю творожники. Это мое фирменное блюдо.

Возьмите 250 г творога, одно яйцо, 2 столовых ложки муки, столовую ложку сахара, щепотку соли, при желании можно добавить ванильный сахар или изюм. Чтобы изюм равномерно распределялся по творожной массе, его нужно промыть и обвалять в муке. Все тщательно

перемешайте. Разогрейте на сковороде жир, насыпьте на ладонь муку и положите на нее комочек творожной массы. Сверху снова посыпьте мукой и сформируйте творожник. Уложите творожники на сковороду, закройте крышкой и поджаривайте с обеих сторон. Нужно учесть, что поджариваются они очень быстро, поэтому следите, чтобы не подгорели. Получаются такие творожники пышными и очень вкусными.

**Любовь МАРТЫНОВА.** Барнаул.



## ФАСОЛЕВЫЙ СУП

Возьмите фасоль, можно баночную, 500 г помидоров, 4 зубчика чеснока, 2 луковицы, 3 лавровых листа, 150 г растительного масла, уксус по вкусу, соль, перец.

Фасоль положите в кастрюлю с водой. Добавьте мелко порубленные чеснок; лук, помидоры. Влейте растительное масло.

Если есть время и силы, часть помидоров можно потушить в духовке в растительном масле, а затем и помидоры, и масло добавить в кастрюлю.

пол-литра горячего молока, 150 г фасоли, 500 г грибов, 70 г копченого сала, 3 яйца, одну луковицу, 2 столовые ложки сливочного масла, столовую ложку рубленой зелени, соль, черный перец, 100 г сыра, пачку сливочного масла, если есть - мускатный орех.

Хлеб нарежьте толстыми кусочками, залейте молоком и оставьте постоять. Порежьте сало и лук. Разогрейте их на сковородке до прозрачного состояния, добавьте грибы и жарьте 10 минут. Смешайте с вымоченной фасолью,

## ДА ЗДРАВСТВУЕТ ФАСОЛЬ!

Суп варите в течение получаса. Подавать к столу его можно в холодном или горячем виде. Хорошо добавить в тарелку немного маслин и ломтик лимона. А если вы любите причуды в кулинарии, за 5 минут до готовности супа всыпьте в него пару чайных ложек натертой лимонной цедры. Этот суп можно готовить на мясном бульоне.

## ЗАПЕКАНКА С ФАСОЛЬЮ И ГРИБАМИ

На 5 порций нужно взять 5 ломтиков вчерашнего хлеба,

зеленью, поперчите, посолите.

Желтки взбейте с солью и мускатным орехом. Смешайте с фасолево-грибной массой, хлебом, добавьте тертый сыр.

Нагрейте духовку до 200 градусов. Смажьте форму сливочным маслом. Хорошенько взбейте белки и добавьте в общую массу. Залейте все в форму, посыпьте тертым сливочным маслом. Запекайте 30-35 минут, пока поверхность запеканки не станет золотистой.

Владимир ЕГОРОВ.  
Вологда.

## БЕЛЫЕ РОЗЫ ХОРОШИ, КРАСНЫЕ - ПРЕКРАСНЫ!



Фото 1



Фото 2



Фото 3



Фото 4



Фото 5

Сегодня мы заканчиваем рассказ о том, как сделать букет из овощей. Вы уже научились мастерить нехитрые ромашки, поднаторели в тонких хризантемах, а теперь вам предстоит вырезать розы. Работа непростая...

Белые розы выполняются из все той же белой редьки, а красные - из светло-красной свеклы. Итак, берем красную свеклу средних размеров, очищаем и придаем ей форму конуса с 5-7 гранями (фото 1). Затем начинаем делать ножом надрезы в форме лепестков (фото 2), и так по всему периметру. Когда первый ряд закончен, выравниваем уголки для формирования второго ряда лепестков (фото 3). И теперь уже делаем лепестки второго

## ЗАВАРЮ-КА Я ТОРТИК

Вам потребуется стакан чайной заварки, стакан сахара, 2-3 стакана муки, 3 столовые ложки любого варенья, 3 столовые ложки растительного масла, чайная ложка соды, гашенной уксусом, 2 столовые ложки какао.



## ЗАВАРЮ-КА Я ТОРТИК

Вам потребуется стакан чайной заварки, стакан сахара, 2-3 стакана муки, 3 столовые ложки любого варенья, 3 столовые ложки растительного масла, чайная ложка соды, гашенной уксусом, яйцо, 2 столовые ложки какао.

Замесите тесто и выпекайте торт в не очень горячей духовке. Сначала на маленьком огне, потом, когда тесто поднимется, огонь можно прибавить.

Для крема возьмите 100 г сливочного масла, 100 г сахара, 2 столовые ложки какао, 3 столовые ложки горячей воды. Сахар растворите в воде. В негорячий сироп введите сливочное масло и какао. Взбейте.

Готовый торт разрежьте на два коржа и промажьте их кремом. Сверху и с боков торт тоже обмажьте кремом и украсьте сахарной пудрой, тертым шоколадом, фруктами.

Людмила ХАЛИЗОВА. г. Бежецк Тверской области.



Белые розы выполняются из все той же белой редьки, а красные - из светло-красной свеклы. Итак, берем красную свеклу средних размеров, очищаем и придаем ей форму конуса с 5-7 гранями (фото 1). Затем начинаем делать ножом надрезы в форме лепестков (фото 2), и так по всему периметру. Когда первый ряд закончен, выравниваем уголки для формирования второго ряда лепестков (фото 3). И теперь уже делаем лепестки второго ряда - в промежутках между лепестками первого ряда (фото 4). Таким образом делаем три ряда и формируем ножом бутон розы. Роза готова!

Конечно, эта скульптурная кулинария требует своего рода таланта. А попробуйте-ка вырезать из тыквы для ваших роз вот такую, к примеру, вазочку (фото 5)!

Ольга НОВАКОВСКАЯ.

## МЕЧТА С ГРИБОЧКАМИ

*По профессии я кондитер, но хотела бы поделиться рецептами, которыми пользуюсь дома. Ванилин можно добавлять во все рецепты, но не все его любят. Орехи я сначала споласкиваю, потом слегка поджариваю и разминаю скалкой. Маргарин и масло для крема, прежде чем взбивать, на ночь выкладываю из холодильника на стол.*

### СМЕТАННИК

Выложите в посуду 500 г сахара, 500 г маргарина, хорошо перемешайте. Добавьте 2-3 яйца, опять перемешайте, вылейте стакан сметаны, положите чайную ложку гашеной

соды и месите до тех пор, пока не получится пышная масса. Сразу же насыпьте три поллитровые банки муки и быстро замесите. Тесто можно сразу разделять, а можно хоть неделю подержать в морозилке.

Разделите тесто на кусочки, размером с кулак, раскатайте, подсыпая муку, как для лапши. Возьмите тарелку, используя ее как трафарет, вырежьте коржи и выпекайте их на сухом противне, прокалывая вилкой, при температуре 200 градусов. Холодные коржи смажьте кремом по 5-6 штук, края посыпьте крошкой. Для крема возьмите 1 кг сметаны и взбейте с 500 г сахара. Верх торта можно украсить. Из того же теста вылепите ножки и шляпки грибочков. Выпекайте их вместе с коржами. У готовых шляпок сделайте отверстия, положите крем и наса-

живайте на ножки. Расставьте грибки на верхнем корже, положите ягоды клюквы, листочки вырежьте из зеленого круглого мармелада. При желании можно все посыпать маком.

Из этого же теста можно сделать печенье.

### ТОРТ "МЕЧТА"

Возьмите стакан сахара, банку сгущенного молока, 250 г майонеза, 2-3 яйца, чайную ложку гашеной соды, все хорошо взбейте. Добавьте 2 стакана муки и еще раз хорошо перемешайте. Разделите тесто на две части, в одну добавьте какао. Сковороду смажьте жиром, посыпьте мукой, выложите тесто толщиной примерно в палец и выпекайте 15-20 минут при температуре 200 градусов. Всего нужно сделать 3 белых и 3 коричневых коржа. Промажьте

их сметанным кремом. Верх также можно оформить грибочками.

Из такого количества теста получается два небольших тортика.

### БИСКВИТНЫЙ РУЛЕТ

Возьмите 6-7 яиц, аккуратно отделите белки от желтков. Сначала взбейте белки, примерно минут 10, затем понемногу всыпьте 200 г сахара, затем добавляйте желтки и еще взбивайте 3-5 минут. Засыпьте 300 г муки, аккуратно замесите тесто, выложите на противень, покрытый бумагой, и выпекайте в духовке при температуре 180-200 градусов 25-30 минут. Готовый бисквит выньте, переверните на другой лист бумаги, а бумагу, на которой он пекся, снимите. Корж переверните, положите на него бумагу, на которой он пекся, слабо заверните и дайте остыть. После этого разверните, положите начинку - джем, повидло, масляный крем, орехи. При желании можно пропитать сиропом с коньяком или вином. Снова заверните рулет, но теперь уже плотно. Сверху можно помазать масляным кремом.

### ВАУЧЕРЫ

Стакан белков взбивайте минут 10-15 в пышную массу. Постепенно добавляйте стакан сахара, стакан орехов, измельченных с помощью скалки, две столовые ложки муки. Все хорошо перемешайте. На лист, застеленный бумагой, ложкой выложите белковую массу. И выпекайте в прогретой, но не горячей духовке примерно час. При желании пирожные можно соединить между собой с помощью крема. Для его приготовления взбейте в пышную массу 500 г сливочного масла, а потом постепенно добавляйте банку сгущенного молока. Можно добавить ванилин.

Наталья ИВАНОВА.  
Омск.

### Реклама

Инфоцентр вышлет налог. платежом инструкцию. Содержат планы действий, фин. показатели, советы, адреса, телефоны. Одобрено региональным Союзом предпринимателей 28.07.2000 г.

### КАК ОТКРЫТЬ СВОЕ ДЕЛО

1. **Одному** (43 варианта, из них 15 - без начальных затрат, доход 2-50 тыс. р. в мес.) - ц. 85 р.
  2. **Семье, коллективу** (50 вариантов, 2 без нач. затрат, 10-250 тыс. р. в мес.) - ц. 106 р.
  3. **Как стать региональным представителем** (150 предложений крупных фирм) - ц. 96 р.
  4. **С чего начать** (регистрация, лицензия, кредит, аренда, налоги, секретарь) - ц. 75 р.
- Заказ на открытие: 607220, Армавир, ул. Парковая, 5. ИЦ "Алмаз".  
Др. 14.  
Вкл. расходы (кроме "авиа") включены в цену.  
Итого 0 рег. № 7544 от 01.10.96 г.







# НА КУЛИНАРНОЙ ВОЛНЕ

*Семья поела, хозяйка, облегченно вздохнув, собрала со стола грязную посуду. И тут вернулся с работы голодный муж. Неужели все кастрюльки и сковородки заново на плиту? Если в доме есть микроволновая печь, проблема решается элементарно: можно разогревать блюда прямо в тарелке и тут же подавать их на стол.*

Разнообразных "микроволновок" нынче продается столько, что просто глаза разбегаются. Какую выбрать? Можно исходить из цены, самые дешевые стоят от 2000 до 3500 рублей. Это в основном южнокорейские, российские (**Плутон, Рекорд**) и китайские компактные модели. У таких печей небольшой внутренний объем камеры - 14, 17, 20 литров и один режим - микроволны. Этого вполне достаточно для маленькой семьи, где СВЧ-печь обычно используют для размораживания и разогрева готовых блюд. Компактную модель можно поставить на стол или навесить на стену либо под кухонную полку.

Если бюджет позволяет выложить за печку 3000-5000 рублей, то тут уже возможны варианты: объем от 20 до 28 литров, производство Южной Кореи (**Samsung, LG, Daewoo**), Японии (**Sharp, Hitachi**), Италии (**De Longhi**). Некоторые из них оснащены встроенным грилем, имеют несколько уровней мощности, режимы автоматического размораживания и приготовления, жидкокристаллический дисплей с часами и таймером и т.д. Европейские модели с аналогичными функциями из Франции (**Moulinex, Brandt**) и Швеции (**Electrolux**), а также американские **Whirlpool** (собираемые в США) и японские

дуктов и передают свою энергию молекулам воды и жира. Микроволны разгоняют их, заставляя хаотично носиться с бешеной скоростью. От постоянных столкновений и трения молекул выделяется тепло.

Испытательная служба журнала "Спрос" протестировала 10 СВЧ-печей с объемом камеры около 20 литров - так называемые соло-модели, без гриля и конвекции, которые используют только микроволны.

В сравнительных испытаниях победила модель **Whirlpool MD 121**, она также оказалась наиболее удобной в использовании.

Лучшие кулинарные способности по размораживанию и приготовлению блюд продемонстрировали **Whirlpool MD 121, De Longhi MW 535** и **Electrolux EMM 1862**.

Наибольший балл за технические параметры набрал отечественный **Плутон СП-18 М**. А лучшее соотношение цены и качества у печи **Samsung M-1774**.

**Sharp R-3S57** снят со сравнительных испытаний из-за несоответствия стандартам безопасности.

Эксперты сравнивали образцы по разным параметрам. Учитывались и конструктивные особенности, и удобство использования, и безопасность, и многое другое.

наибольшие перепады температуры у модели **Electrolux**. При приготовлении небольших порций преуспели **Panasonic, Daewoo** и **Electrolux**. Чего не скажешь про **Плутон** и **Moulinex** - в них блюда разогревались чересчур неравномерно.

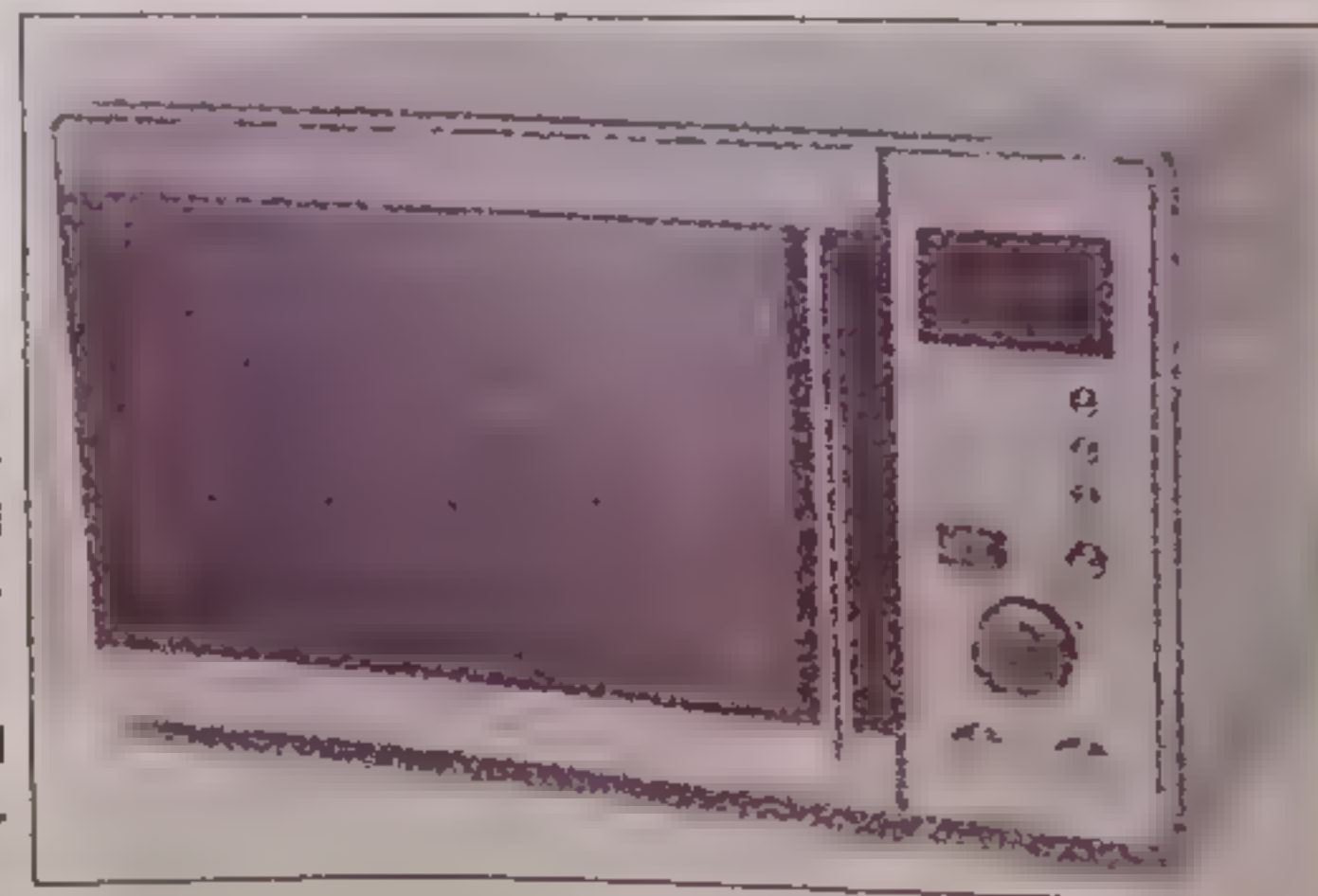
При сравнении "кулинарных способностей" СВЧ-печей оказалось, что большие по площади блюда средней толщины лучше всего выпекают **Moulinex** и **Whirlpool**, к тому же в 1,5-2 раза быстрее остальных. **Panasonic, Samsung, Electrolux** и **De Longhi** заметно уступили лидерам, а **LG, Плутон** и **Daewoo** показали и вовсе неважные результаты.

Блюда большой толщины отлично пропекаются в **Whirlpool** и **De Longhi**. Только **Whirlpool** справился с заданием за 15 минут, а **De Longhi** - за 20. Несколько хуже справились с выпечкой **Moulinex** и **Samsung**, а **Panasonic, Daewoo, Плутон** и **Sharp** выдали нечто совсем неаппетитное.

Максимальная выходная мощность печей, по утверж-

мороженного до минус 18 градусов мясного фарша, но и не перегреть его выше +25 градусов. Увы, эти требования не смог выполнить ни один образец теста. Лучший результат продемонстрировали **De Longhi, Electrolux, LG** и **Whirlpool**: сверху фарш они не перегрели, но внутри остались замороженные куски с отрицательной температурой. Правда, **LG, De Longhi** и **Electrolux** справились с этой процедурой за 10 минут. Что почти в два раза быстрее, чем **Samsung** и **Moulinex**. Хуже остальных в этом состязании показали себя **Daewoo** и **Плутон**.

Не всякая посуда пригодна для использования в микроволновой печи. Не ставьте в нее металлические тарелки и кастрюльки - они отражают микроволны и вызывают искрение в



Daewoo KOR-637 R

камере. Годится любая посуда из материала, пропускающего микроволны, - такого, как стекло, фарфор, керамика, пластик. Главное, чтобы на ней не было позолоченных или посеребренных кромок или узоров, которые способны отражать микро-

В соответствии с законодательством РФ при наследовании по закону наследниками в равных долях являются:

- в первую очередь - дети (в том числе усыновленные), супруг и родители (усыновители) умершего, а также ребенок умершего, родившийся после его смерти;

- во вторую очередь - братья и сестры умершего, его дед и бабушка как со стороны отца, так и со стороны матери.

Наследники второй очереди призываются к наследованию по закону лишь при отсутствии наследников первой очереди или при непринятии ими наследства, а также в случае, когда все наследники первой очереди лишены завещателем права наследования.

Сестры умершего могут унаследовать имущество после смерти своего брата в случае, если на них составлено завещание, если нет наследников первой очереди или если наследники первой очереди отказались от завещания или не приняли его. Также в соответствии с действующим законодательством существует группа граждан,

## ЖЕНА ГЛАВНЕЕ СЕСТРЫ

Могут ли сестры быть наследниками брата? У него есть жена и нет детей. Как делить наследство?

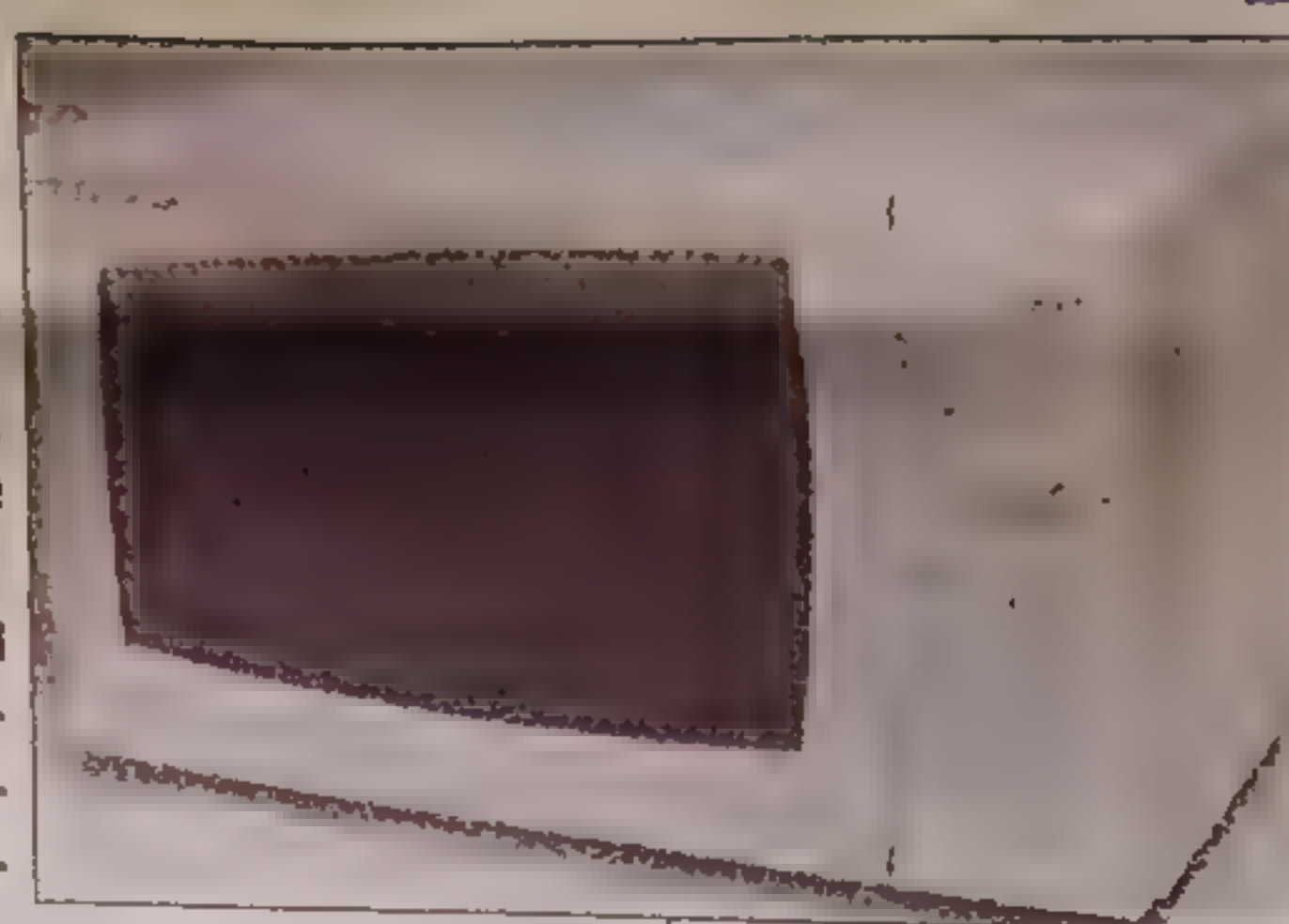


ческий дисплей с часами и таймером и т.д. Европейские модели с аналогичными функциями из Франции (**Moulinex**, **Brandt**) и Швеции (**Electrolux**), а также американские **Whirlpool** (собираемые тоже в Швеции) и японские **Panasonic** (сборка - Англия) обойдутся дороже - 5000-7000 рублей. Еще дороже - от 7000 до 10000 рублей - микроволновые печи тех же производителей с объемом до 32 литров. У них мощный гриль (до 1400 Вт), диалоговый или пошаговый дисплей с разнообразным меню автоматического приготовления, таймер и часы со стабилизатором и другие полезные функции. За эти же деньги можно найти комбинированные модели с конвекцией и грилем, как правило,

безопасности.

Эксперты сравнивали образцы по разным параметрам. Учитывались и конструктивные особенности, и удобство использования, и безопасность, и многое другое.

С помощью микроволн необходимое для приготовления тепло вырабатывается в самом продукте, одна-



Electrolux EMM 1862

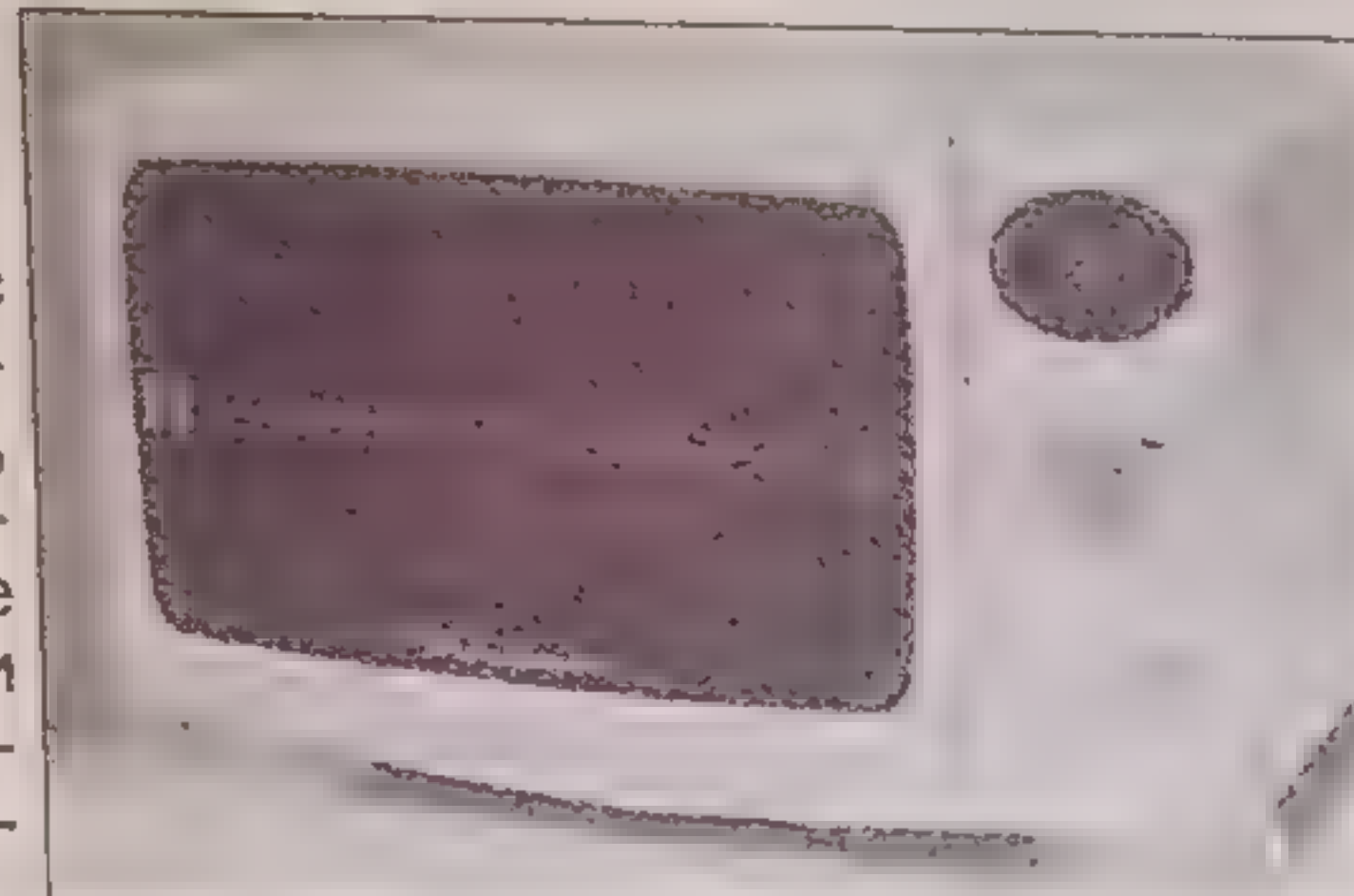
дению изготовителей, составляет 800-900 Вт. Однако измерения показали, что реальная мощность на самом деле на 50-100 Вт ниже. Особенно перусердствовал **Daewoo**, заявив выходную мощность 800 Вт, в то время как на практике эксперты зафиксировали только 650 Вт. А чем больше уровней, тем точнее можно подобрать необходимую мощность.

В "микроволновках" за полторы-две минуты вскипает стакан чая. Наиболее резво с разогревом напитков до 80 градусов справились **Moulinex** (83 сек.), **De Longhi** (85 сек.) и **Whirlpool** (87 сек.).

Очень ценная функция - размораживания (defrost) есть у всех испытанных моделей. Продукты можно закладывать в камеру даже в упаковке, если она способна пропускать микроволны. При этом за считанные минуты "кусочек льда" превращается в фарш, мясо или рыбу - без потери вкусовых и пищевых достоинств продуктов.

Удобнее всего пользоваться автоматическим размораживанием. Выбрав программу размораживания (для разных типов продуктов она своя) и установив вес, можно ни о чем больше не заботиться - необходимую мощность и время "умная" печь подберет самостоятельно.

Автоматическое размораживание позволило экспертам полноценно сравнить конструкцию печей и заложенные в них программы. Каждая модель должна была не только разморозить полукилограммовый брикет за-



Moulinex AET 320

ко температура в нем не всегда распределяется равномерно. Избавиться от этого недостатка позволяет вращающееся блюдо. Оно есть у всех моделей. Причем максимальный диаметр блюда оказался у **Sharp** (325 мм) и **Moulinex** (318 мм). В **Moulinex** есть даже два блюда, вращающихся на раз-

Sharp R3S57

ных уровнях, что позволяет разогревать одновременно, например, мясо и гарнир. Правда, из-за этого габариты этой печи заметно больше остальных участников теста. Наиболее удачное соотношение внешних габаритов и полезного объема камер у российского **Плутона**, а самая компактная модель в тесте - **Panasonic**. В то же время в модели **De Longhi** вместо второго вращающегося блюда используется специальная подставка, позволяющая готовить на двух уровнях.

При исследовании равномерности нагрева в печи больших блюд очень хороший результат показали **Sharp** и **Moulinex**, а

камере. Годится любая посуда из материала, пропускающего микроволны, - такого, как стекло, фарфор, керамика, пластик. Главное, чтобы на ней не было позолоченных или посеребренных кромок или узоров, которые способны отражать микроволны и мешать процессу готовки. Пластмассовые емкости для таких печей должны выдерживать хотя бы 100 градусов и не деформироваться.

Перед разогревом продуктов герметичную упаковку необходимо открыть. В противном случае давление в ней поднимется, и она может взорваться - даже после приготовления.

Опасайтесь эффекта позднего кипения - он возникает при разогреве в СВЧ напитка, который может неожиданно закипеть и выплеснуться из стакана, когда вы достанете его из печи. Чтобы этого не произошло, нужно положить в стакан пластмассовую ложку или стеклянную палочку.

Крепкие алкогольные напитки и блюда, содержащие много растительного масла, не годятся для разогрева в СВЧ - они могут вспыхнуть.

Нельзя в этих печках варить яйца в скорлупе. Образующееся внутри давление способно взорвать яйцо даже после варки.

Продукты с кожей, скорлупой или кожурой (картофель, рыба, сосиски, яблоки и т.д.) перед приготовлением нужно проколоть вилкой или сделать на них насечки ножом. Тогда пар спокойно выйдет, а кожа или кожура не лопнут.

Ни в коем случае не включайте пустую печь (без продуктов). Это может вызвать искрение в камере.

Продукты, посуда и упаковка не должны мешать вращению блюда. Проследите, чтобы они не касались стенок и потолка камеры.

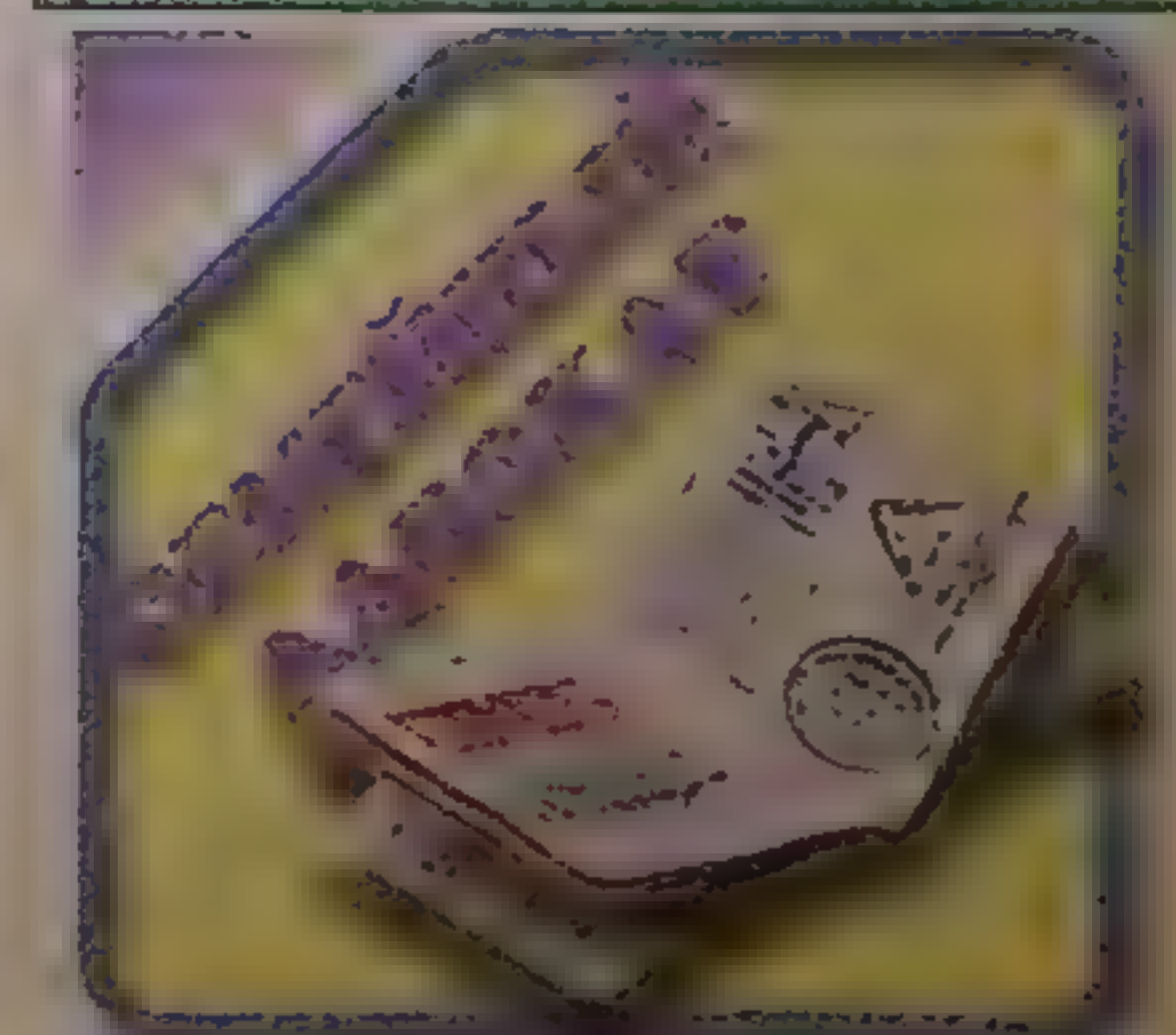
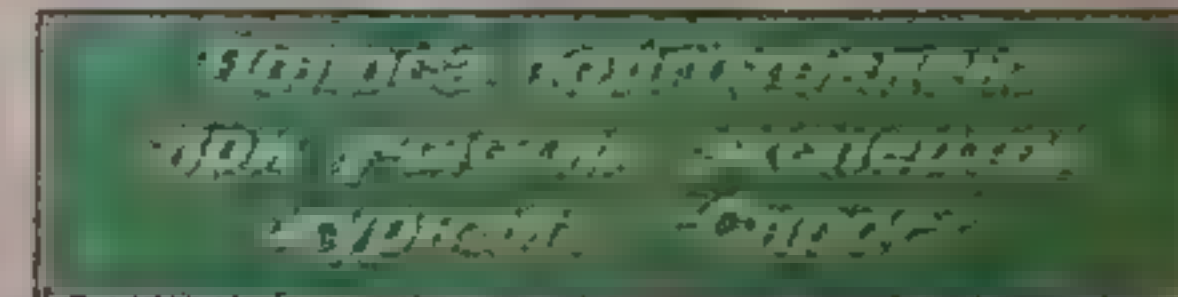
Предварительно снимите алюминиевую фольгу и избавьтесь от металлических зажимов.

Могут ли сестры быть наследниками брата? У него есть жена и нет детей, нет и завещания.

Ольга Н-ВА.  
г. Кузнецк  
Пензенской области.

имеющих право на обязательную долю в наследстве. Это несовершеннолетние или нетрудоспособные дети наследодателя (в том числе усыновленные), а также нетрудоспособные супруг, родители (усыновители) и иждивенцы умершего, которые наследуют, независимо от содержания завещания, не менее двух третей доли, которая причиталась бы каждому из них при наследовании по закону (обязательная доля). При определении размера обязательной доли учитывается и стоимость наследственного имущества, состоящего из предметов обычной домашней обстановки и обихода.

Антон ТОНЬШИН,  
юрист.



японского или южнокорейского производства.

Наиболее сложные, технически совершенные и богато укомплектованные СВЧ-печи стоят дороже 10000 рублей.

За что же платят такие сумасшедшие деньги? За возможность быстро разморозить, приготовить или разогреть продукты. Причем готовить можно без масла и воды, что позволяет уменьшить калорийность пищи и сохранить витамины. В микроволновой печи разогревают пищу испускаемые специальной вакуумной трубкой (магнетроном) волны сверхвысокой частоты (СВЧ), которые легко проникают внутрь про-





Эта проблема возникла не сегодня, но в полный голос о ней заговорили лишь в этом году. Известнейшие российские медики Евгений Чазов, Ренат Акчурин, Лео Бокариа и ряд других направили в адрес премьер-министра РФ письмо, в котором говорилось: "Особую опасность представляет употребление даже небольших доз алкоголя, содержащегося в пиве, детьми и подростками". Производителям пенного напитка, конечно, об этом послании было известно, но оно их не встревожило.

## ГУБИТ ПОДРОСТКОВ

Скандал разразился лишь тогда, когда первый замминистра здравоохранения России, главный государственный санитарный врач Геннадий Онищенко заявил на всю страну по ТВ о том, что на нас надвигается новая угроза, сравнимая со СПИДом или туберкулезом. Он назвал ее "пивным алкоголизмом" среди юного поколения. И началась свистопляска. "Пивное лобби" заработало и в Госдуме, и в СМИ, и в общественных организациях. Появились лозунги: "Руки прочь от народного напитка!" и "Где пьют много пива, там водка не в почете". На уважаемого Геннадия Григорьевича, что называется, спустили всех собак. С просьбой помочь разобраться в этом вопросе мы обратились к профессору, доктору медицинских наук, руководителю отделения НИИ наркологии **Евгении КОШКИНОЙ**.

- **Евгения Анатольевна, неужели положение стало столь угрожающим, что нужно бить в набатный колокол?**

- Да, опасность вполне реальна. Конечно, организм взрослого человека легко переносит литр-полтора пива, но в том, что этот напиток стал модным именно среди

подростков и молодежи, это уже не удовлетворяет, и совсем молодые люди быстро проходят стадии "любителя", "злоупотребляющего", и вот уже они на пороге страшной болезни - алкоголизма. Проблема эта не надуманная, мы рискуем потерять целое поколение молодежи и всю страну

увеличилась приблизительно в три раза. Это только по легальным каналам, а о нелегальном можно лишь догадываться. И эта тенденция сохраняется.

А вот еще пугающие цифры. Нашими сотрудниками в 1999 году было проведено исследование с использованием хорошо зарекомендовавшей

его употребляли 63 процента учащихся, причем первое место принадлежало пиву. За это время "безобидный" напиток пили 61-процент юношей и девушек, причем каждые 39 из 100 - регулярно. Согласно анкетам 59 процентов ребятшек начали его пить с 13 лет, а крепкие напитки "дегустиро-

кайфа", изменяющего отношение ко всему окружающему и одновременно вносящего необратимые изменения в психику. Пиво заменяется "бормотухой", а та в свою очередь - водкой или самогонем. О последнем говорить не будем, его качество хорошо известно, но вот то, что даже в "фирменных" магазинах запросто можно купить фальсифицированную водку, это факт. И в ней содержится гораздо больше ядовитых веществ, что также убыстряет деградацию личности.

И еще проблема. Когда мы опрашивали школьников, их родителей и преподавателей в четырех городах России, выяснили: ребятам говорят о вреде алкоголя, табака, наркотиков, но они видят, что пьют и курят и папа с мамой, и учителя. Конечно, нельзя говорить обо всех без исключения, но так обстоят дела с большинством россиян.

- **Ну с водкой все ясно - ее делают все кому не лень. Но вот откуда у нас появилось такое количество производителей пива, неплохого, кстати, качества, откуда взялись такие производственные мощности, огромные деньги на нескончаемую рекламу?**

- Убеждена, что своих производителей у нас намного больше не стало, зато в Россию потянулась вся европейская пивная промышленность. И если на бутылке написано "Старый мельник" или "Клинское", то это ничего не значит. Деньги в их производство вложили иностранные инвесторы. Известно, какая на Западе конкуренция, а тут такой гигантский неосвоенный рынок! Не упускать же выгоду...

Уже когда материал был подготовлен к печати, мне пришлось на глаза интервью



## ПИВО...



столь угрожающим, что нужно бить в набатный колокол?

- Да, опасность вполне реальна. Конечно, организм взрослого человека легко переработает литр-полтора пива, но дело в том, что этот напиток стал модным именно среди подростков.

Мы постоянно ведем исследовательскую работу и, когда проводили недавно анкетирование, выяснили: школьники старших классов в течение дня выпивают от 5 до 8 бутылок пива. У нас есть показатель, по которому мы определяем количество попавшего в организм алкоголя. Так вот, эти самые бутылки "безобидного" напитка эквивалентны 300-400 граммам водки. Для юного организма это, согласитесь, более чем солидная доза, хотя она и растягивается на целый день. Но вне зависимости от времени, за которое алкоголь попал в организм, быстро формируется алкогольная зависимость, возникает то-

лерантность к спиртному, пиво уже не удовлетворяет, и совсем молодые люди быстро проходят стадии "любителя", "злоупотребляющего", и вот уже они на пороге страшной болезни - алкоголизма. Проблема эта не надуманная, мы рискуем потерять целое поколение, а с ним и всю страну.

- Не поздно ли мы стали думать о ней? Ее же вам, специалистам, было видно куда лучше, чем учителям или родителям, тем более что многие действительно не считают этот напиток опасным для здоровья.

- Конечно же мы знали об этом, и неужели вы думаете, не предупреждали об опасности руководство страны? Но от результатов наших исследований просто отмахивались, и понадобилось шокирующее выступление Г. Онищенко, чтобы заговорили во весь голос. А наш НИИ сообщал: за последние пять лет в целом по стране продажа как пива, так и водки

увеличилась приблизительно в три раза. Это только по легальным каналам, а о нелегальном можно лишь догадываться. И эта тенденция сохраняется.

А вот еще пугающие цифры. Нашими сотрудниками в 1999 году было проведено исследование с использованием хорошо зарекомендовавшей себя методологии Европейского проекта школьных исследований по алкоголю и наркотикам (ESPAD). Были собраны 4945 анкет в 10 округах Москвы. Раздавались они в учебных заведениях среди родившихся в 1983 году, то есть ребятам в возрасте 15-16 лет. Исследователи обещали им, что анкеты, содержащие 45 вопросов, будут полностью анонимными и конфиденциальными, так что мы могли рассчитывать на достаточно откровенные ответы. Результаты анкетирования привели нас в ужас. Алкоголь успели попробовать 94 процента отвечавших. В течение месяца, предшествовавшего опросу,

его употребляли 63 процента учащихся, причем первое место принадлежало пиву. За это время "безобидный" напиток пили 61 процент юношей и девушек, причем каждые 39 из 100 - регулярно. Согласно анкетам 59 процентов ребятшек начали его пить с 13 лет, а крепкие напитки "дегустировать" с 14.

- То есть можно сказать, что бутылка пива, выпитая почти в детском возрасте, становится трамплином, отправляющим "прыгуна" в бездну алкоголизма?

- Совершенно верно. Следует учесть и то, что в пиве содержатся специфические психотропные вещества, например, канабиониды. Это производные конопли, а конопля, как известно, обладает наркотическим эффектом. Вот почему опьянение от пива бывает тяжелым, отупляющим, побуждающим агрессивность. Но и это вскоре перестает удовлетворять, хочется более "крутого

и если на бутылке написано "Старый мельник" или "Клинское", то это ничего не значит. Деньги в их производство вложили иностранные инвесторы. Известно, какая на Западе конкуренция, а тут такой гигантский неосвоенный рынок! Не упускать же выгоду...

Уже когда материал был подготовлен к печати, мне попалось на глаза интервью исполнительного вице-президента по Восточной Европе компании "Интербрю" Мишеля Наке-Радиге, полностью подтверждающего слова Евгении Анатольевны. Он, в частности, сказал: "...Другим "китом" является торговая марка, или брэнд. Мы развиваем хорошо зарекомендовавшие себя местные или общенациональные брэнды. В России это, например, "Сибирская корона", "Толстяк", "Клинское".

А я-то все удивлялся, почему "Клинское" и "Толстяк" практически не сходят с "голубого экрана"...

Владимир МИХАЙЛОВ.

**Что нужно делать, чтобы ваша память была в отличном состоянии? Все элементарно просто, как любил говаривать Шерлок Холмс. Прежде всего следует вести правильный образ жизни: необходимы физическая активность, поддержка психологического равновесия, хороший, спокойный сон - желательно в одно и то же время. Сколько? Спать надо ровно столько, сколько требует организм, причем особенно важен сон в первой половине ночи - тогда наиболее интенсивно идет процесс восстановления памяти.**

Чтобы правильно оценить возможности своей памяти, ответьте на вопросы предлагаемого теста. За каждый ответ "никогда" вы получаете 0 очков, "редко" - 1, "иногда" - 2, "часто" - 3 очка.

1. Трудно ли вам вспомнить последние события?

2. Трудно ли вам следить за действием фильма (телевизионной передачи, книги), потому что вы забыли, что произошло в начале?

3. Случается ли вам, входя в комнату, мучительно вспомнить, за чем, собственно, вы пришли?

4. Бывает ли с вами, что вы забываете о важных для вас запланированных делах: оплатить коммунальные платежи, позвонить, как обещали, прибыть на назначенную встречу?

5. Затрудняетесь ли вы вспомнить номера телефонов, по которым постоянно приходится звонить (2-3 раза в неделю)?

6. Забываете ли вы иногда фамилию или имя человека, с которым часто общаетесь?

7. Способны ли вы заблудиться в месте, которое вам

достаточно знакомо по предыдущим посещениям?

8. Бывает ли, что вы с трудом можете вспомнить, куда положили ту или иную вещь?

9. Забываете ли вы иногда выключить газ, свет, воду, запереть квартиру, когда уходите из дому?

10. Случается ли вам несколько раз повторять одно и то же, вызывая недоумение окружающих?

11. Трудно ли вам вспомнить имена популярных людей - актеров, политиков, ведущих любимых шоу или названия достаточно известных мест?

12. Вынуждены ли вы постоянно записывать каждую мелочь вроде напоминаний купить что-то в магазине или поздравить близкого с днем рождения, поскольку больше не надеетесь, что память

сама подскажет вам это сделать?

13. Трудно ли вам запоминать новые кулинарные рецепты, полезные советы, названия медикаментов, рекомендованных врачом или друзьями?

14. Теряете ли вы вещи, в том числе и ценные?

15. Случается ли с вами, что вы сразу же забываете то, что вам только что сказали?

А теперь подсчитайте набранные очки.

Вы набрали 7 или даже меньше очков. У вас прекрасная память, можно только ей позавидовать. Но все же не забывайте о рекомендациях, с которых начался этот тест, к тому же неплохо время от времени придерживаться диеты, даже если у вас нет ни грамма избыточного веса, это поддержит

память в таком же великолепном состоянии, как и сейчас.

Количество очков колеблется от 8 до 15 и больше. Увы, ваша память находится в плачевном состоянии. Чем больше их сумма, тем хуже дела: если 8, 9, 10, положение исправить можно сравнительно легко и быстро. Но в любом случае вам следует заняться лечением, благо средства для него имеются сегодня в любой аптеке. Однако не думайте о самолечении - обязательно проконсультируйтесь со специалистом и определите причину, которая может быть самой различной. Наиболее распространенные - возраст, депрессия, злоупотребление алкоголем. Паниковать не стоит: при определенных усилиях и условиях память способна восстанавливаться и улучшаться.

Николай САМАРЦЕВ.





Роза внезапно дала росток, тоненький и нежный с зелено-красными листиками. Тогда-то и появился маленький Мик. Был ли он раньше на свете, он не знал, просто появился, потому что должен был появиться. А как же иначе? Мик еще спал и не знал, что мама будет звать его Митенькой, а папа Дмитрием. Он пока еще не мог всего этого понять. Одно только помнил Мик - тоненький стебелек розы и голубые крылья какой-то птицы. Птица была огромная, как небо. С тех пор Мик полюбил цветы, небо и птиц.

Однажды Мик заблудился в ромашковом поле. Не удивляйтесь, просто Мик был очень маленький, а ромашки - боль-

### Выдуманные истории

Он никогда прежде не думал, что под толщами скал есть города с узенькими мощеными улочками и старенькими разноцветными домишками, утопающими в цветочных зарослях. В окошках и на балкончиках появлялись хозяева-тролли. Они приветливо махали ручками, а иногда даже звали на чашку чая.

Мильфа жила за городом, в покосившемся от времени особняке с чугунными решетками на окнах и шершавыми серыми стенами.

Тяжелая дверь с противным скрипом отворилась, и мальчики оказались в узком темном коридоре, пахнущем сыростью и мышами. Внезапно над самой головой Мика пролетело со свистом маленькое крылатое чудовище фиолетового цвета, а под ногами захихикали, забегали мелкие красноглазые твари. Мик прижался спиной к холодной влажной стене и тяжело дышал.

- Страшно? - зашептал ему в ухо тролль. - Может, вернемся?

- Нельзя, - серьезно ответил Мик. - Кто же, кроме меня, вылечит маму?

Мильфа сидела у камина и помешивала пал-

цем в сторону Мика, - должен отдать мне самое дорогое, что у тебя есть.

- Но у меня ничего с собой нет, - опечалился Мик.

- Это ничего. Ты перечисли все свое самое любимое, тогда оно исчезнет у тебя дома и окажется у меня. Это очень простое волшебство.

Или тебе жалко?

- Нет, - сказал Мик. -



голосок. Это была маленькая летучая мышь сиреневого цвета с желтыми глазками. - Не реви. Я все слышала. По секрету скажу, Мильфа очень жадная. У твоей мамы есть сережки или колечко? Ну вот, пообещай их Мильфе вместо попугая. Она, как сорока, любит все блестящее.

- Не могу, - всхлипывая, пробурчал Мик. - Это же мамины украшения, а не мои. Разве можно обещать чужое?

- Ну как знаешь! - фыркнула летучая мышь. - А твои плиточки и стеклышки не очень-то нужны Мильфе!

И сиреневая мышка улетела.

- Я знаю, что делать! - вдруг завопил тролль и даже подпрыгнул на месте от радости. - У меня есть маленький изумрудик. Настоящий! Это мой талисманчик. Я с ним никогда не расставался, но сейчас я вижу - тебе очень нужно. Возьми. - Тролль вытащил из кармана зеленый камушек, взял его в ладошки и прошептал:

- Прости меня, изумрудик, так нужно. Прощай! - и протянул его Мику.

Когда Мильфа увидела драгоценный камушек, глаза ее загорелись желтым завистливым огнем и она протянула к нему дрожащие от жадности руки.

- Нет, - тролль преградил ее дорогу. - Сначала дайте лекарство.

Мильфа целую ночь варила диковинное зелье из лилий и лотосов, ночных туманов и солнечных капелек росы, свистящих ветров и болотной

кой тлеющие угли. Пряди длинных, совершенно седых волос спадали ей на глаза и на плечи. Узловатые пальцы шевелились, сморщенные губы что-то невнятно бормотали. Глаз Мильфы мальчики не увидели за большими выпуклыми очками, в которых отражался огонь.

- Тетенька Мильфа... - не-

Для мамы мне ничего не жалко. Я очень люблю мою красную машинку, еще - игрушечного медвежонка Фофку, бегемотика Борю и черненький паровозик с вагончиками. Берите, тетенька Мильфа. Да, еще берите голубую прозрачную плиточку и стеклянный шарик. Это мои тайные сокровища. Только выле-

Давай начистоту

УЖ КОЛЬ  
СЛОЖИЛСЯ  
ТРЕУГОЛЬНИК...

Мне нравится парень. И моей подруге он тоже нравится. Мне кажется, что она нравится ему больше, чем я. Что мне делать?

Ксения П.  
Алтайский край.

Налицо классический любовный треугольник. И решить эту "геометрическую проблему" ой как непросто. Наиболее правильный на первый взгляд способ - "уйду с дороги, таков закон - третий должен уйти". Только кто сказал, что так всем будет лучше? Вполне вероятно, что подруга влюбилась в этого парня "за компанию". Такое случается сплошь и рядом, особенно среди женщин, ибо какие бы верные подруги ни были, чувство соперничества, конкуренции, особенно в делах сердечных, у них очень сильно. И не исключено, что в данной ситуации мы имеем именно такой вариант. Кстати, кто из вас первой положил на него глаз? И что означает твое "нравится"? Может, ты немного завидуешь подруге?

В любом случае неплохо бы откровенно поговорить с подругой. Возможно, ей этот парень и не нужен, а "крутит" она с ним из врожденного кокетства. И если она даже не догадывается о твоих к нему чувствах, возможно, узнав сама отойдет в сторону, если дорожит дружбой с тобой.

# САМОЕ ДОРОГОЕ

...и белые, точно близкие... Мик взобрался на стебелек, просунул курчавую головку между упругими белыми лепестками и провел ладошкой по желтой корзиночке мелких цветочков в середине ромашки. Это просто чудо: из-за Мик думал, что жел-



шие и белые, точно близкие солнышки. Мик взобрался на стебелек, просунул курчавую головку между упругими белыми лепестками и провел ладошкой по желтой корзиночке мелких цветочков в середине ромашки. Это просто чудо: издавека Мик думал, что желтенькая серединка - это ромашкин глаз, а оказалось, что там тоже цветочки, только малюсенькие. Ладонка Мика покрылась теплой желтой пылью. Мик облизал ладошку и тут увидел мальчика, зелененького, как трава.

- Ты кто? - удивился Мик. - Кузнечик, что ли?

- Не-е, - улыбнулся мальчик, растянув большой ротик, - я тролль. Я под землей живу. У меня там зимняя резиденция. Ну дача то есть. А летом я на улице живу, в траве. Так интереснее. К тому же я путешествовать люблю. Слезай с ромашки, вместе пойдем. Я сейчас в Африку иду. Красное море смотреть.

- Я боюсь, меня мама не отпустит, - огорчился Мик. - Она у меня все время волнуется, если я далеко уйду.

- А мы маму с собой возьмем - веселее будет.

- Не получится, - серьезно ответил Мик. - Во-первых, мама больная, она может нечаянно на тебя наступить. А во-вторых, у нее ноги больные. Ей до Африки не дойти.

- Это очень жаль, - опечалился тролль. - О, я знаю, что делать! Надо твою маму вылечить! В глубине горы Желмез живет старуха фея Мильфа. Она варит такие зелья, от которых все болезни проходят.

И Мик отправился с троллем в глубины горы Желмез.

кой тлеющие угли. Пряди длинных, совершенно седых волос спадали ей на глаза и на плечи. Узловатые пальцы шевелились, сморщенные губы что-то невнятно бормотали. Глаз Мильфы мальчики не увидели за большими выпуклыми очками, в которых отражался огонь.

- Тетенька Мильфа... - неуверенно начал Мик. - Тетенька Мильфа, мы пришли вас попросить...

Мильфа подняла голову и так посмотрела на мальчиков, что Мик поперхнулся. Тогда его поддержал тролль:

- Очень, очень попросить! Вылечите, пожалуйста, его маму.

- Вы помешали мне колдо-



вать, - недовольно проскрипела Мильфа. - Ну да ладно. Что там у вас?

Фея поставила на огонь котел с вонючим варевом, пошептала, швырнула в зелье какие-то травы. И тут поверхность жидкости покрылась зеркальной пленкой, тогда-то Мильфа, тролль и Мик увидели... маму! Она сидела такая печальная у окошка и смотрела, как на улице идет дождь.

- Понятно. Ноги, - заключила старая фея. - Что ж, я могу ей помочь, но за это ты, - она ткнула длинным узловатым паль-

Для мамы мне ничего не жалко. Я очень люблю мою красную машинку, еще - игрушечного медвежонка Фокку, бегемотика Боря и черненький паровозик с вагончиками. Берите, тетенька Мильфа. Да, еще берите голубую прозрачную плиточку и стеклянный шарик. Это мои тайные сокровища. Только вылечите маму!

- Ты не назвал еще одно.

- По-моему, все, - растерялся мальчик.

- Еще ты любишь своего попугая Тирли. Мне давно нужен попугай, его печень требуется для одного колдовства.

- Но, тетенька фея, он же живой! - в отчаянии прошептал Мик, широко раскрыв глаза. - Игрушки - это игрушки, они мне простят. А Тирли - настоящий, я не могу позволить, чтобы его убили!

- Ты не любишь свою маму?

- Очень люблю, но я не могу отдать попугая! - И Мик горько-горько заплакал.

- Ну как знаешь, - спокойно ответила Мильфа. - Тогда ничем не могу помочь. Уходите.

Когда тяжелая скрипучая дверь захлопнулась за ними, Мик зарыдал еще пуще.

- Я не могу уйти так! Маму столько докторов лечило, и все зря! Но и Тирли этой злой фее я отдать не могу. Она его убьет!

- Почему такое странное имя у попугая? - спросил тролль, чтобы немножко отвлечь друга от мрачных мыслей.

- Это мама его так назвала. Она любит все необычное. Все называют попугаев Яшами и Кешами, зато Тирли ни у кого нет, - ответил Мик, размазывая слезы по щекам.

- Эй, мальчик! - раздался над головой Мика тоненький

голос. Глаза ее загорелись желтым завистливым огнем и она протянула к нему дрожащие от жадности руки.

- Нет, - тролль преградил фее дорогу. - Сначала дайте лекарство.

Мильфа целую ночь варила диковинное зелье из лилий и лотосов, ночных туманов и солнечных капелек росы, свистящих ветров и болотной осоки. Чтобы получилось не слишком горько, добавила сушеной вишни и мармелада. К утру лекарство было готово. Мильфа нашептала на зелье какое-то заклинание, перелила жидкость в бутылочку и сказала:

- Принимать два раза в день по двадцать пять капель после еды. А теперь давайте, давайте скорее изумру-уд!

Дверь открыла мама.

- Ой, Митенька! - всплеснула она руками. - Нашелся, сыночек!

И тут Тирли плавно спланировал на мамино плечо.

- Пр-ивет! - радостно закричал он.

Мама усадила Мика и тролля обедать и так была рада возвращению сына, что даже не обратила внимания на лекарство. Но Мик велел ей принимать по двадцать пять капель два раза в день после еды. И случилось чудо: вначале мама перестала хромать, потом стала ходить быстрее и быстрее и в один прекрасный день побежала сама, как бегала когда-то в детстве, когда еще была здорова. Теперь они с Миком и троллем могли все вместе играть в мяч, бегать наперегонки и даже отправляться в экспедицию, в Африку, смотреть Красное море.

А на окошке снова распустилась роза. И вырос на ней бутон, который превратился в цветок восхитительной красоты.

Татьяна РИК.

твое нравится? Может, ты немного завидуешь подруге?

В любом случае неплохо бы откровенно поговорить с подругой. Возможно, ей этот парень и не нужен, а "крутит" она с ним из врожденного кокетства. И если она даже не догадывается о твоих к нему чувствах, возможно, узнав, сама отойдет в сторону, если дорожит дружбой с тобой. И присмотришься к парню повнимательней: все же "кажется, нравится" - не совсем конкретное определение. Возможно, с его стороны нет предпочтения в духовном плане ни к одной из вас и ведет он себя по-подростковому эгоистично. Действительно, чем плохо - две девицы на меня, мол, "запали", одна занята, с другой на дискотеку пойду, одна выпендриваться начнет - на другую переключусь. И то, что он вроде бы отдает предпочтение твоей подруге, - всего лишь результат того, что она ведет себя с ним чуть более раскованно, чем ты, чуть больше ему позволяет. И уж коли он такой, так отдай его подруге со всеми потрохами - пусть забирает "сокровище". Или, опять-таки договорившись с подругой, устройте ему бойкот и посмотрите, к кому раньше он начтет "подъезжать".

Только все эти эксперименты хороши, если отношения у вас на уровне "нравится - не нравится". Если же ты чувствуешь, что жить без этого парня не можешь, что ты его всерьез и по-настоящему любишь... Что ж, во все времена за любовь надо было бороться. Но если подруга испытывает к нему такие же сильные чувства, наверное, особенно если ты дорожишь дружбой с ней, лучше все-таки "уйти с дороги".

Маша ШИЛОВА, эксперт Центра психологических исследований "Гименей плюс".





Тюльпаны - одни из самых популярных луковичных растений. В условиях средней полосы России они начинают цвести уже в самом начале мая.

Весной, как только появятся первые ростки, тюльпаны нужно подкормить каким-нибудь азотным удобрением. Для этого обычно используют селитру или карбамид. В результате растения образуют длинные и прочные стебли, да и размер цветов увеличивается.

Если вы хотите сделать тюльпановый букет, то цветы лучше всего срезать в то время, когда лепестки уже полностью окрасились, но еще не распустились. Чтобы цветы оставались свежими как можно дольше, срезку нужно проводить рано утром или вечером. Но при этом не забывайте, что на растении должно остаться не менее двух листь-

ев. В противном случае луковица не получит достаточного питания и на следующий год цветение будет слабым.

После увядания цветов начинается интенсивное формирование луковиц. В это время растения следует подкормить любым калийным удобрением. Наиболее доступное - обыкновенная древесная зола. Растворите 1-2 горсти в 10 литрах воды и хорошенько полейте посадки.

Во второй половине июля листья тюльпанов желтеют и отмирают - у растений начинается период покоя. Луковицы нужно выкопать, хорошо просушить и

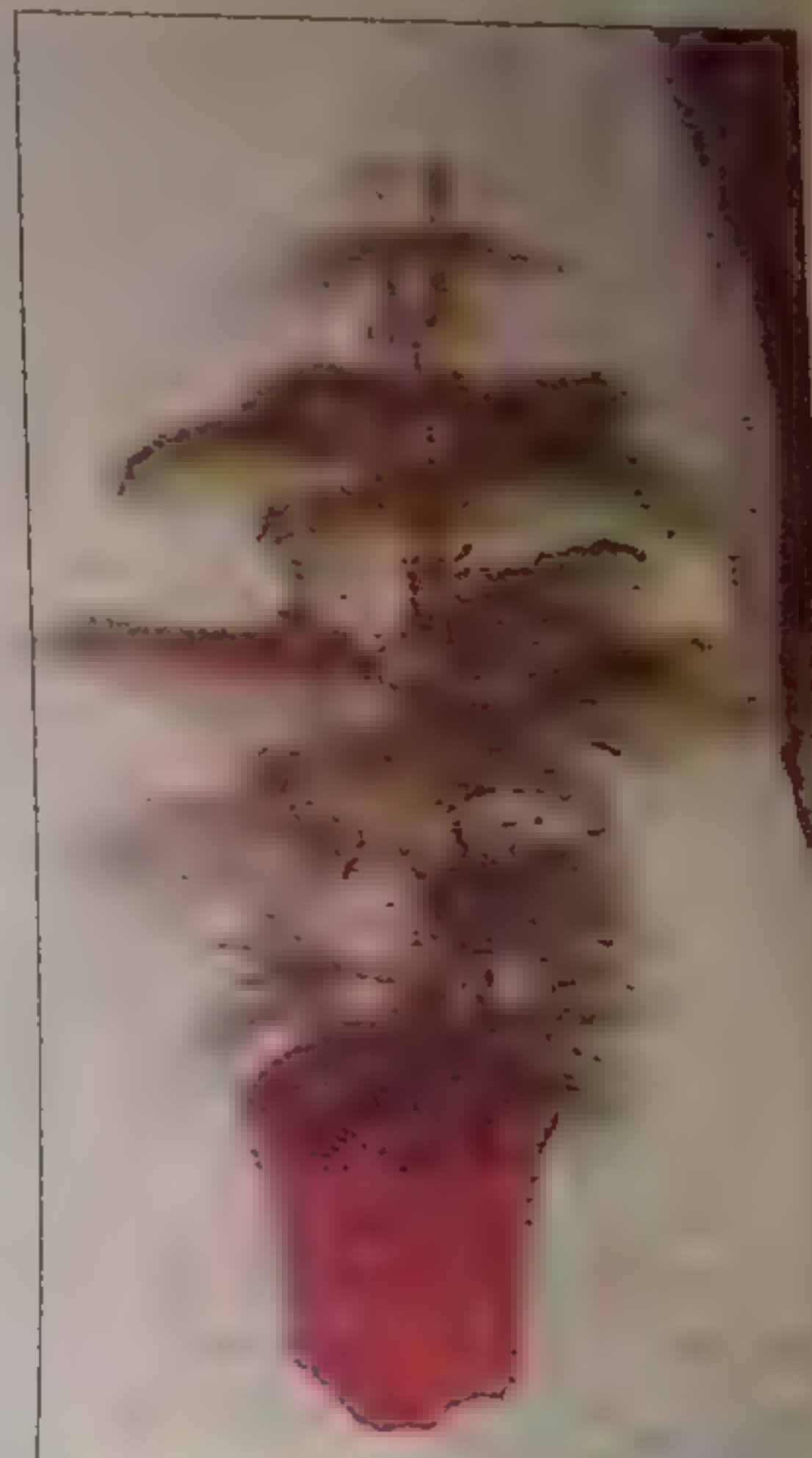


## ХОРОШИ ВЕСНОЙ ТЮЛЬПАНЫ

положить на хранение в теплое и сухое место. В обычном загородном доме для этого вполне подойдет чердак. Таким образом луковицы хранят до середины сентября, а затем их высаживают в почву. Весной следующего года тюльпаны вновь порадуют вас своим цветением.

В последние годы в цветочных магазинах нередко можно увидеть араукарию. Это красивое хвойное дерево с прямым стволом и горизонтальными ветвями, расположенными правильными ярусами. Из-за изумрудно-зеленых игольчатых листьев араукария называется по-немецки "Zimmer-tanne" - комнатная ель.

К сожалению, нужно приложить немало усилий, чтобы выращивать араукарию в комнатных условиях. У цветоводов-любителей она часто погибает, потому что они не соблюдают необходимых условий зимнего содержания. Зимой араукарии нужны температура не выше 10-16 градусов, редкий полив и светлое ме-



## КОМНАТНАЯ ЕЛЬ

стоположение. От излишней сырости заболевают корни, затем отмирают ветви - сначала нижние, а потом и верхние.

Летом поливайте араукарию очень осторожно и внимательно, не допуская как подсушивания, так и переувлажнения земляного кома. Опрыскивайте ежедневно водой с температурой 25 градусов. Пересушка кома и сухость воздуха могут привести к опадению листьев и утере нижних ветвей. На лето вы можете вынести араукарию на балкон, веранду или в сад, но обязательно в полутенистое место.

Весной и летом каждые 2 недели подкармливайте араукарию "кислыми" удобрениями с малым содержанием извести (например, удобрением для азалий).

Пересадку араукария переносит болезненно. Ее следует делать в июле после окончания усиленного роста один раз в два

года. Поэтому лучше покупать укорененные растения. Однако в июле вы можете попробовать укоренить полуодревесневшие черенки с верхушки главного стебля. Черенки берите чуть ниже ветвей второго порядка, на 3-4 сантиметра ниже мутовки. С боковых разветвлений черенки обычно не режут. Дело в том, что после укоренения у них наблюдается горизонтальное направление роста и развиваются ползучие побеги.

Нарезанные черенки оставьте на сутки для подвяливания. Перед посадкой очистите срез от вытекшего смолистого млечного сока и посыпьте древесным углем. Каждый черенок засадите в маленькие горшочки диаметром 7 см, наполненные торфом пополам с песком. Черенки сажайте неглубоко, не прикрывая узел мутовки. Для устойчивости подвяжите каждый

## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

В продаже появились новые сорта помидоров сиреневой и коричневой окраски. Не опасны ли они для здоровья?

Евгения ЗУЕВА. Липецк.

Окраска плодов томатов обуславливается двумя пигментами: красным и желтым. А оттенок и цвет зависят от их количества и соотношения. Поэтому разноцветные помидоры столь же полезны, как и обычные красные. Селекционеры выводят подобные сорта, руководствуясь только эстетическими соображениями.



В продаже появились новые сорта помидоров сиреневой и коричневой окраски. Не опасны ли они для здоровья?

**Евгения ЗУЕВА. Липецк.**

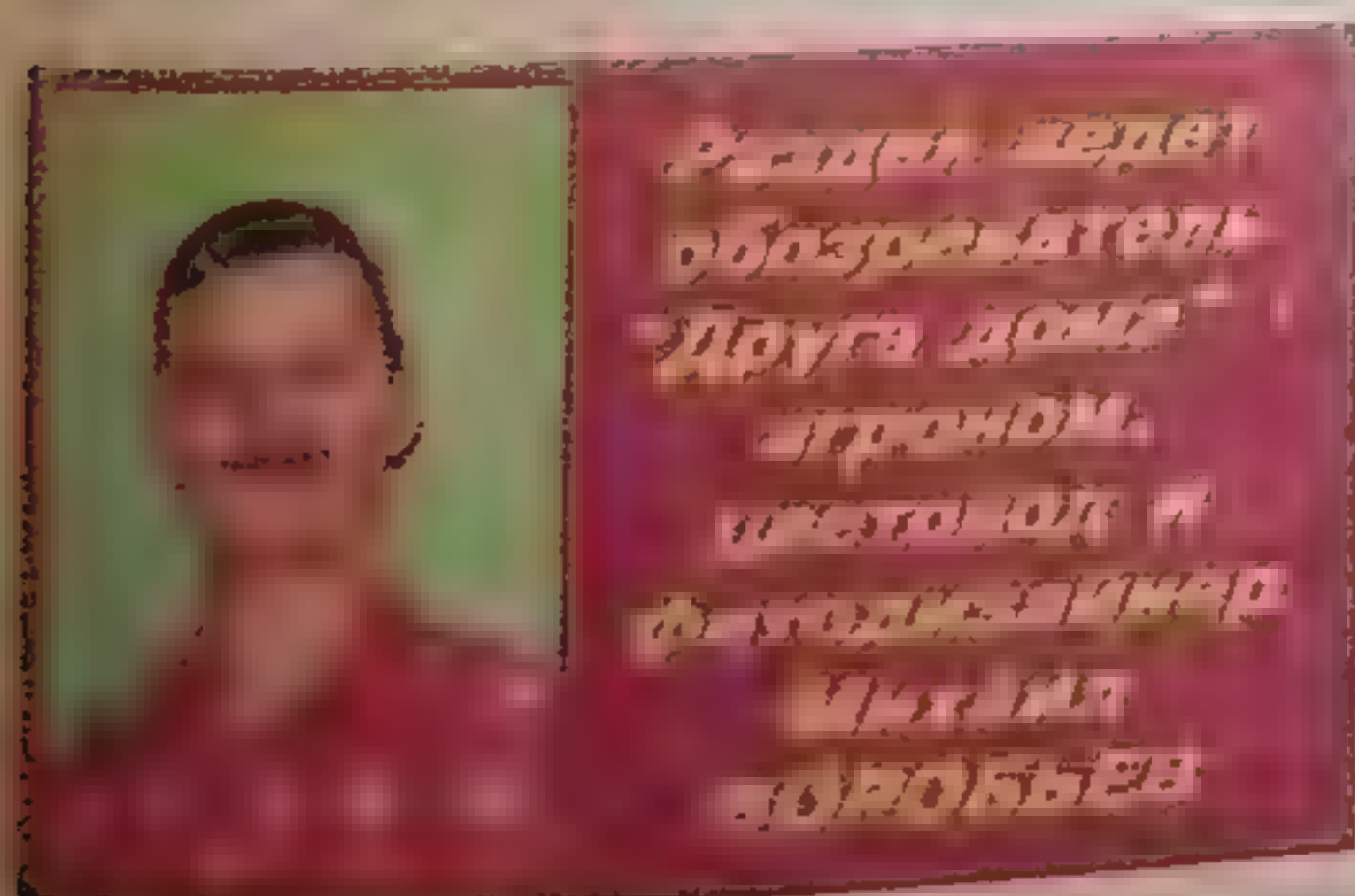


Как вырастить землянику из семян?

**Ольга СИТНИКОВА. Киров.**

Плоды огурцов лучше просаливаются в том случае, если их кожица покрыта шипами. Рассол или маринад легко проникает сквозь эти естественные отверстия. Гладкоплодные сорта не имеют такой особенности, поэтому они используются в основном для салатов. Наличие шипов (белых или черных) - это сортовой признак, который должен быть обязательно указан на пакетике с семенами.

У плодов томатов подобной проблемы нет, они хорошо просаливаются вне зависимости от сорта. Другое дело, что многие хозяйки предпочитают мариновать многокамерные плоды средней величины. Они остаются плотными и мясистыми при засолке и мариновании. У мелких двухкамерных помидоров мякоть водянистая, и в процессе консервирования она сильно размягчается. Впрочем, есть люди, которым нравятся именно такие томаты - "в мешочке".



Окраска плодов томатов обуславливается двумя пигментами: красным и желтым. А оттенок и цвет зависят от их количества и соотношения. Поэтому разноцветные помидоры столь же полезны, как и обычные красные. Селекционеры выводят подобные сорта, руководствуясь только эстетическими соображениями.

Примерно так же, как и другие садовые растения. Семена у земляники мелкие, поэтому при посеве их или вовсе не заделывают в почву, или засыпают тонким (0,5 см) слоем песка. До появления всходов посевы держат под стеклом или накрывают полиэтиленовой пленкой. Выращивать сеянцы лучше не на грядке, а в какой-нибудь плошке или ящике, потому что первое время молодые растения развиваются медленно и могут быть угнетены сорняками. Когда у сеянцев сформируется 4-5 настоящих листьев, их можно пересаживать на постоянное место. На следующий год растения зацветут, а еще через год вступят в полноценное плодоношение.

Какие сорта огурцов и помидоров лучше использовать для консервирования?

**Ольга КОЖАКОВА. г. Киселевск Кемеровской области.**

Большинству цветоводов рододендрон известен как комнатное растение. Теплолюбивые сорта обычно называют азалиями. Но есть и другие разновидности рододендрона. Они более холодостойкие, и поэтому их можно выращивать даже в условиях средней полосы.

Рододендрон - это невысокий (1-1,5 м) вечнозеленый кустарник. Цветет очень пышно во второй половине мая. Окраска цветов может быть практически любой, кроме синей. При

**РОДОДЕНДРОНЫ ЛЮБЯТ ПОКИСЛЕННУЮ**

выращивании этого растения очень важно создать ему оптимальные почвенные условия. Лучше всего рододендрон развивается на кислых торфяных почвах. Глинистые и суглинистые почвы тоже имеют кислую реакцию, но они слишком плотные и для выращивания рододендрона не подходят. В этом случае при посадке выкопайте яму шириной 1 м и глубиной 0,5 м и заполните ее необходимым субстратом. Следует учесть, что корневая система рододендрона поверхностная. Поэтому летом своевременно поливайте растение, а осенью замульчируйте приствольный круг торфом или компостом.

Размножается рододендрон

или в сад, но обязательно в полутенистое место.

Весной и летом каждые 2 недели подкармливайте араукарию "кислыми" удобрениями с малым содержанием извести (например, удобрением для азалий).

Пересадку араукария переносит болезненно. Ее следует делать в июле после окончания усиленного роста один раз в два года. Для этого подготовьте земельную смесь легкого состава: 1 часть дерновой, 1 часть листовой земли и 1 часть песка. Посуду для араукарии подберите просторную с хорошим дренажом. При пересадке сохраните прежнюю глубину посадки, оставляя корневую шейку над поверхностью земли. Растение, посаженное глубже хотя бы на один сантиметр, неизбежно погибает.

В комнатных условиях араукария размножается с трудом,

те на сутки для подкисления. Перед посадкой очистите срез от вытекшего смолистого млечного сока и посыпьте древесным углем. Каждый черенок посадите в маленькие горшочки диаметром 7 см, наполненные торфом пополам с песком. Черенки сажайте неглубоко, не прикрывая узел мутовки. Для устойчивости подвяжите каждый черенок к небольшому колышку. Горшочки с черенками поместите в теплое место с температурой 24-25 градусов. Для повышения влажности воздуха нужны ежедневные неоднократные опрыскивания. В таких условиях укоренение происходит в течение 2-3 месяцев. При более низкой температуре укоренение происходит еще дольше.

**Анна ЯНИНА, фитодизайнер.**



очень трудно. Единственно доступный для садоводов-любителей способ - это горизонтальные отводки: уложите одну из веток на поверхность земли, припильте ее парой колышков и присыпьте почвой. Верхушку укореняемого побега направьте вверх. К концу лета на стебле должны образоваться корни. Если этого не случилось, попытайтесь укоренить ту же ветку на следующий год.

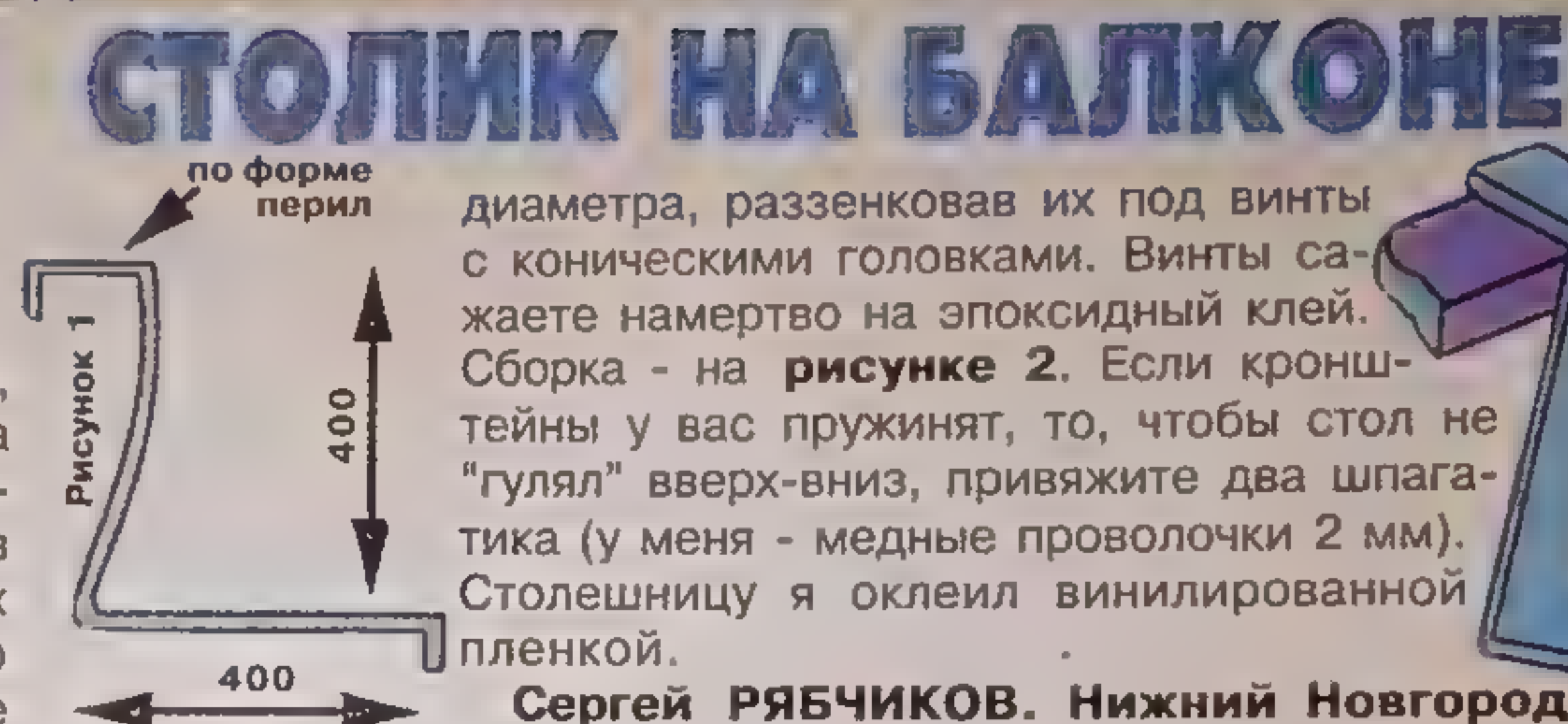






*Хочу рассказать, как я сделал себе простой столик на балконе. Теперь есть куда книжку положить, кружечку пива поставить, когда я летом отдыхаю на воздухе.*

Понадобятся вам две стальные полосы, которые вы выгибаете, как показано на **рисунке 1** (конечно, все зависит от конфигурации перил балкона), и столешница из фанеры или ДСП 5-10 мм. В кронштейнах надо просверлить по два отверстия, по углам столешницы - отверстия такого же



диаметра, раззенковав их под винты с коническими головками. Винты сажаете намертво на эпоксидный клей. Сборка - на **рисунке 2**. Если кронштейны у вас пружинят, то, чтобы стол не "гулял" вверх-вниз, привяжите два шпигатика (у меня - медные проволоочки 2 мм). Столешницу я оклеил винилированной пленкой.

Сергей РЯБЧИКОВ. Нижний Новгород.

Рисунок 2

## В РЕМОНТ НЕСТИ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО

*Я пенсионер. Последние десять лет работал в мастерской по ремонту обуви. И обратил внимание: с большинством проблем, связанных с обувью, люди могут справиться самостоятельно. Ведь любой, даже самый простой ремонт стоит денег, а живем мы, особенно пенсионеры, небогато. Вот я и хочу поделиться с читателями "Друга дома" несколькими профессиональными приемами.*

### НЕ ЖМЕТ, НЕ ТРЕТ, НЕ СКРИПИТ

Серьезная проблема - растяжка обуви. Проще всего это сделать так. Хорошенько увлажните внутреннюю поверхность башмачка уксусом или одеколоном, наденьте и походите несколько часов. Однако если у вас застарелые мозоли или если обувь из твердой, грубой кожи, этот метод малоэффективен. Тогда можно поступить так. В смоченный тем же уксусом ботинок вкладываете целлофановый пакет и наполняете его водой. Затем ботинок ставите в "морозилку". Замерзая, вода расширяется и растягивает ботинок. Только смотрите, чтобы пакет не тек! А если вам надо растянуть башмак, что называется, капитально, размера на полто-

маку. Только надо, чтобы гипс имел доступ воздуха. Одна беда - растянуть можно только кожаную обувь. Заменитель растягиванию почти не поддается.

Если вы долго не носили обувь и она ссохлась, надо пропитать ее любым растительным маслом или касторкой и оставить на сутки. Но лучше всего, если вас не пугает запах, для этой цели подойдет деготь. Кожа, которую пропитывают дегтем - настоящим, березовым, "живет" очень долго: не коробится, не трескается, не ссыхается. Запах от дегтя, конечно, не приведи Господи...

А если во время носки ботинок в жаркую погоду вы чувствуете, что ноги начинает жечь, протрите их изнутри слабым раствором уксуса. Дело тут в некачественной обработке

верняка еще помнят) на любую обувь - сапоги, ботинки - было принято в сырую погоду надевать галоши, а зимой - особые ботики. Сейчас галош днем с огнем не сыщешь, если только на валенки. Как же сделать так, чтобы кожаная обувь не промокала? Всякие "саламандеры" с воском хороши, да больно дороги. Лучше всего для водостойкости пропитать обувь рыбьим жиром. А если запах вам не нравится, пропитайте ее касторовым маслом.

А если вам надо обработать обувь, которая носится преимущественно в сырую погоду (сапоги, туристические ботинки), не поленитесь и сделайте следующее. Разогрейте олифу и мажьте кожаную подметку до тех пор, пока горячая олифа не перестанет впитываться. Затем приготовьте смесь из 100 г олифы ("Оксоли") и 100 г измельченного парафина. Смесь наносится на обувь в разогретом состоянии. Можно добавить в эту смесь полстакана касторового масла, а для пропитки подметок - 20 г бензина. Полуботиночки или женские туфельки можно обработать проще: по-

высыхания сохраняет эластичность. Лучше всего клей, или мастика ЛН, или специальные обувные клеи, хотя можно пользоваться "Моментом" или БФ-6.

Чаще всего приходится приклеивать резину на подошву. Чтобы крепче держалось, не поленитесь снять на подошве фаску под углом 45 градусов. Клей по краям кладите чуть гуще, чтобы он, выдавившись, образовал небольшой валик. Тогда, после того как вы обрежете излишки резины и клея, шов будет аккуратным, почти незаметным (**рисунк 2**). А для шитья по коже пользоваться лучше не обыкновенной иглой, а гибкой, сделанной из сталистой проволоки (струны). Сшиваемые поверхности надо сперва склеить, а затем прошить ниткой (дратвой) через наколотые шильцем отверстия (**рисунк 3**).

Головная боль многих - стачивающиеся каблуки. Чтобы они служили дольше, существуют подковки. Только те, которые ставят в мастерских, недолговечны и не всегда подходят к каблуку. Поэтому подковки лучше делать самому из стали 1,5-2 мм (нержавейки) по форме

очень дорогая. Поэтому поступайте проще. Выгоревшую, потрескавшуюся светлую краску на босоножках можно освежить, протерев жидкостью для снятия лака с ногтей. Верхний слой краски растворится и останется на вате, трещинки замажутся. Светлые (сбитые) участки замазывать кремом бесполезно - воспользуйтесь для этого восковыми мелками подходящего цвета и только потом чистите.

Замшевая обувь обновится, если вы потрете залоснившиеся места мелкой шкуркой, чернильным ластиком и затем резиновой щеткой.

Больше всего хлопот с лаковой обувью. Время от времени, даже если вы не носите лаковые туфельки, протирайте их сырым молоком, если лак потускнел - половинкой луковицы. После этого полируйте мягкой щеточкой и суконкой или фетром. А более кардинальное средство, после которого старый лаковый башмак смотрится вовсе как новый, - один яичный желток, смешанный с тремя столовыми ложками скипидара. Эту



де укусом ботинок вкладыва-ете целлофановый пакет и на-полняете его водой. Затем ботинок ставите в "морозил-ку". Замерзая, вода расширя-ется и растягивает ботинок. Только смотрите, чтобы пакет не тек! А если вам надо растя-нуть башмак, что называется, капитально, размера на полто-ра-два, не поленитесь сделать оправку. Выстругайте из дере-ва "мысок" и "пятку", вложите в ботинок, между ними - две палки-рычага. Между палками - упор. Стягиваете концы па-лок веревкой, они расходятся и растягивают ботинок (рису-нок 1). Если лень выстругивать "мысок", засуньте в ботинок пакет с густо разведенным гип-сом. Он застынет точно по баш-

вым, "живет" очень долго: не коробится, не трескается, не ссыхается. Запах от дегтя, ко-нечно, не приведи Господи...

А если во время носки боти-нок в жаркую погоду вы чувству-ете, что ноги начинают жечь, протрите их изнутри слабым раствором уксуса. Дело тут в некачественной обработке кожи: ноги потеют и влага всту-пает в контакт с дубильными веществами кожи.

А чтобы новые ботинки не скрипели при ходьбе (не всем это нравится), пропитайте по-дошву, если она кожаная, на-гретой олифой или льняным маслом.

### И В ДОЖДЬ, И В СЛЯКОТЬ

Раньше (кто постарше, на-

приготовьте смесь из 100 г оли-фы ("Оксоли") и 100 г измель-ченного парафина. Смесь на-носится на обувь в разогретом состоянии. Можно добавить в эту смесь полстакана касторо-вого масла, а для пропитки под-меток - 20 г бензина. Полуботи-ночки или женские туфельки можно обработать проще: по-дошвы натереть смесью из из-мельченного парафина и льня-ного масла (в пропорции 1:1 по объему), а верх протереть тря-почкой, пропитанной теплым льняным маслом. А чтобы глад-кая кожаная подошва не сколь-зила на мокрых каменных плит-ках (например, когда вы входите во время дождя в магазин, вестибюль), сначала потрите ее крупной шкуркой, потом сырой картофелиной.

### ШЬЕМ, КЛЕИМ, ЗАБИВАЕМ

Обидно бывает, когда верх-ний слой кожи "задирается", например, когда вы зацепитесь ботинком обо что-нибудь. Обыч-но задравшийся кусочек отре-зают, а "лысое" место закраши-вают. А зря! Приклеить оторвав-шийся кусочек можно бесцвет-ным лаком для ногтей или меди-цинским клеем БФ - будет со-всем незаметно. Вообще кле-ить обувь лучше всего специ-альным клеем, который после

(дратвой) через наколотые шильцем отверстия (рисунок 3).

Головная боль многих - ста-чивающиеся каблуки. Чтобы они служили дольше, существуют подковки. Только те, которые ставят в мастерских, недолго-вечны и не всегда подходят к каблучку. Поэтому подковки луч-ше делать самому из стали 1,5-2 мм (нержавейки) по форме каблучка. Если у вас есть относи-тельно стоптанные башмаки, по форме сточенной части вы сра-зу увидите, какой формы и ка-кого размера подковка вам нуж-на (рисунок 4). Крепить ее надо не гвоздями, а шурупчика-ми, опять же стальными. Если каблук пластмассовый, сверли-те в нем дырочку 1 мм диамет-ром и вворачиваете нагретый шуруп. Резьба нарежется очень легко, и чтобы поменять под-ковку, понадобится просто вы-вернуть шурупчики. Если каб-лук полый - намучаетесь: при-дется снимать набойку, вклады-вать деревянный или plástico-вый вкладыш (сажать его на клей) и накладывать набойку обрат-но. И только после этого ставить подковку.

### ЗАКРАСИМ, ЗАМАЖЕМ

Отдавать вытертую обувь в покраску накладно, да и садит-ся она иногда после этого. Крас-ка-аэрозоль в баллончиках тоже

потускнел - половинкой луко-вицы. После этого полируйте мягкой щеточкой и суконкой или фетром. А более карди-нальное средство, после ко-торого старый лаковый баш-мак смотрится вовсе как но-вый, - один яичный желток, смешанный с тремя столовы-ми ложками скипидара. Эту смесь надо тщательно взбить, затем добавить одну чайную ложку касторового масла и снова взболтать. Нанесите средство на обувь тонким сло-ем, оставьте на 15 минут, за-тем сотрите мягкой тряпоч-кой.

А чем покупать крем для обуви какого-либо экзотичес-кого цвета, сделайте его сами. Три столовые ложки натертого на терке воска или парафина растапливаете на слабом огне. Затем на водяной бане нагре-ваете 0,5 стакана чистого ски-пидара и вливаете в него, по-мешивая, воск или парафин. Когда все это остынет, полу-чится паста желтоватого (из воска) или белого (из парафи-на) цвета. А колер пасте прида-дут 2-3 капли жидкой масляной краски нужного цвета, кото-рую добавляют, пока состав еще горячий. Такой крем может храниться долгое время.

Андрей ИВАНОВ.  
Санкт-Петербург.

## ЧТОБЫ НЕ ИСПАРЯЛАСЬ

У нас на даче газовое отопление с системой циркуляции воды открытого типа. И вода из верхнего расширительно-го бачка (под самой крышей) здорово испаряется, особенно в жару, когда силь-но греется крыша. Постоянно приходи-лось лазить, смотреть - не надо ли долить воду.

В прошлом году я сделал вот что. По совету друзей влил в бачок 30 г машинного масла. На поверхности воды образовалась пленка, и вода почти не испарялась, хотя лето было жаркое. Надеюсь, мой опыт кому-нибудь при-годится.

Олег ДЕРГУНОВ.  
Волгоград.

Я - автолюбитель. Машина у меня старень-кая, но бежит хорошо, я все в ней чиню своими руками. Хочу поделиться парой хитростей с читателями - вдруг да пригодится!

Если в пути "пробило" свечу, а запасной под рукой нет, не отчаивайтесь: обмажьте изолятор несколькими слоями канцелярского клея (сили-

### КЛЕЙ ПОМОЖЕТ В ДОРОГЕ

катного). Такая свеча еще долго вам прослужит. Силикатный клей пригодится вам и при ремонте прогоревшего глушителя. Возьмите асбест, мелко-мелко его крошите, пропитайте кле-ем, скатайте в пробку и заткните прогар. Сверху пробку хорошенько обмажьте тем же клеем. Такой пробки надолго, правда, не хватает, но хоть до дому без грохота доберетесь.

Семен ПОДГУРСКИЙ. Смоленск.

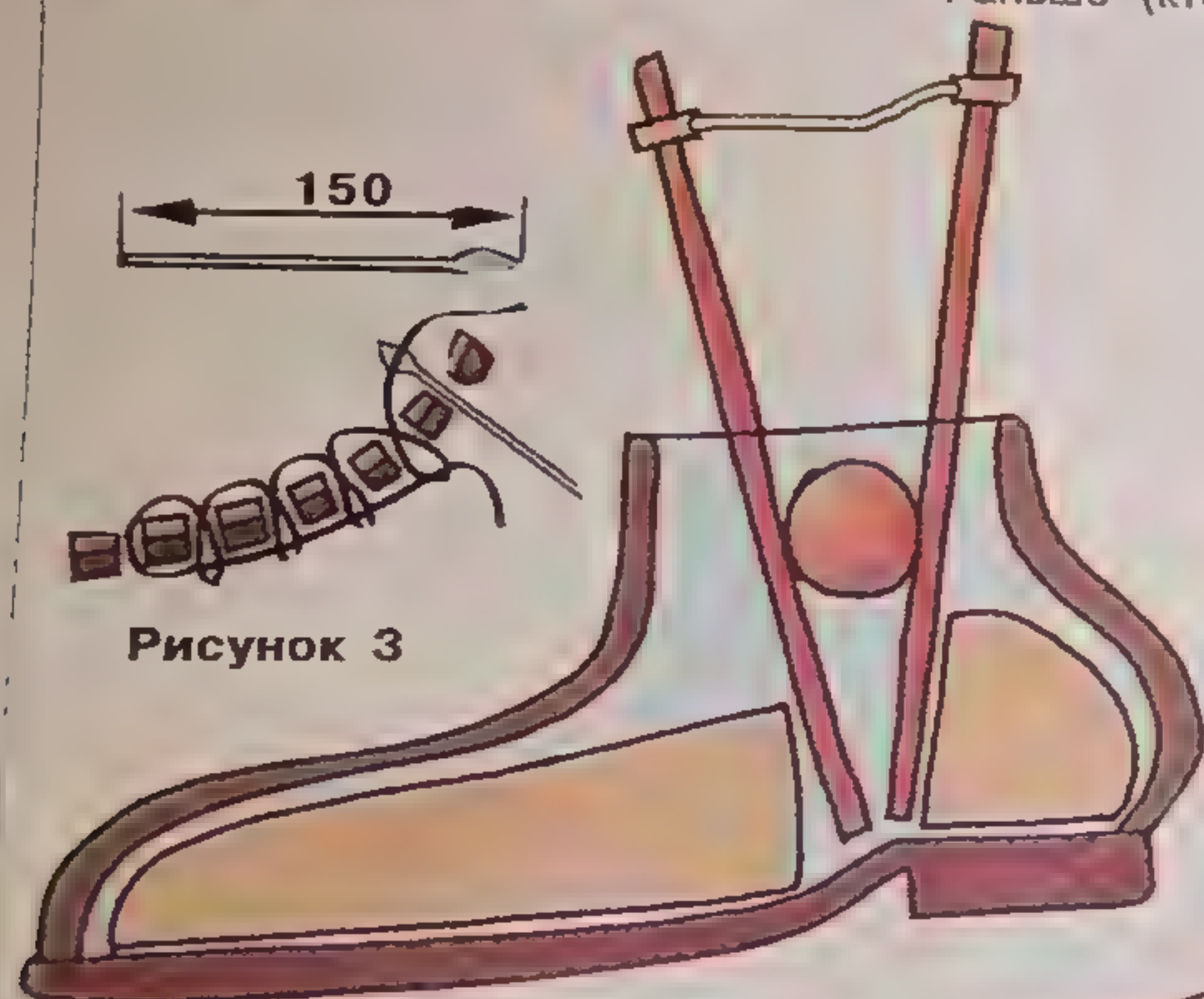


Рисунок 3

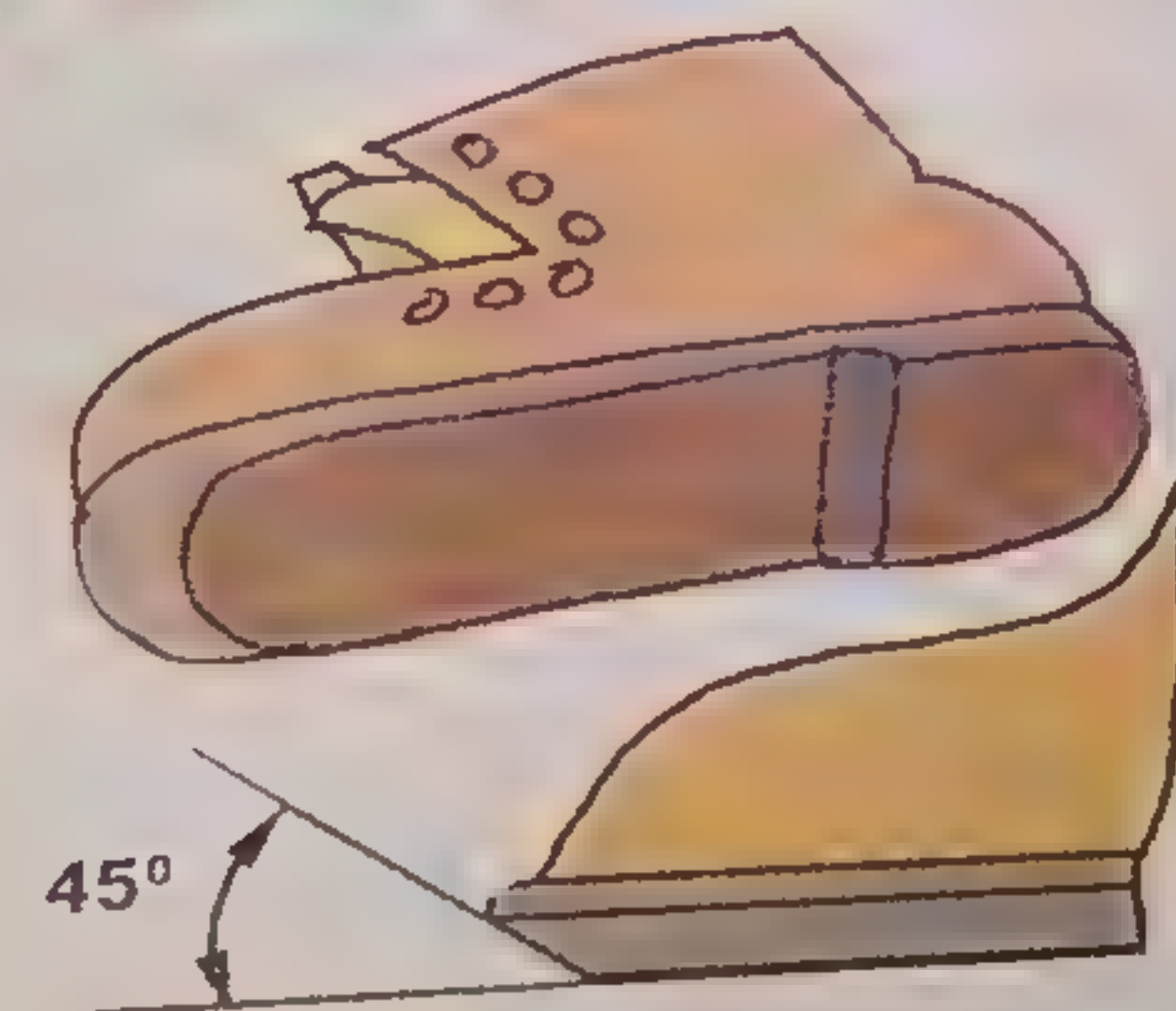


Рисунок 2



Рисунок 4





## САРДИНЫ ПО-ДОМАШНЕМУ

Многие любят рыбалку. А вот что делать с уловом, знают не все. Конечно, можно сварить уху, часть рыбы пожарить, а оставшейся угостить любимую кошку. Но хотелось бы сохранить улов подольше. А есть еще вариант - приготовить рыбные консервы. И, отвечая на вопрос

**Аллы СЕНИНОЙ** из Владикавказа, наши читатели предложили множество вариантов.

Большой любитель рыбалки **Виталий ДЕРЕВЯНКИН** из Воронежа давно освоил эту премудрость и готовит консервы практически из любой рыбы. Вот его рецепт.

### КОНСЕРВЫ ИЗ КАРПА

Свежего карпа очистите от внутренностей, чешуи, плавников и отрежьте голову. Промойте водой, нарежьте небольшими кусочками, как для жарки, посолите, добавьте специи (молотые семена укропа, кориандр, черный перец). На дно литровой банки положите одну дольку чеснока, влейте столовую ложку растительного масла. Плотнo до самого верха положите кусочки рыбы, наверх положите порезанный

ного перца, лавровый лист. На них выложите рыбу, а сверху еще посыпьте луком. Влейте 100 г подсолнечного масла и 800 г воды. Сковарку закройте и поставьте на сильный огонь. Как только вода закипит, уменьшите огонь и засекайте время. Через полтора часа консервы готовы. Горячие ломтики рыбы, лук, пряности переложите в стерилизованные банки, залейте заливкой из сковарки, накройте металлическими крышками, поставьте в кастрюлю с кипящей водой на 5-8 минут, после чего крышки закатайте.

### “ШПРОТЫ”

Возьмите 1,2 кг мелкой рыбы, 200 г подсолнечного масла, столовую ложку соли, стакан крепкой чайной заварки, перец горошком.

Рыбу вымойте, выпотрошите, удалите головы. Сложите в кастрюлю, посыпьте солью, залейте заваркой и растительным маслом, всыпьте перец и тушите на медленном огне 2,5-3 часа.

Затем снимите крышку и тушите еще 25-30 минут, чтобы испарилась лишняя жидкость. Разложите рыбу в стерилизованные поллитровые банки, простерилизуйте еще 10-15 минут, после чего банки закатайте.

вые ложки растительного масла и заполните их рыбой. Однако банки не должны быть заполнены слишком плотно, иначе при кипении жидкость будет выливаться. Банки прикройте старыми (без резинок) жестяными крышками, поставьте в холодную духовку, нагрейте ее до 200 градусов и тушите 4-5 часов. После этого банки закатайте, переверните и укутайте. Готовые консервы храните в погребе или в холодильнике.

### РЫБА В ТОМАТЕ

Рыбу выпотрошите, промойте, посолите из расчета столовая ложка соли на 1 кг рыбы и выдержите полчаса. Затем обваляйте рыбу в муке и хорошо обжарьте в растительном масле. Сложите в стерилизованные банки.

2 кг помидоров проварите и протрите через сито. Добавьте 150 г растительного масла, 300 г измельченного и обжаренного репчатого лука, 4 штуки гвоздики, 4 горошины перца, 4 лавровых листа, столовую ложку соли, 5 столовых ложек сахара и 3 столовые ложки 9-процентного

уксуса. Доведите соус до кипения и залейте им рыбу. Прикройте банки крышками и стерилизуйте час. Затем банки закатайте и стерилизуйте еще 6 часов.

### ЛИМОННЫЙ ХЕК

Рыбу выпотрошите, промойте и, посолив из расчета столовая ложка соли на килограмм рыбы, выдержите 40 минут. В стерилизованную банку положите один лавровый лист, 3 горошины перца, 3 гвоздики. Потом уложите рядами рыбу, пересыпая каждый ряд кольцами лука. Выдавите в банку сок половины лимона. Прикройте крышкой и пастеризуйте 1 час 10 минут. После этого слейте половину жидкости, добавьте прокаленное растительное масло и снова пастеризуйте 30 минут. Закатайте и стерилизуйте 7 часов.

Приготовить “сардины” из кильки предлагает **Галина ПАНКОВА** из Челябинска.

Возьмите килограмм кильки, 5 столовых ложек подсолнечного масла, 20 горошин перца, 8-10 горошин душистого перца, чайную ложку семян кориандра, 4-5 штук лаврового листа, 3 штуки гвоздики, 1-2 стакана крепкого свежесваренного чая, треть стакана 6-процентного уксуса, соль по вкусу.

У килек отрежьте хвосты и головы, удалите внутренности так, чтобы брюшко оставалось целым. Вымойте, уложите на белую бумагу для удаления лишней

Таким образом выложите всю рыбу. Сверху залейте остальное масло. Но будьте внимательны - рыба должна на 2 пальца не доставать до верху сковороды. Затем налейте процеженную заварку, поставьте на огонь, доведите до кипения, затем убавьте огонь до самого минимума и готовьте под крышкой 4-4,5 часа. За полтора часа до готовности влейте уксус. Готовое блюдо охладите.

А вот **Людмила ХЛЕСТИКИНА** из города Белорецка (Башкирия) считает, что для приготовления рыбных консервов необходимо соблюдать следующие условия.

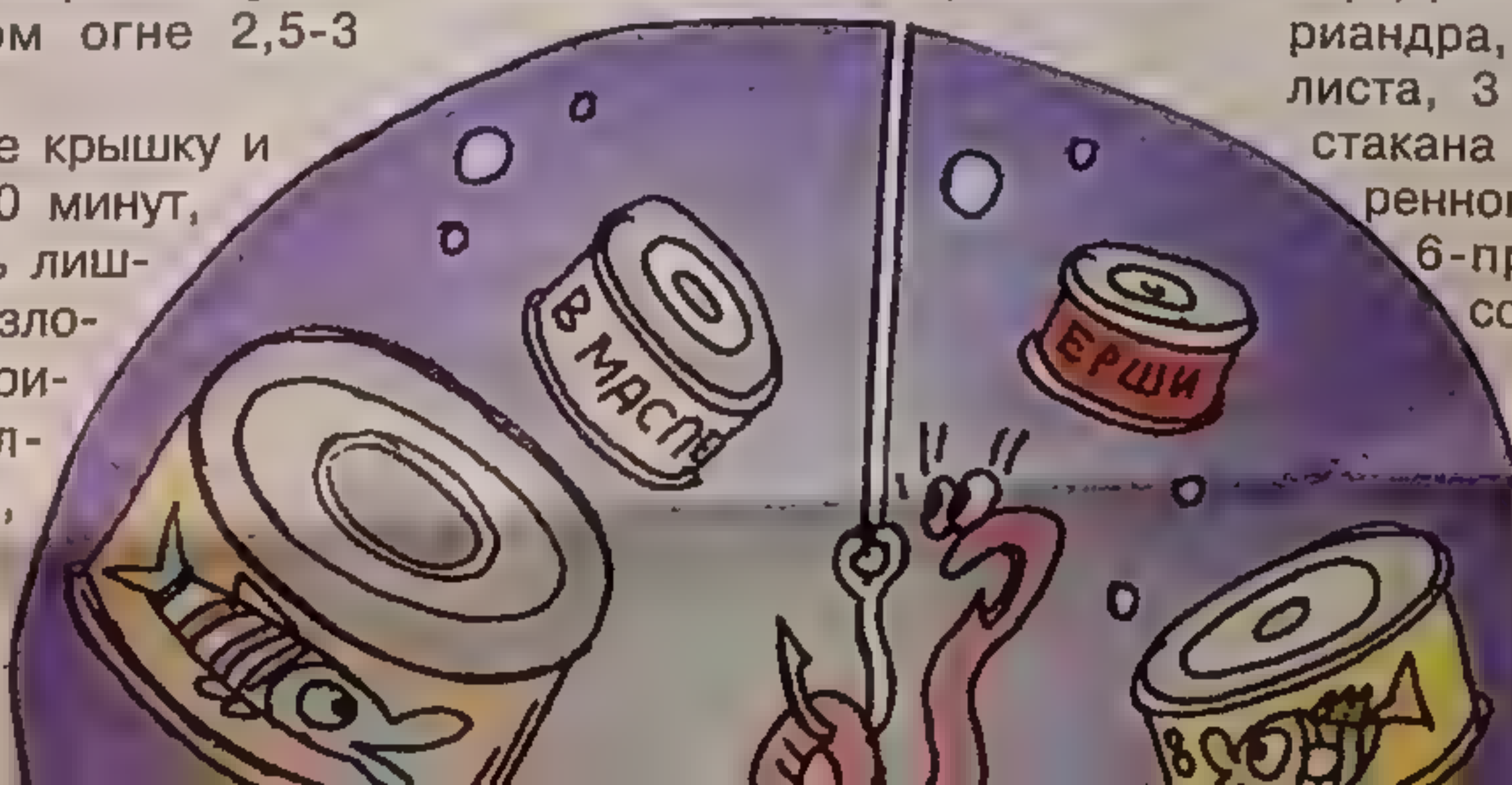
Рыбу предварительно необходимо обжарить в растительном масле или несколько часов протушить в духовке при средней температуре.

Разложив рыбу в стерилизованные банки, залейте ее кипящим растительным маслом или томатным соусом, закатайте и простерилизуйте. После стерилизации крышки на банках должны быть вздутыми. Когда банки остынут, крышки примут нормальное положение. Если во время стерилизации крышки не вздулись, значит, где-то осталось отверстие, через которое вышел пар. Такие консервы долго держать нельзя, лучше съесть их сразу.

Хранить консервы нужно в сухом, прохладном месте.

При вскрытии банок не должно быть постороннего запаха и горького вкуса.

А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ.





ции (молотые семена укропа, кориандр, черный перец). На дно литровой банки положите одну дольку чеснока, влейте столовую ложку растительного масла. Плотнo до самого верха положите кусочки рыбы, наверх положите порезанный колечками лук, накройте крышками и стерилизуйте на маленьком огне до тех пор, пока косточки не станут мягкими. Это может занять часов 10. Затем банки закатайте и храните в холодном месте.

### РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ

Для их приготовления подходит любая речная рыба. Рыбу выпотрошите, отварите, отрежьте головы и хвосты. У рыбы с жесткими плавниками - ерш, окунь - плавники лучше отрезать. Крупную рыбу нарежьте ломтиками, мелкую оставьте тушками. Посолите по вкусу. Консервы готовьте в сковороде порциями по 1,5 кг. На решетчатую подставку сковородки насыпьте мелко порезанный лук, 3-4 горошины чер-

ная жидкость. Разложите рыбу в стерилизованные пол-литровые банки, простерилизуйте еще 10-15 минут, после чего банки закатайте.

### РЫБА С ОВОЩАМИ

Вам потребуется 1 кг рыбы, по 700 г моркови и репчатого лука, соль, перец горошком.

Речную рыбу вымойте, выпотрошите, очистите, отрежьте головы, плавники, хвосты. Нарежьте ломтиками, сложите в эмалированную емкость и, хорошо посолив, выдержите один час. Затем выньте рыбу из образовавшегося рассола, перемешайте с натертой на крупной терке морковью и нарезанным кольцами луком, добавьте перец.

На дно пол-литровых банок влейте по 3 столо-



6-процентного уксуса, соль по вкусу.

У килек отрежьте хвосты и головы, удалите внутренности так, чтобы брюшко оставалось целым. Вымойте, уложите на белую бумагу для удаления лишней жидкости. Возьмите глубокую толстостенную сковороду или жаровню с крышкой. На дно налейте 2 столовые ложки масла, уложите рыбу ровно и плотно в один ряд, посолите, положите часть горошин черного и душистого перца, гвоздику и лавровый лист, поломанный на 4 части кориандр. Специи должны быть равномерно распределены по поверхности рыбы. Затем выложите следующий слой рыбы и снова специи.

через которое вышел пар. Такие консервы долго держать нельзя, лучше съесть их сразу.

Хранить консервы нужно в сухом, прохладном месте.

При вскрытии банок не должно быть постороннего запаха и горького вкуса.

**А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИСЛАНИТЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ НАШИМИ ЧИТАТЕЛЯМИ**



*Как-то попробовала в гостях совершенно изумительное варенье из крыжовника. Кто его называет царским, кто - изумрудным. А вот рецепта я так и не нашла. Может, кто-нибудь знает, как его правильно варить?*

**Маргарита КОВАЛЬЧУК.**  
Пенза.

*Как приготовить репейное масло?*

**Вера КОЛЬЦОВА.**  
Самара.

## КОВЕР ЧИСТИТ... ЧАЙНАЯ ГУЩА

Чтобы ковер служил в доме дольше и всегда радовал глаз, за ним нужен уход. Вот несколько полезных советов.

Новые ковры не надо часто встряхивать или чистить пылесосом. Делайте это только тогда, когда ворс уплотнится, первые три месяца ковры чистите мягкой щеткой, выбивайте их с изнанки с помощью очень твердой выбивалки (специально сплетенной из пластмассы или деревянных прутьев).

Ковры не перегибайте, а закручивайте в рулон, чтобы не нарушить их структуру. Не стелите их на мокрый пол. Чтобы ковры служили одни и те же

места, положение ковра следует менять. Чтобы восстановить и освежить цвет ковра, надо периодически его протирать тряпкой, смоченной в воде, в которую добавлено немного уксуса. Ковер можно освежить, протерев его тряпкой, смоченной в рассоле квашеной капусты.

Разбросайте по ковру поваренную соль и подметите веником; предварительно прокипятите его в мыльной воде. Соль вберет в себя пыль и придаст ковру красивый блеск.

Ковры с коротким ворсом легко очищаются коркой черного хлеба.

В ведро с теплой водой добавьте две столовые ложки сти-

рального порошка для шерстяных и синтетических тканей и немного нашатырного спирта. А чтобы краски не тускнели - ложечку соли. После этого протрите ковер влажной тряпкой, затем - сухой. Сушите на воздухе, повесив лицевой стороной внутрь.

Чайная гуща тоже хорошо чистит ковер. Влажные чайники рассыпают по предварительно вычищенному пылесосом ковру, затем выметают чистой щеткой.

Не рекомендуется выбивать ковер, повесив его на забор или перекинув через натянутую веревку для белья, так как от этого ковер разрушается.

Если причиняет неприятности загнутый угол ковра, паласа или половика и об него все в доме спотыкаются, вырежьте из картона достаточных размеров прокладку в форме буквы "Г" и пришейте с изнанки к углу ковра.

Половик или дорожка, скользящие по натертому или покрытому лаком полу, - очень опасная вещь, особенно для пожилых людей. Чтобы половики не скользили, прикрепите к нему с изнанки кусочек мягкой резины - можно резиновым клеем. Подойдут и круглые резиновые прокладки от стеклянных банок.

**Анатолий САФОНОВ.**

### КЛЕЩИ БОЯТСЯ СОЛИ

Последние годы расплодилось много клещей. Вот и хочу поделиться рецептами, как от них избавиться.

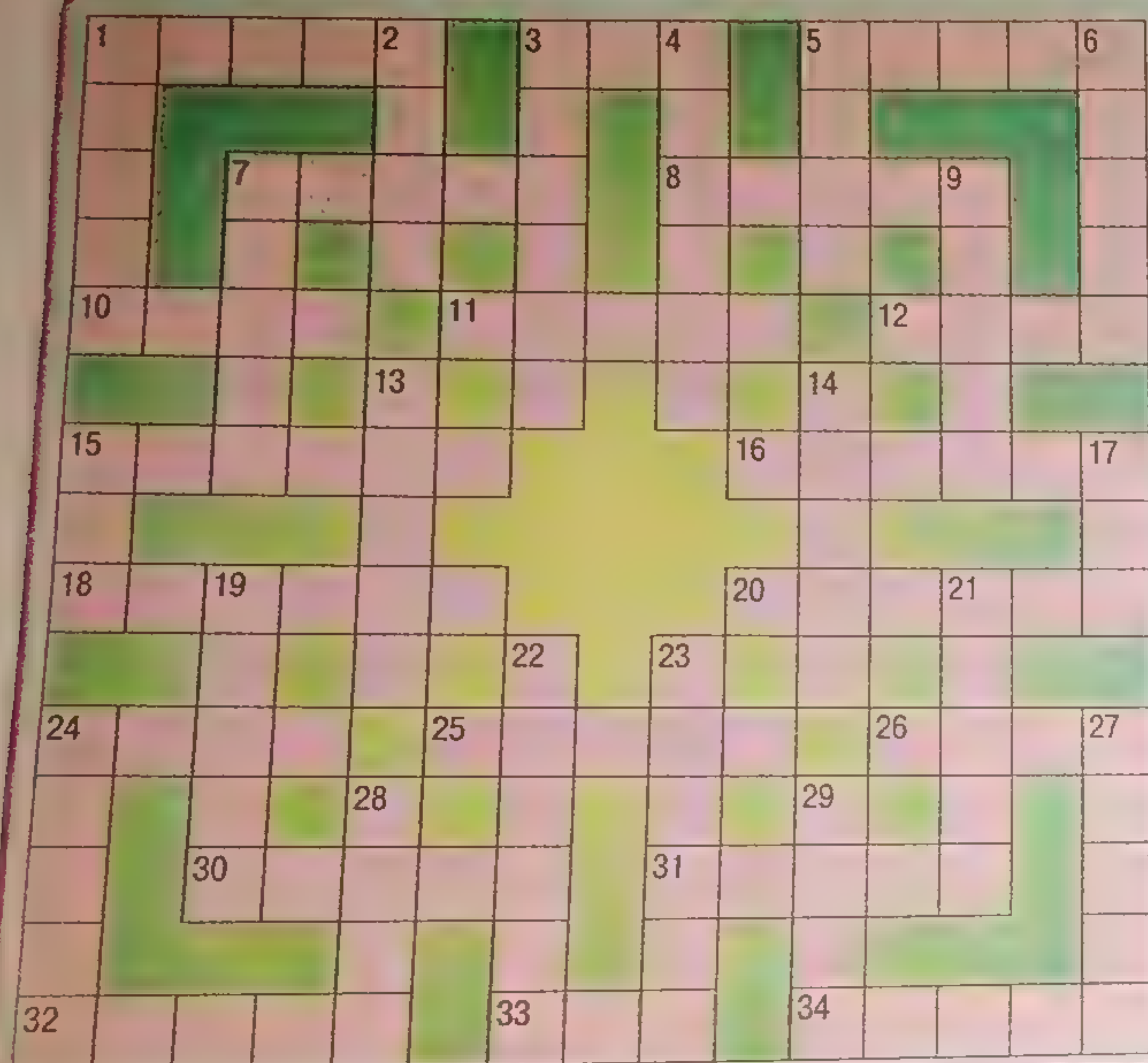
Клещ всегда впивается и как бы ввинчивается в тело по часовой стрелке. Поэтому если его еще можно прихватить руками, то нужно не дергать, а выкручивать против часовой стрелки. Если же он впился глубоко и достать его практически нельзя, надо растворить в холодной воде поваренную соль так, чтобы получился очень насыщенный раствор.

Намочите марлю, вату, тряпочку в этом растворе и приложите к месту укуса. Сразу же вы почувствуете облегчение, а клещ сам выйдет.

**Надежда ИВАЩЕНКО.**  
г. Иваново.



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ!



## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Жена не вовремя ушедшего мужа. 3. Английский писатель, автор комедии "Пигмалион". 5. Сорт "измельчавших" конфет. 7. Французская актриса, "муза" Ива Сен-Лорана. 8. Василиса - премудрая, ... - прекрасная. 10. Обувь на деревянной подошве. 11. Шейное украшение с камнями. 12. Жанр устного народного творчества. 15. Последняя стадия разочарования - с точки зрения Анатоля Франса. 16. Наиболее широкая часть ограненного драгоценного камня. 18. Камень, удостоенный "именного" музея. 20. Составлять это - значит отравлять себе жизнь еще до всяких трат. 24. Низкий широкий диван. 25. Ваш непростительный грех в глазах завистливой соседки. 26. Ощущение сладкого, горького, соленого, кислого. 30. Дальневосточная сельдь. 31. Сорт яблок, знакомый каждой дрессированной собаке. 32. И голубика, и морошка. 33. Слово из лексикона

Элочки Людоедки. 34. Родная сестра чванливости.

**По вертикали.** 1. Головокружительный танец. 2. Так звали толстовскую Каренину. 3. Известный российский визажист. 4. Памятная завязка. 5. Густое варенье. 6. Его кастрируют, чтобы он лучше ухаживал за женщинами. 7. Чтобы поверить в него, надо начать его делать, считал Лев Толстой. 9. Подходящая ткань для обивки мягкой мебели. 13. Пострадавшая от подвигов Геракла. 14. "Макушка" Земли. 15. Самый сладостный и самый важный звук для человека, по мнению Дейла Карнеги. 17. Ученый, поведавший Пушкину историю о Руслане и Людмиле. 19. Обувь, закрывающая ногу не выше щиколотки. 21. Короткая верхняя одежда. 22. Сливочное или молочное мороженое в шоколаде. 23. Портновский трафарет. 24. Ячейка, поставляющая обществу рабочую силу и солдат. 27. Плавают - разными, тонут - одним. 28. Украшение невесты. 29. Пушистый слой на байке.

33. Деревня-"скалолаз". 34. Сырье для керосина.

**По вертикали.** 1. Свой человек для лошади. 2. Высокопоставленный строительный механизм. 3. Роль Олега Табакова в телефильме "12 стульев". 4. Место, где сидят даже

тогда, когда спят. 5. На них не смотрят, когда получают в подарок коня. 6. Неформальная налоговая инспекция. 7. Штанина, перепутавшая конечность. 9. То, чем пудрится штангист перед свиданием со штангой. 13. Требование после отстоя пивной пены. 14. Знак заслуги перед теми, кто дает награды. 15. Если за него взялся, то не говори, что не дюж. 17. Финальное застолье русских сказок. 19. Оратор с ярко выраженным недельным циклом (пословица). 21. Высокое шумное болотное растение (песенное). 22. Алла Пугачева по отношению к своему "тазику". 23. Место, где зимует картошка и прячутся революционеры. 24. Сырье для мыла на футбольном поле. 27. На ней пригрили змею. 28. "Обертка" римского патриарха. 29. Тот, на кого "наезжала" Моська.

## ДЛЯ МУЖЧИН

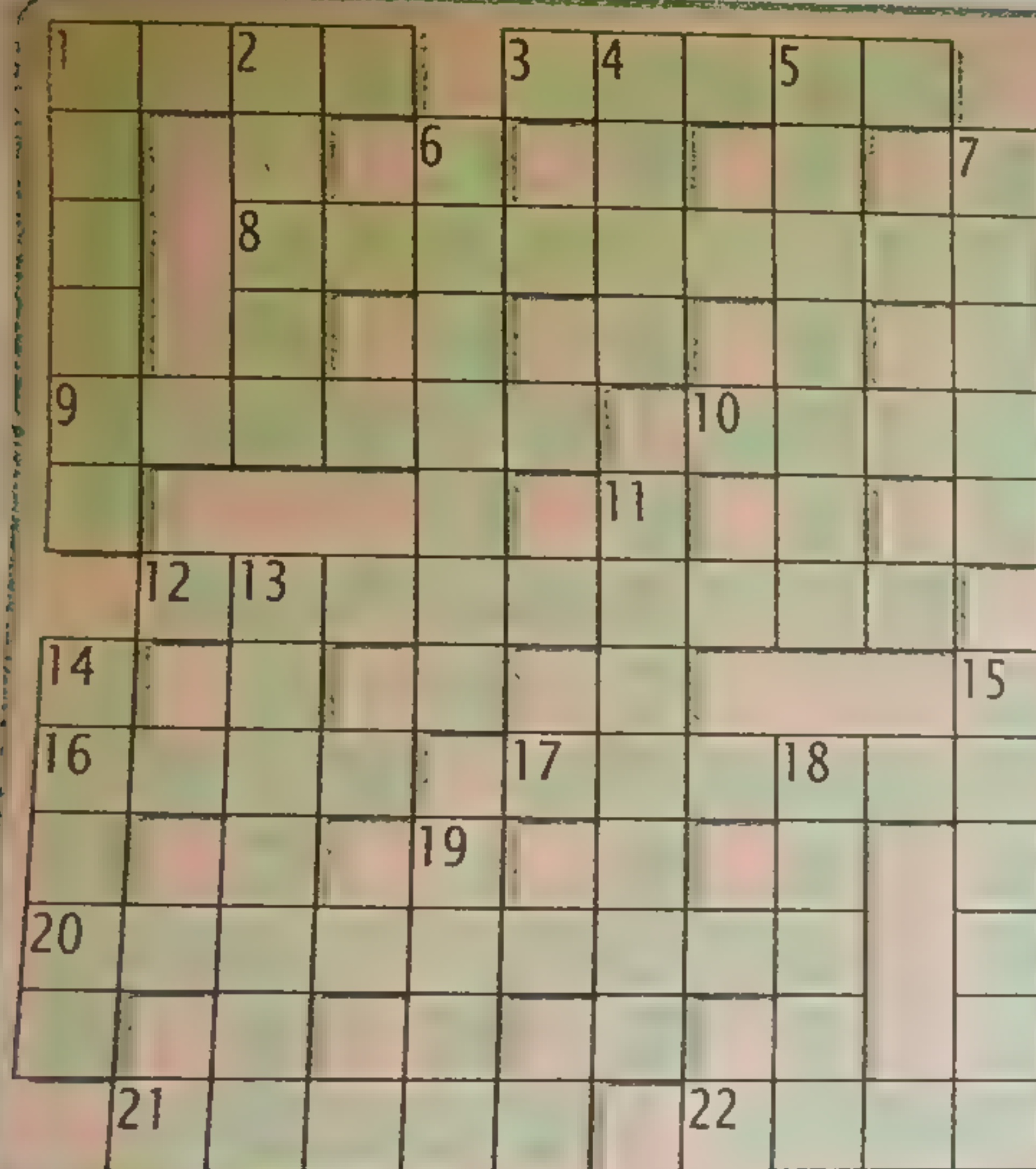
**По горизонтали.** 1. Пернатый болотный патриот. 3. Пас зрителям в футболе. 5. Подходящее сооружение для различных надписей. 7. Так звали самого знаменитого из норвежских Амундсенов. 8. Умная машина, изобретенная Карелом Чапек. 10. Цвет солдатской формы. 11. Вспомогательная теорема. 12. Коллектив бревен на плаву. 15. Французский беспризорник, давший название популярной женской стрижке. 16. Что должен знать преферансист, чтобы жить в Сочи? 18. То, что бросил Юлий Цезарь перед переходом Рубикона. 20. Знаменитый немецкий теннисист. 24. Тот, чьим концом всех пугают. 25. Дышло для юриста. 26. Туман, превращающий большие города в газовые камеры. 30. Морская "защелка". 31. Длинноклинковое оружие с прямым клинком. 32. Мелкий донос, клевета.





24. Тот, чьим концом всех пугают. 25. Дышло для юриста. 26. Туман, превращающий большие города в газовые камеры. 30. Морская "зацепка". 31. Длинноклинковое оружие с прямым клинком. 32. Мелкий донос, клевета.

нию к своему "тазику". 23. Место, где зимует картошка и прячутся революционеры. 24. Сырье для мыла на футбольном поле. 27. На ней пригтели змею. 28. "Обертка" римского патриарха. 29. Тот, на кого "наезжала" Моська:



### ДЛЯ ДЕТЕЙ

#### По горизонтали. 1.

Воинское подразделение. 3. В ней кенгуру носит своего кенгуренка. 8. Воздушный винт. 9. "Шар не велик, лениться не велит, знаешь предмет - покажет весь свет" (загадка). 10. Из нее выводятся мальки и головастики. 12. Театральное представление. 16. Крупная перелетная птица. 17. Самая большая планета Солнечной системы. 20. Садовый кустарник с кисло-сладкими ягодами. 21. Подросший друг Винни Пуха. 22. "Тигр" на гусеницах.

#### По вертикали. 1.

"Цветное коромысло над рекой повисло" (загадка). 2. Что исходит от

грелки? 4. Пчелиный дом. 5. "На работу вышел - каждый услышал" (загадка). 6. Лягушка-квакушка, мышка-... 7. Длинная веревка с петлей для ловли животных. 11. Душистая жидкость для мытья волос. 13. Место, где много-много песка и мало-мало воды. 14. Место зимовки огурцов. 15. Вечно опаздывающий персонаж сказки Льюиса Кэрролла "Алиса в стране чудес". 18. Порода охотничьих собак. 19. Мышкин дом.

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 17

#### ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Лобзание. 4. Серенада. 8. Кекс. 10. Мука. 12. "Калодерма". 15. Индюк. 18. "Пышка". 19. Минимум. 20. Стопка. 21. Кудель. 25. Изразец. 26. Сушка. 27. Оклад. 30. Убранство. 31. Дама. 33. Эфир. 35. Инфляция. 36. Глазунья.

По вертикали. 2. Бак. 3. Навар. 5. Рифма. 6. Агу. 7. Родонит. 9. Есенин. 11. Конкин. 13. Тюбетейка. 14. Мышеловка. 16. Вискоза. 17. Будущее. 22. Дружба. 23. Каландр. 24. Скалли. 28. Абзац. 29. Сваха. 32. Миф. 34. Фен.

#### ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Эйнштейн. 4. Обезьяна. 8. Липа. 10. Лажа. 12. Бутерброд. 15. Китай. 18. Кошей. 19. Буткеев. 20. Кайзер. 21. Летчик. 25. Палатка. 26. Обыск. 27. Кузов. 30. Австралия. 31. Лапа. 33. Морж. 35. Дровосек. 36. Штандарт.

По вертикали. 2. Нэп. 3. Есаул. 5. Ершов. 6. Ява. 7. Курилка. 9. Истина. 11. Железо. 13. Шантажист. 14. Консилиум. 16.

Дуремар. 17. Решетка. 22. Работа. 23. Казарма. 24. Уговор. 28. Аванс. 29. Мишка. 32. ПВО. 34. Ода.

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 5. Базар. 6. Шарик. 7. Робин. 9. Юниор. 10. Вишня. 12. Склад. 15. Мечта. 16. Тягач. 17. Балда. 18. Белка.

По вертикали. 1. Табор. 2. Налив. 3. Басня. 4. Пилот. 8. Нитка. 9. Юннат. 11. Пенал. 12. Стадо. 13. Дятел. 14. Каска.

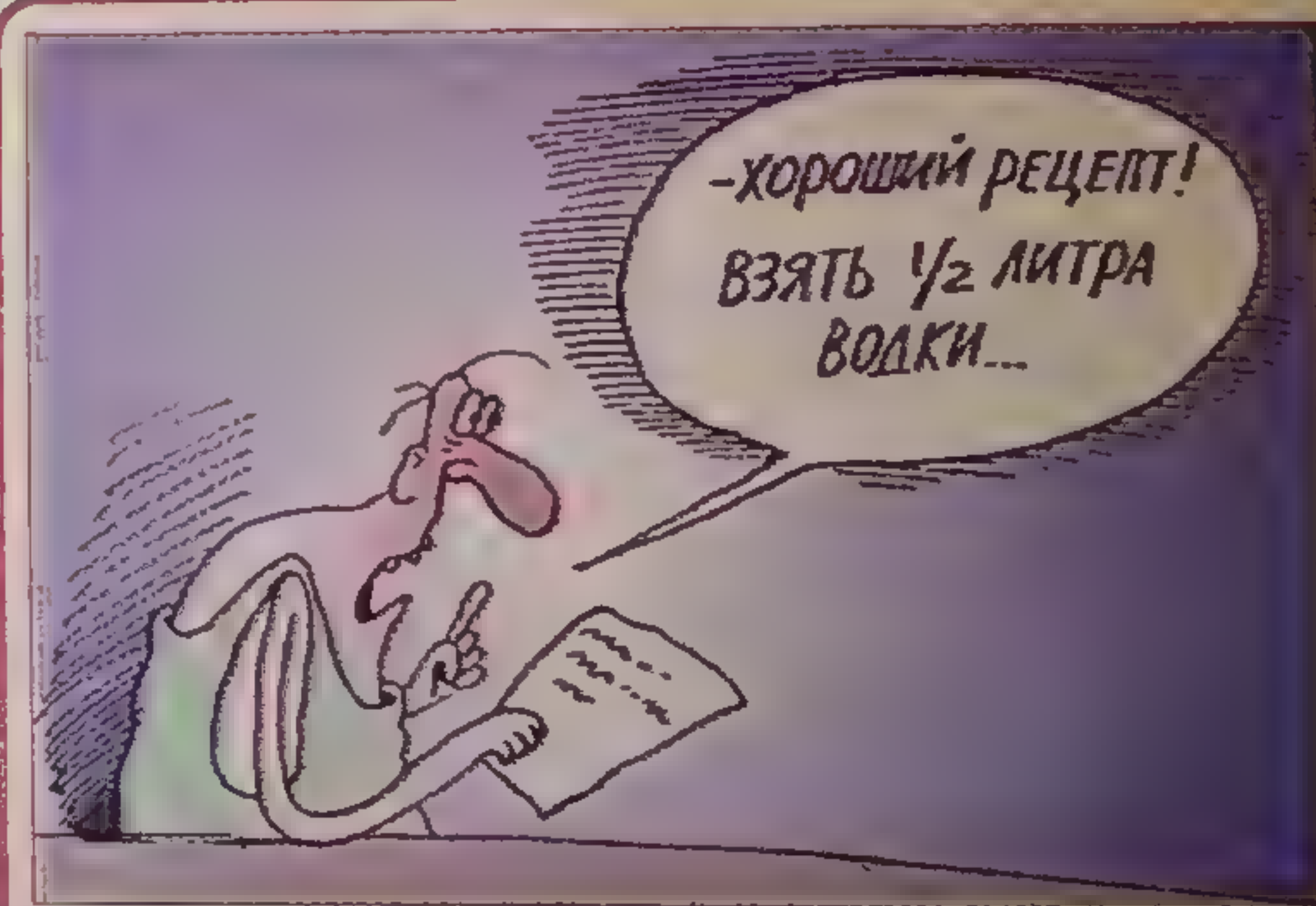


Рисунок Михаила ЛАРИЧЕВА.

ТЕЛЕФОН  
СЛУЖБЫ  
РЕКЛАМЫ

915-44-51

РЕДАКЦИОННО-РЕКЛАМНОЕ  
ОТДЕЛЕНИЕ

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Бюллет-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Ольги НОВАКОВСКОЙ, Владимира СУПРУНЕНКО, Анны ЯНИНОЙ.  
Издатель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".  
Печатаются, отмеченные знаком К, печатаются на основе.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнездиновский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО "ОГФ-НН", г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74. Тираж 153 000 экз. Тип. № 18

Цена свободная.



# ДРУГ ДОМА

№19/179  
2001  
МАЙ<sup>©</sup>

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Выходит  
четыре раза  
в месяц



## МЕЧТА РЫБАКА

“Друг дома” в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет **500 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в “Друге дома” № 18 мы решили присудить приз кондитеру из Омска **Наталье Александровне ИВАНОВОЙ** - за “Мечту с грибочками”. Приз получает и рыболов-любитель из Воронежа **Виталий Алексеевич ДЕРЕВЯНКИН**, который в нашем Клубе взаимопомощи научил, как готовить в домашних условиях консервы из рыбы.

**Поздравляем победителей!**

**Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.**

## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

“Друг дома” в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **2500 рублей** на каждый выпуск “Друга дома”. Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны.



**Нина Германовна МАКСИМОВА** со своими воспитанниками



# ПОДРУЖКИ-ВЕСНУШКИ

Долгожданное весеннее солнце вместе с радостью приносит иногда некоторым из нас и огорчение: снова пытаются овладеть самыми заметными точками на лице неразлучные "подружки" - веснушки.

Полной и окончательной победы над этими "захватчиками" с помощью обычных домашних средств достичь не удастся. Однако неплохие результаты приносит профилактика - обесцвечивание веснушек, требующее настойчивости и терпения.

С появлением первых солнечных лучей и до глубокой осени все уязвимые места, облюбованные веснушками, следует постоянно смазывать специальными защитными кремами, отечественными и зарубежными. Выбор которых в косметических магазинах и аптеках огромен. Но прежде чем покупать один из них, необходимо показаться врачу-косметологу и

прислушаться к его рекомендациям. Только он поможет правильно выбрать защитный крем, соответствующий типу вашей кожи, не вызывающий раздражений и аллергических реакций.

Перед нанесением крема необходимо хорошо очистить кожу, а защитным кремом смазывать те места, где появляются или могут появиться веснушки. После этого слой крема полезно припудрить таким составом: на одну чайную ложку пудры - мелко-мелко растертую таблетку салолла или уротропина.

Наряду с защитными кремами выпускаются еще и препараты, способствующие устранению пигментных пятен. Но и

этим кремами самостоятельно пользоваться не рекомендуется, а только под наблюдением врача-косметолога. Как правило, такие препараты наносят на чистую кожу на один-два часа, и только на места скопления веснушек. Затем ватным тампоном аккуратно снимают нанесенный препарат. После этого не следует умываться. Такие кремы нельзя наносить на кожу днем: ультрафиолетовые лучи могут вызвать сильное раздражение, усилить пигментацию.

В домашних условиях можно сделать веснушки менее заметными, если регулярно смазывать их простоквашей, двух-трехдневным кефиром, а при жирной коже - лимонным соком, трехпроцентным раствором перекиси водорода. Когда же появятся первые свежие овощи и фрукты, нужно протирать лицо огуречным, томатным соком, делать маски из измельченных листьев петрушки, из клубники и черной смородины.

Кстати, знаменитая голливудская кинозвезда Николь Кидман в повседневной жизни не прячет своих многочисленных веснушек на лице. А если верить мнению многих мужчин, веснушки вообще не нужно ни обесцвечивать, ни тем более удалять (это делают в косметических кабинетах): они придают женскому лицу естественную пикантность и своеобразный шарм.

Евгения ПЕНОВА.

который составляет 2500 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны,

Нина Германовна МАКСИМОВА со своими воспитанниками



Елена ШАЧИНА с дочкой Анютой и сыном Мишей



Галина МОКРЫХ с сыном Лешей



Марина ФЕДОТОВА

и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливчики - десять читателей, которым достанутся призы по 250 рублей.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до 11 июня 2001 года. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии. Анкеты из каждого номера разыгрываются дважды.

По итогам первого розыгрыша анкет из "Друга дома" № 18 за прошлый год в счастливую десятку попали Татьяна Ивановна БОЖКО из Магнитогорска Челябинской области, Таисия Ивановна БОЙКО из Стерлитамака, Башкирия, Лилия Яковлевна ГУЩИНА из пос. Советское Калининградской области, Нина Германовна МАКСИМОВА из г. Костомукша, Карелия, Галина Алексеевна МОКРЫХ из г. Белая Калитва Ростовской области, Татьяна Ивановна МОРОЗОВА из г. Клин Московской области, Любовь Владимировна ТУРЫГИНА из пос. Пестяки Ивановской области, Марина Сергеевна ФЕДОТОВА из г. Лодейное Поле Ленинградской области, Анжела Рафисовна ШАХМИНОВА из с. Мухоршибирь, Бурятия, и Елена Викторовна ШАЧИНА из Астрахани.



Анжела ШАХМИНОВА



Лилия ГУЩИНА

Поздравляем победителей!

— "Друг дома" № 19

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 11.06.2001 г.

## НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРО ПОДПИСКУ!

Подписка на "Друга дома" в разгаре! И если вы хотите без хлопот и проблем получать любимую газету, отправляйтесь на почту, берите Объединенный каталог

ГК РФ по телекоммуникациям "Подписка-2001" (он зеленого цвета), открывайте том I на 69-й странице, найдите наш индекс - 34199 и оформите подписку. "Друг", как и прежде, поможет вам вырастить отменный урожай овощей и фруктов на своих садовых участках, сделать вкусные и полезные заготовки на зиму, будет держать вас в курсе новостей медицины, моды, косметики, научит, как сделать ремонт и хорошо отдохнуть. Словом, пригодится и в будни, и в праздники, как и положено настоящему другу!





*В наш компьютерный век многие заботливые папы и мамы все еще читают малышам книжки. И это абсолютно необходимо для развития детского сознания. Но достаточно ли? Вот что советует детский врач-психотерапевт Олег БУЛАНЦЕВ.*

## РАСТИ УМНЫМ,

### МАЛЫШ



- Как развивается мозг? Известно, что от рождения он имеет 100 миллиардов клеток, называемых нейронами. Между ними постепенно формируются триллионы связей - синапсов, которые выполняют роль мостиков, позволяющих объединить клетки в цепочки - структуры. Именно эти структуры позволяют человеку видеть, ощущать, двигаться, обрабатывать получаемую информацию. Чем больше синапсов, тем лучше. Но что стимулирует образование синапсов? Возбуждение клеток мозга за счет воздействия света, цвета, звуков... То есть и когда вы целуете малыша на ночь, и когда его пальчики лепят фигурку из пластилина, и тон вашего голоса, и вид нового помещения, и непривычные запахи - все это заставляет синапсы напряженно передавать сигналы, стимулирующие развитие мозга.

В этом процессе имеется и значительный эмоциональный компонент: специалисты утверждают, что у младенцев, с которыми редко играют или которых мало ласкают, мозг на 20-30 процентов отстает в своем развитии от нормы. Между тем время от рождения и до трехлетнего возраста - самый важный период мозговой деятельности. И если он упущен, как считают врачи, никогда не поздно стимулировать интеллект ребенка, создавая новые цепи нейронов на протяжении всей

жизни человека.

Все сказанное вовсе не означает, что надо с рассвета и до ночи заниматься с вашим чадом упражнениями на развитие внимания, памяти и других способностей, забывая при этом о радостях простого общения, обычных играх. Любящие родители, как правило, инстинктивно делают именно то, что необходимо для нормального развития ребенка. Речь идет о следующих факторах.

**Забота.** Крайне важно, чтобы родители проявляли максимум ласки и внимания к своему малышу, проводили с ним много времени. Дети обучаются в

процессе общения с родителями, и если в этом общении отсутствует эмоциональный компонент, то соответствующие цепочки нейронов в мозге малыша не формируются.

**Предсказуемость.** Детям очень важно знать, что завтра ничего не изменится, что все будет так, как сегодня. Предсказуемость поведения родителей содействует эмоциональной стабильности ребенка, помогает развитию его мозга, так как создает атмосферу спокойствия, отсутствия стрессов. Исследования показывают: при стрессе в организме детей резко повышается уровень стерои-

да, называемого кортизолом. Это может привести к разрушению клеток мозга и снизить плотность синапсов в некоторых его частях. А хронически высокий уровень кортизола является причиной задержки развития детского мозга. Частые и непредсказуемые изменения, атмосфера постоянного конфликта, словесные и физические обиды вызывают в ребенке страх. И это становится мощным фактором, влияющим на формирование мозга, что может иметь самые неблагоприятные последствия для ребенка.

**Богатый язык, позитивные высказывания.** Одним из самых мощных путей стимуляции развития мозга является разговор с малышом. Психологи установили, что дети, которым родители в раннем детстве уделяли много внимания, к третьему классу школы в умственном развитии опережают многих сверстников.

Разговаривайте со своим ребенком обо всем: что делаете, что видите, что думаете по поводу его поведения. Всегда произносите полные предложения, а не обрывки фраз. В дальнейшем это поможет сделать язык вашего ребенка намного богаче.

**Взаимоувязка.** Одно дело показывать ребенку фотографию моря и говорить "море" и совсем другое, когда вы объясняете малышу, плещущемуся в ванне, что море - это вода. Тогда мозг сможет объединить полученные ощущения и опыт, многократно усилить восприятие. Этим приемом можно пользоваться и когда ребенок

подрастает. Например, вашему 8-летнему малышу нравятся передачи про животных. Сходите с ним в зоопарк или в зоологический музей.

**Наделение силой.** Под этим подразумеваются действия, помогающие малышу почувствовать свою силу, способность что-то успешно сделать. Поддержка взрослого побуждает ребенка искать новые трудности, которые можно было бы преодолеть. Это сильно стимулирует мозг. Ученые выяснили, что 87 процентов родителей полагают: чем больше умственной стимуляции ребенок получает, тем лучше для него. Но важнее не количество стимуляции, а то, чтобы она осуществлялась в тот момент, когда ребенок расположен и в настроении ее получить. Маленькие дети дадут вам знать, когда вы их переутомили. Они начнут ерзать, вырываться из рук, убежать. Дети постарше прямо скажут, что им надоело, они устали или дадут вам понять это другим способом. Например, начнут к вам лезть, капризничать или шалить. Заметив подобное поведение, прервитесь и займитесь со своим чадом чем-нибудь иным. Малышам, как и взрослым, требуется перерыв. К тому же дети - сами замечательные учителя, они многому могут научить родителей, в том числе тому, чего им хочется и требуется. Поэтому всегда будьте к малышу внимательны, тщательно присматривайтесь и прислушивайтесь к нему.

Дети рождены, чтобы познавать мир, чтобы учиться. Но все они разные и делают это по-разному. И потому так важно здесь участие родителей. Ибо невозможно передать положительное влияние любви, внимания, заботы и поддержки со стороны взрослого для полноценного развития ребенка.

Записал  
Сергей НЕБАДА.



...период мозговой деятельности. И если он упущен... Хотя, как считают врачи, никогда не поздно стимулировать интеллект ребенка, ведь новые цепи нейронов создаются на протяжении всей

...для нормального развития ребенка. Речь идет о следующих факторах.  
**Забора.** Крайне важно, чтобы родители проявляли максимум ласки и внимания к своему малышу, проводили с ним много времени. Дети обучаются в

...сказуемость поведения родителей содействует эмоциональной стабильности ребенка, помогает развитию его мозга, так как создает атмосферу спокойствия, отсутствия стрессов. Исследования показывают: при стрессе в организме детей резко повышается уровень стерои-

...фию моря и говорить "море" и совсем другое, когда вы объясняете малышу, плещущемуся в ванне, что море - это вода. Тогда мозг сможет объединить полученные ощущения и опыт, многократно усилить восприятие. Этим приемом можно пользоваться и когда ребенок

но здесь участие родителей, ибо невозможно переоценить положительное влияние любви, внимания, заботы и поддержки со стороны взрослого для полноценного развития ребенка.

Записал  
Сергей НЕВАДА.

# ОХ УЖ ЭТИ РОДСТВЕННИЧКИ...

*Моя бывшая одноклассница Вера - замечательный человек. Еще в школе она пользовалась заслуженным уважением и любовью одноклассников. Если было нужно кому-то в чем-то помочь, она бросала все свои дела и тут же принималась спасать, выхаживать, защищать. На нее легко можно было переложить любые школьные проблемы, и все были уверены, что уж кто-кто, но Вера сделает все возможное, но доведет дело до конца при любых условиях.*

Шло время, Верочка закончила школу и весьма благополучно вышла замуж за своего бывшего одноклассника Павлика, мягкого, улыбчивого парня. Мы все были за них рады, казалось бы, какая замечательная семья! Но вот как-то раз, в одну из встреч бывших одноклассников (а прошло уже десять лет), Павел, превратившийся в зрелого серьезного мужика, пожаловался мне:

- Вот все вы думаете, что мы с Верунчиком вполне счастливая семья. Да, на первый взгляд мне досталась не жена,

а просто клад - красавица, замечательная хозяйка, а характер, сама знаешь, просто золото! Но у этого золотого характера есть и обратная сторона - моя супруга ни в чем не может отказать своим родственникам. А те, естественно, всю этим пользуются... Но вот представь, собираемся мы, к примеру, отдохнуть. Уже билеты с путевками на руках, чемоданы собраны, утром выезжать надо, и вдруг звонит ее мать и замогильным голосом сообщает, что заболела. Причем ничего такого страшного, обыкновенный грипп. И,

заметь, живет не одна, а с законным мужем! И моя супруга с криком "маме срочно нужна моя помощь" летит в ту семью. И никакие мои уговоры просто не действуют! "Я не смогу отдыхать спокойно, - говорит мне Вера, - если буду знать, что маме плохо. Она же мне родная мать, вырастила, выучила, ночами не спала, столько сил в меня вложила, так неужели я поступлю как предательница?!" Естественно, мы никуда не поехали, и отпуск пропал... К тому же, как только мы поженились, сразу выяснилось, что у моей Веры куча всяких дальних родственников - седьмая вода на киселе. Все бы ничего, но они почему-то с завидной настойчивостью все время стремятся в Москву - то в магазины, то по делам, то чьи-то (мы уже и запутались, чьи) дети периодически приезжают поступать в институты, и, понятное дело, все останавливаются у нас. Не дом, а вокзал! Сначала я терпел, потом понял, что это никогда не кончится, и как следует поговорил с супругой, а она в слезы: "Ну я же не могу выгнать родных людей на улицу, а на гостиницу у них просто денег нет, как же ты не понимаешь?" Причем мучаюсь

не только я, но и она. Ведь квартира у нас однокомнатная, и нам с ней постоянно приходится перебираться в кухню. Ни выспаться как следует, ни телевизор посмотреть, ни утром на работу нормально собраться... Словом, хуже, чем в коммуналке.

А недавно ее младший братец попал в историю - занял у приятелей деньги, якобы собирался их во что-то вложить, прогулял их и не смог отдать. А мы с Верой целых три года копили на машину, уже собирались покупать. И она, ни секунды не думая, попутно обвинив меня в черствости, отдала всю сумму этому дурачку. Он, понятное дело, долго бубнил на радостях, что она "настоящая сеструха, самая любимая, самая лучшая"... В общем, мне ее родственнички поперек горла стали, да и ей тоже, она ведь не глупая, все понимает. Но вот не может им отказать - и все тут...

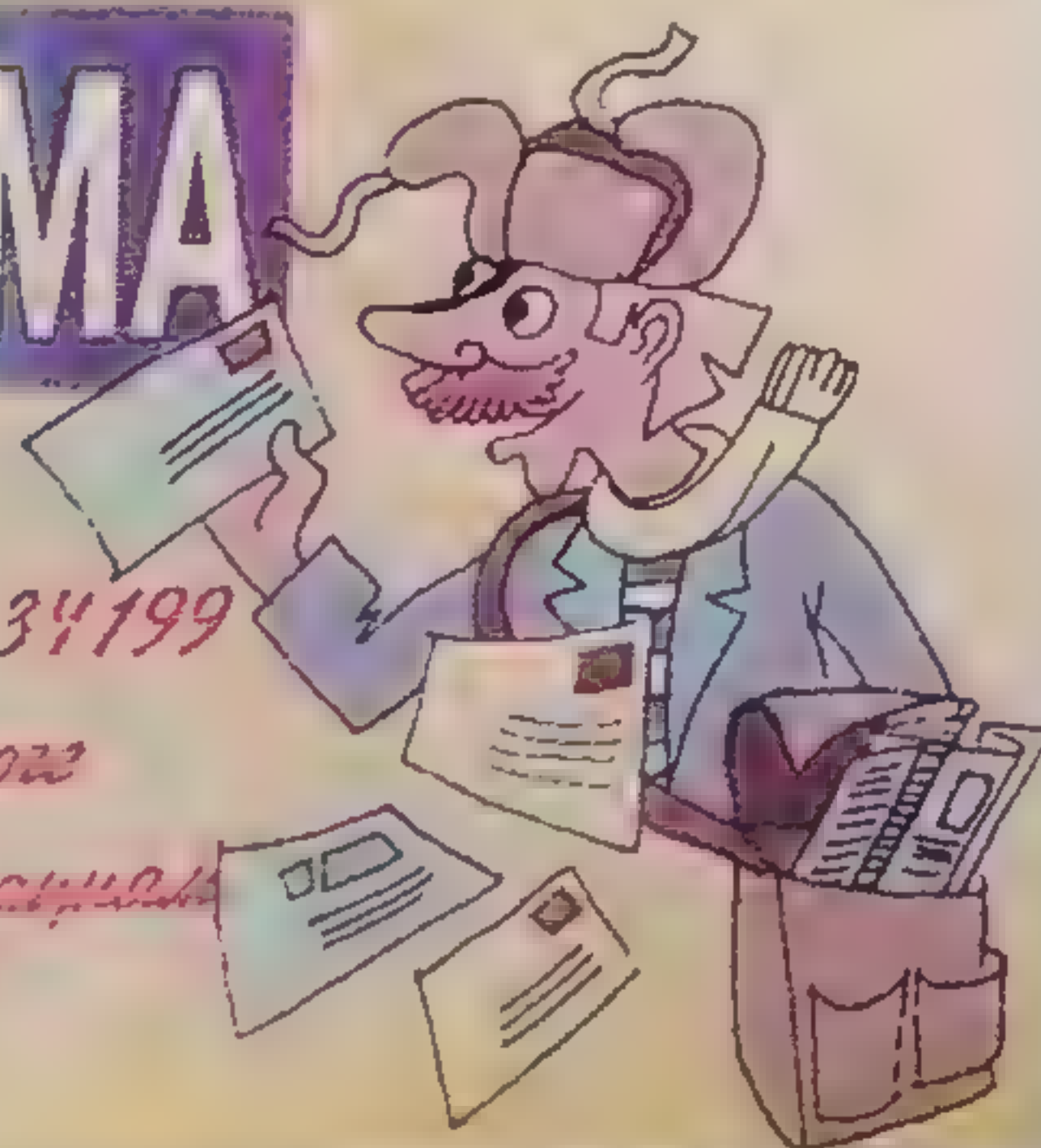
Случаи, когда мы не можем отказать в просьбах нашим родным, бывают в жизни каждого человека. Иногда действительно возникают ситуации, где необходима наша помощь, и мы, осознавая это, с радостью помогаем им. Но очень часто мы не чувствуем границу между нормальной взаимопомощью и тем, как нам настырно садятся на шею, эксплуатируют, прикрываясь словами о родственных связях. И многие из нас хоть и прекрасно понимают ситуацию, но почему-то не могут

сказать "нет". Мы уступаем, боясь конфликта, мы стараемся поддержать мир любой ценой, даже если сами страдаем из-за этого.

Как же с этим справиться и перестать действовать в ущерб себе? Для начала определите границу - чем вы готовы поступиться ради родных, а где уже (по ощущению) происходит их вторжение в ваше личностное пространство. Для того чтобы стать эмоционально зрелой натурой, вы должны научиться определять и ясно представлять свои собственные взгляды, точку зрения и убеждения, не реагируя на нападки родственников. Вы должны поступать только так, как именно вы считаете нужным, а не кто-то другой, пусть даже близкий вам человек. Вы ведь строите свою жизнь в соответствии со своими представлениями, а не по правилам других людей. И не стесняйтесь говорить им об этом, вы имеете полное право на свои желания, взгляды, принципы. Не позволяйте, чтобы вами манипулировали (апеллируя к родственным чувствам) и тем самым заставляли вас взять на себя ответственность за других людей. Откажитесь играть роль спасителя и занимайтесь своей жизнью. Вы не обязаны быть хорошим для всех людей, живущих на земле, в том числе и для родственников.

Алла ПОВОЛЯЕВА,  
психолог.

## ДРУГ ДОМА



...иногда - 34199  
...иногда - 34199  
...иногда - 34199



Света опомнилась от бешеной гонки времени, когда ей стукнуло сорок, муж стал пропадать вечерами, а она осознала, что так и не обзавелась детьми. Отношения в их семье обострились - свекровь стала попрекать Олега нерадивой невесткой: и детей-то она не родила, и хворей у нее слишком много. Попреки свекровь не скрывала от Светы, зачастую все это говорилось в ее присутствии. Потом появились ночные звонки. Если к телефону подходила Света - трубку клали.

Как-то в сентябре Олег собрал вещи и заявил, что уходит к другой женщине. Этого следовало ожидать, но Света к подобному не была готова. Она не представляла своей жизни

с полковником, которому она отказала.

В небольшом подмосковном городке, где Света живет, обязательно случайно встретишься с любым знакомым, так что встреча с бывшим мужем была только вопросом времени. Они как-то столкнулись лицом к лицу на автобусной остановке. Олег не спешил, и Света пригласила его к себе... За ужином разговорились. Света узнала, что Олег женился на своей бывшей любовнице, сказал, что в общем доволен, с новой женой ему спокойнее, потому что она сумела найти общий язык с матерью. Слова эти полоснули Свету как ножом. Но... муж снова ужинал с ней, потом он на прощание обнял ее, а она не смогла его сразу отпустить. С той встре-

## ВОСКРЕСНЫЙ МУЖ

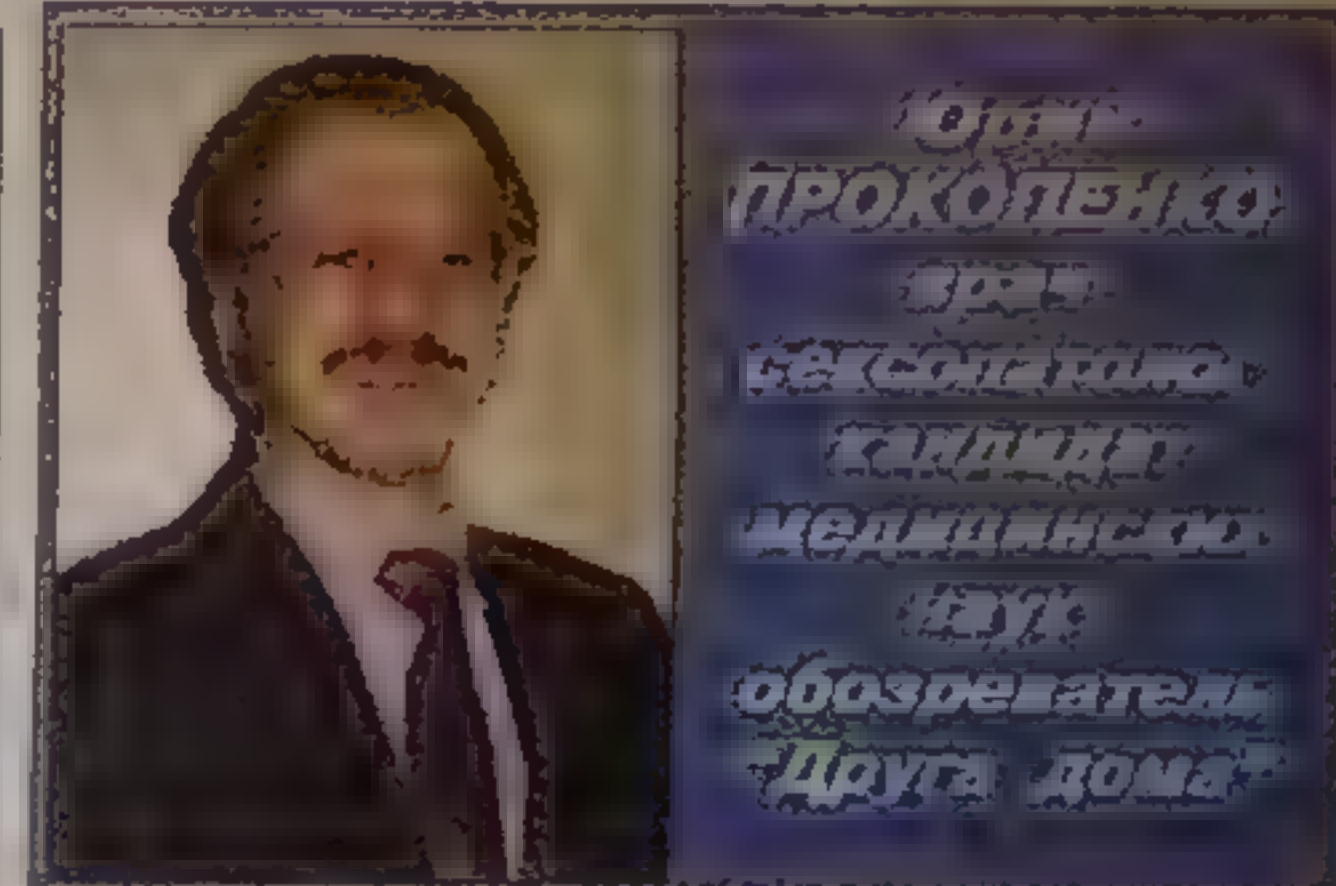
Света вышла замуж на последнем курсе института. Перестройка застала молодую пару в коммуналке, к тому же семья едва сводила концы с концами на мизерные зарплаты двух научных сотрудников. Потом в стране начался "поиск чего-то лучшего", а получилось как всегда - институт, где работали Света и Олег, ликвидировали. С полок пропадали продукты, потом они появлялись по карточкам, потом Света и Олег скальзали на стройке молодежного жилищного строительного кооператива, потом эта затея лопнула, и не только эта - сменился строй. В вдоворооте событий, в борьбе с голодом и соседями, так прошли десять лет.

чи ее роль с разлучницей поменялась. Теперь, когда Олег был женат на разлучившей их женщине, Света стала любовницей бывшего мужа. Каждый раз, когда он уходил от нее, она плакала одна до утра. Потом стала привыкать к такой жизни. Он приходил к ней по выходным. Дело в том, что на выходные и в его прежней со Светой жизни всегда назначались поездки к матери, жившей около соседней станции железной дороги. Теперь

Света поняла, почему бывший муж и раньше задерживался "у матери" до ночи. Он просто изменял ей! Но делать

## РАЗМЕР - ЭТО НАВСЕГДА

Мой муж озабочен увеличением размера своего пениса, для чего начал использовать вакуумный penis-developer с соответствующими кремами. На волне энтузиазма (действительно, есть уже увеличение в объеме) не придает значения частому возникновению синяков и подкожному образованию на теле члена. Каково ваше мнение по поводу подобных приспособлений, могут ли они причинить вред? Боюсь, что прогресс временный, а риск возможных осложнений велик. Или я зря сгущаю краски? Алевтина. Тверь.



Увы, таково наше воспитание, что даже у самых интеллигентных мужчин глубоко в подсознании сидят животные представления. У обезьян вождь стаи угрожает врагам или провинившимся, потрясая пенисом. Самцы сравнивают размеры друг у друга и соответственно распределяются в стае по рангу. Казалось бы, при чем тут люди, у которых есть более значимые различия, но - как мы видим, воспитание не подавляет животные инстинкты. Общее мнение мужчин: чем больше, тем лучше! И ради этого сомнительного превосходства мужчины готовы на крайние меры, вплоть до операции.

Есть неумолимая статистика: у 65 процентов мужчин длина пениса в состоянии эрекции составляет 16-17 см, у 8 процентов - менее 12 см и более 21 см. Все остальные распределяются в промежутках между этими цифрами. Природа не терпит не только пустоты, но и излишества: у 75 процентов женщин длина влагалища составляет 15-16 см, у 4 процентов - менее 10 и более 20, остальные женщины имеют промежуточные размеры. Так что и мужчины, и женщины вполне приспособлены друг к другу.

Но есть две особенности,

Вот мужчины и обогащают шарлатанов, предлагающих патентованные таблетки, уколы, клизмы или аппараты для увеличения пениса. Думаю, что прогорела бы на корню фирма, предлагающая препарат для удлинения рук или ног. А вот увеличители пениса если и не процветают, то, во всяком случае, не прогорают. Правда, народ стал более просвещенный, а потому мало верит в таблетки. А вот тренировать пенис будет с удовольствием. Казалось бы,

растут, масса не увеличится.

В курсе увеличения пениса рекомендуют пользоваться специальными мазями, которые обуславливают прилив крови, набухание тканей. Вместе с разряжением они вызывают отечность пениса, создавая впечатление его увеличения. Но на самом деле отечность спадет, размер останется прежним. Так что снаружи мало что изменится.

А вот внутри могут быть неприятные перемены. Разря-





...иногда эта -  
...В вдоворооте со-  
...в борьбе с голодом и сосе-  
...как-то прошли десять лет.

без Олега. Вместе они прошли все рифы новейшей истории, вместе состарились. Да нет, это было просто невозможно представить! Они ведь были половинками, теми самими, от Бога!

"Погуляет и вернется!" - надеялась Света. Но этого не произошло. И чем дольше Олег жил вне семьи, у другой женщины, тем меньше становилось шансов, что он вдруг одумается и вернется.

Случайно она познакомилась с вдовым полковником, жизнерадостным и кудрявым брюнетом, который устроил ее в штаб, где работа была хоть и невысокооплачиваемой, но стабильной. А потом сделал полковник ей предложение. Лучшей партии для сорокадвухлетней Светы было не сыскать. Но... Света не чувствовала себя разведенной женщиной. По-прежнему ее мужем оставался Олег. И она ушла с работы, чтобы не встречаться

бывший муж и раньше задерживался "у матери" до ночи. Он просто изменял ей! Но делать было нечего - Света понимала, что не сможет больше выйти замуж. Второго Олега она не найдет, он единственный для нее родной человек, а вернуть его у нее не хватает сил. Так и живут эти люди втроем: Света, Олег - ее "воскресный муж" - и его новая жена.

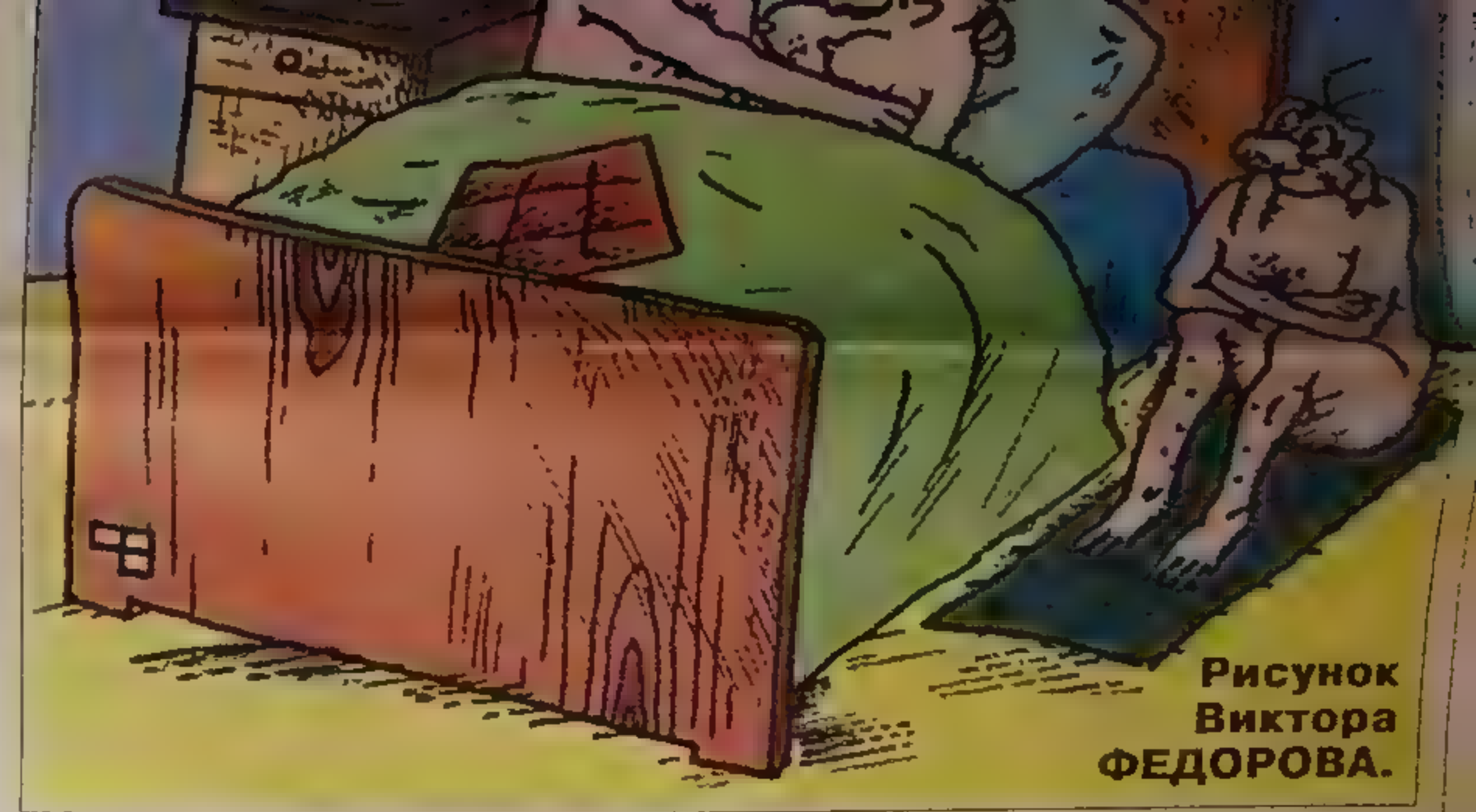
С момента ухода Олега от Светы прошло семь лет, и кое-что стало меняться в этом треугольнике. Света надеется найти свою новую "половинку" - слишком болезненна и унижительна оказалась для нее вся эта ситуация. Вот только сейчас ей уже сорок семь лет, по объявлениям с ней знакомятся "дедушки" предпенсионного возраста. И возможно, Света так и останется третьей в этом вечном треугольнике сложных человеческих отношений.

**Виолетта БАША.**

терпит не только пустоты, но и излишества: у 75 процентов женщин длина влагалища составляет 15-16 см, у 4 процентов - менее 10 и более 20, остальные женщины имеют промежуточные размеры. Так что и мужчины, и женщины вполне приспособлены друг к другу.

Но есть две особенности, которые не позволяют людям (в первую очередь мужчинам) наслаждаться жизнью без забот. Первая - у женщин не всегда бывает оргазм, что больно бьет по самолюбию мужчины: как это я такой - ого-го, а она ничего не испытывает. Но поскольку подумать о разнообразии, заботе, ласке, нежности не всегда хватает времени или соображения, то все шишки валятся на ни в чем не повинный пенис: ты мал, работать не умеешь, у меня от тебя одни неприятности.

Вторая особенность - обычная мужская зависть: всегда найдется кто-то, у кого больше. Хоть в бане, хоть в порножурнале, хоть в рассказе приятеля. И всегда этот кто-то кажется супермужчиной, у которого все всегда в порядке с женщинами. Хотя это вовсе не обязательно.



**Рисунок  
Виктора  
ФЕДОРОВА.**

логика обычная: тренируешься в беге - бегаешь быстрее, в подъеме тяжестей - растет мускулатура, упражняешь пенис - получишь увеличение его объема.

Ан нет. Так думают те, кто не знает анатомии. Пенис состоит не из мышц, которые можно тренировать, и не из костей, которые можно вытягивать по методу Илизарова. Пенис - губчатая ткань, которую кровь переполняет не от напряжения мышцы, а от возбуждения в мозгу. Как вы себе представляете тренировку губки?

Есть такой способ исследования состояния сосудов пениса: на него надевают колпак, из-под которого отсасывают воздух. Перепад давления вызывает наполнение сосудов и пассивную эрекцию - в отличие от обычной, активной. Таким пенисом можно полюбоваться в прозрачном колпаке, но вскоре после снятия колпака он придет в исходное состояние.

А если продлить время разрядки? Может, тогда сосуды будут тренироваться, пенис вырастет? Да, сосуды во время процедуры тренируются, но только для того, чтобы лучше срабатывать при возбуждении. А быть постоянно расширенными сосуды не могут, так что лишние клеточки на них не на-

жение может вызвать разрыв сосудов и внутренние кровоизлияния. Застой крови при разрядке порой приводит к образованию тромбов и непроходимости каких-то сосудов. То и другое вызывает нарушение кровообращения в пенисе, ухудшение эрекции, даже необратимые изменения в пещеристой ткани, из-за которых пенис изгибается в сторону.

Конечно, такие неприятности случаются достаточно редко, но от этого не легче тем, с кем произошла неприятность. Поэтому вместо напрасной суеты вокруг собственного члена лучше жить по старому принципу: главное - не чем вертеть, а как вертеть. Думать, прикладывать фантазию, совершенствовать технику, любить подругу. Тогда все будет хорошо.



*Правда ли, что черное и красное белье считается возбуждающим и сильнее действует на мужчин?*

**Олеся М. г. Серпухов  
Московской области.**

Действительно, в некотором роде это так. Черное белье зачастую воспринимается как более эротичное. В средневековье во Франции продажные женщины носили белье исключительно черного цвета, но исключительно из эстетических соображений - на нем было видно грязь, пятна, пот. С тех пор чер-

## ПОСЛЕДНЕЕ СРЕДСТВО

ное белье и воспринимается мужчинами как некий сигнал более свободного, активного поведения, готовности к сексу.

С красным бельем немножко сложнее. Красный цвет символизирует жизненную силу, агрессивность. Мужчина воспринимает этот сигнал на подсознательном уровне и соответственно возбуждается в ответ на такой "призыв" значительно сильнее. Иногда белье красного цвета называют последним средством перед виагрой.

Однако если мужчина предпочитает "тихий" секс, если его более привлекает партнерша, отрабатывающая роль робкой, застенчивой и пассивной девушки, красное или черное белье может его только отпугнуть. Так что, прежде чем облачаться в красный или черный эротический "прикид", неплохо бы узнать, понравится ли это вашему партнеру.

**Алексей АЛЕКСЕЕНКО,  
врач.**





*При использовании косметических средств чаще всего приходится сталкиваться с кожными проявлениями аллергии. Симптомы аллергического поражения кожи достаточно характерны. Зудящие бордово-красные, шелушащиеся участки кожи, повышенная сухость, изменение рисунка кожи, образование отеков, волдырей, чувство жара, жжения - все это типично для аллергического процесса.*

Все аллергены, способные вызвать такие проявления, условно разделяют на два класса. К первому относятся все те, которые так или иначе соприкасаются с кожей: многие косметические, моющие или лекарственные средства и т. д. Ко второй группе относят так называемые профессиональные аллергены, то есть те, с которыми люди сталкиваются на работе (химические вещества, резиновые перчатки и др.). Поражается прежде всего при этом кожа рук. Аллергия кожи может проявиться в виде мелких прыщей, пятен, а иногда даже и в виде мокнущих язв.

Развитие такой острой реакции зависит от многих факторов, в первую очередь от особенностей самого организма, от возраста, телосложения, особенностей кожи, наличия сопутствующих заболеваний и др.

Многие женщины часто обращаются к помощи косметолога для различных хирургических манипуляций. Перед их проведением необходимо поставить косметолога в известность о возможном развитии аллергических реакций или отеков на какое-либо лекарство или косметический препарат. Если они отмечались ранее, также важно помнить о наличии аллергии (особенно поллинозом), необходимо избегать ка-



## АЛЛЕРГИЯ НА КОСМЕТИКУ

Косметические средства ухода за кожей (сульфадиметоксин,

кожу в области локтевого сгиба или внутренней части плеча (ближе к подмышечной области). Если через 20-30 минут не будет никаких настораживающих симптомов (гиперемия, отек, сильный зуд, сыпь), то можно использовать это средство.

При первых же проявлениях дерматита необходимо сразу же удалить косметическое средство и местно применить "болтушку" с целестодермом, инталом (мелкий порошок в капсулах), мази солкосерил, фенистил, ирикар, которые уменьшают отечность, зуд, восстанавливают клетки кожи. При появлении зуда неба или горла, отечности губ также показано назначение антигистаминных препаратов. При сильном аллергическом насморке, заложенности носа можно посоветовать использовать назальные спреи (гистимет, ломузол, аллергодил), способствующие уменьшению отека слизистой оболочки носа. В случае возникновения сильного слезотечения, отека век, гиперемии слизистых оболочек глаз рекомендовано использование глазных капель (хайкром, оптикром, гистимет).

Любую болезнь легче предупредить, чем лечить. Поэтому тем, кто склонен к аллергии, необходимо помнить следующие рекомендации при использовании косметических средств:

- при использовании любого медикаментозного средства необходимо внимательно изучить прилагаемую к нему аннотацию. Учитывать противопоказания и побочные эффекты препаратов;

- с осторожностью применять новую косметику, особенно в случае явного ослабления защитных функций организма (переутомление, стресс, инфекции, обострение хронических заболеваний);

- перед употреблением проверять новые косметические средства, нанося их на локтевой сгиб или внутреннюю об-

ственно при их использовании возникает повышенный риск развития аллергии;

- обращать внимание на срок годности препарата или косметического средства;

- с осторожностью использовать так называемую гипоаллергенную косметику. Некоторые ингредиенты (биодобавки и консерванты), входящие в ее состав, также могут вызвать аллергическую реакцию;

- при использовании лаков для волос и других распыляющих средств необходимо соблюдать предельную осторожность, так как у лиц, страдающих бронхиальной астмой, его применение может спровоцировать приступ этого тяжелого заболевания;

- при наличии аллергических заболеваний кожи, бронхиальной астмы, повышенной чувствительности бронхов с особой осторожностью проводить горячие водные процедуры (паровые ванны и др.), так как вода сильно сушит кожу, а пары горячей воды могут способствовать возникновению сильного насморка, слезотечения, покраснению слизистой оболочки глаз и даже развитию приступа бронхиальной астмы;

- с осторожностью применять растворы, содержащие спирт (лосьон, туалетная вода), чистый глицерин, мыло и другие обезжиривающие средства, так как их применение приводит к пересушиванию кожи, образованию трещин и воспаления.

Хочется еще раз напомнить о том, что какие-либо кожные высыпания (не только аллергические заболевания кожи, а и угревая сыпь, гнойничковая сыпь, фурункулёз и др.) редко бывают самостоятельными. Чаще всего они являются отражением внутренней патологии: сахарного диабета, заболеваний желудка, кишечника, простатитов, заболеваний щитовидной железы.



# ОПАСНОСТЬ НА КОСМЕТИКУ

...на какое-либо лекар-  
ство или косметический пре-  
парат, если они отмечались  
ранее. Также важно помнить о  
том, что тем, у кого повышен-  
ная чувствительность к пыльце  
растений (большим аллерги-  
ком), необходимо избегать ка-  
ких-либо плановых операций,  
пусть даже небольших, в се-  
зон цветения этих растений  
(деревьев - апрель, май; зла-  
ковых трав - июнь, июль; сло-  
ноцветных сорных трав - по-  
лынь, амброзия - август, сен-  
тябрь), так как воздействие  
пыльцы на кожу может спро-  
воцировать развитие нежела-  
тельной аллергической реак-  
ции. По этой же причине (осо-  
бенно в сезон пыления расте-  
ний) не рекомендуется исполь-  
зовать косметические средства  
(маски, кремы), в состав кото-  
рых входят препараты, изго-  
товленные на основе трав, ли-  
стьев или плодов этих расте-  
ний. Не показано проведение  
операций и при обострении  
круглогодичного насморка  
(в октябре, ноябре, марте),  
бронхиальной астмы, крапив-  
ницы, экземы и других аллер-  
гических заболеваний. Если же  
операция все-таки необходи-  
ма, то за несколько дней до ее  
проведения надо придержи-  
ваться диеты с исключением  
острых, жареных, сладких (осо-  
бенно тортов с кремами жел-  
того цвета, мармелада), жир-  
ных блюд, консервов, алкого-  
ля, с целью предупреждения  
развития осложнений. После  
операции необходимо прини-  
мать в течение нескольких дней  
антигистаминные препараты  
(диазолин, фенкарол, супра-  
стин и др.), а также местно (на  
область поражения) использо-  
вать кортикостероидные мази,  
если беспокоит кожный зуд,  
имеются покраснение кожи,  
трещины, сыпь, местный отек  
и другие проявления воспалие-  
ния. Эти мази используются  
кратковременно и на неболь-  
ших участках кожного покро-

Косметические средства ух-  
да за телом и волосами также  
могут вызывать аллергические  
реакции. Косметикой ведь мно-  
гие пользуются достаточно ре-  
гулярно. Развитию аллергии спо-  
собствуют более 5000 различ-  
ных химических веществ, вхо-  
дящих в качестве основ, краси-  
телей, ароматизирующих ве-  
ществ, консервантов в косме-  
тические средства. Наиболее  
часто аллергию вызывают дезо-  
доранты, увлажняющие лосьо-  
ны, одеколоны, духи (в том чис-  
ле и сухие), пена для ванн, шам-  
пуни, лак для волос, средства  
для завивки и распрямления  
волос, депиляторы, окрашива-  
ющие и осветляющие краски  
для волос, тушь, пудра, кремы,  
лак для ногтей и жидкость для  
его снятия.

Причиной аллергических за-  
болеваний кожи и слизистой  
оболочки век могут быть краси-  
тели бровей и ресниц, особен-  
но минеральные и химические  
краски, содержащие урсол, хро-  
мовые соединения (серебря-  
ные, кобальтовые и никелевые  
соли), карандаши для подведе-  
ния глаз, тушь. При использова-  
нии этих средств могут появить-  
ся слезотечение, зуд, жжение  
слизистых оболочек, "аллерги-  
ческие синяки" - темные круги  
или мешки под глазами, кото-  
рые периодически сопровож-  
даются спазмами и отеками век,  
в уголках глаз может появиться  
слизистое, а затем (через неко-  
торое время) гнойное выделе-  
ние. В этом случае необходимо  
немедленное лечение, иначе  
процесс приобретет хроничес-  
кое течение, трудно поддаю-  
щееся терапии. Здесь следует  
отметить, что больным, име-  
ющим повышенную чувствитель-  
ность к сульфаниламидным пре-

паратам (сульфадиметоксин,  
этазол и др.), необходимо из-  
бегать использования препара-  
та альбucid, а при гнойном вы-  
делении из глаз не рекомендо-  
вано длительное применение  
гормоносодержащих глазных  
капель, суспензий, мазей.

При прокалывании мочек  
ушей также необходимо соблю-  
дать крайнюю осторожность, так  
как может развиваться аллергия  
на никель. При прокалывании  
мочек с помощью специально-  
го "пистолета" может развиваться  
посттравматический отек, усуг-  
бляющий течение аллергии.  
Сначала высыпания появляются  
на мочках ушей, затем распро-  
страняются на область шеи. Зуд  
и раздражение появляются че-  
рез 15-20 минут и преимуще-  
ственно летом, так как соли в  
составе пота разъедают никель.  
От пота могут также окисляться  
изделия из меди и серебра,  
даже золото может иметь при-  
месь никеля и вызывать раздра-  
жение кожи. И только нержаве-  
ющая сталь - изделия из нее -  
не вызывает никакой аллергии.

В последние годы на рынке  
появилось большое количество  
парфюмерно-косметических  
изделий ряда фирм Западной  
Европы, Америки, Азии. В их  
состав часто входят не всегда  
обоснованные с точки зрения  
здоровья, хотя и в допустимых  
концентрациях, ингредиенты  
(каолин, биотин, коллаген, эла-  
стин, глицерин, ланолин, про-  
пиленгликоль и др.), которые  
повышают чувствительность  
кожи и могут также способство-  
вать развитию аллергии. Поэто-  
му при использовании нового  
косметического средства пред-  
расположенным к аллергии не-  
обходимо предварительно на-  
нести небольшое количество на

...с осторожностью приме-  
нять новую косметику, особен-  
но в случае явного ослабления  
защитных функций организма  
(переутомление, стресс, инфек-  
ции, обострение хронических  
заболеваний);

- перед употреблением про-  
верять новые косметические  
средства, нанося их на локте-  
вой сгиб или внутреннюю об-  
ласть плеча;

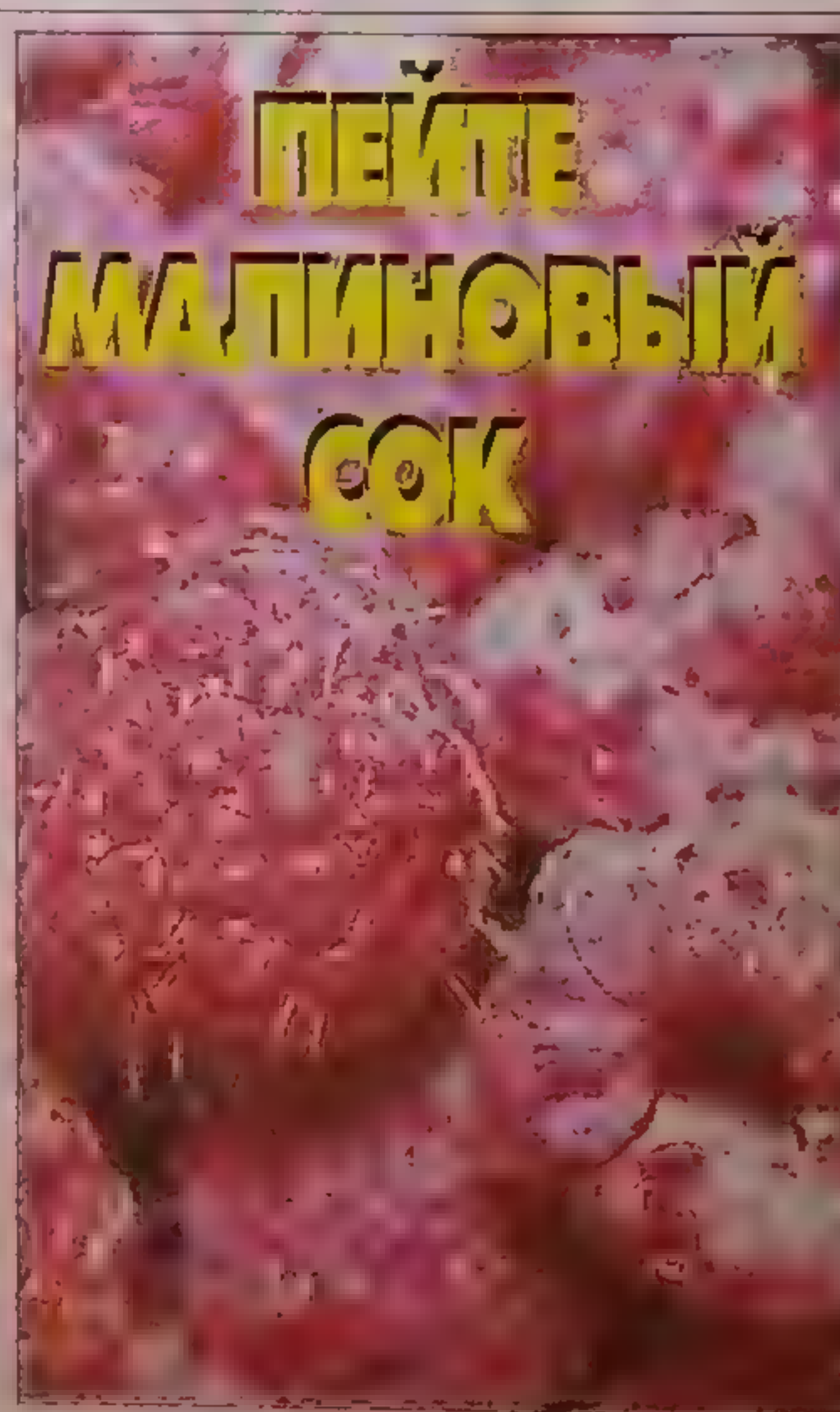
- реже использовать импор-  
тную косметику с длительным  
сроком хранения, так как в ней  
могут содержаться различные  
консерванты, являющиеся по-  
тенциальными аллергенами.  
Отдавать предпочтение отече-  
ственным косметическим сред-  
ствам;

- не пользоваться аромати-  
зированной косметикой. Эфир-  
ные масла и фитодобавки могут  
способствовать развитию аллер-  
гии;

- используя профессиональ-  
ные косметические средства,  
необходимо учитывать, что в них  
значительно выше концентра-  
ция биологически активных ком-  
понентов, чем в повседневной  
массовой косметике, и соответ-

ко аллергические заболева-  
ния кожи, а и угревая сыпь,  
гнойничковая сыпь, фурунку-  
лез и др.) редко бывают са-  
мостоятельными. Чаще всего  
они являются отражением  
внутренней патологии: сахар-  
ного диабета, заболеваний  
желудка, кишечника, грибо-  
вых заболеваний, авитамино-  
зов и пр. Все эти симптомы  
требуют комплексного лече-  
ния. Борьба только лишь с  
внешними проявлениями мо-  
жет впоследствии привести к  
развитию более тяжелых  
форм грозных заболеваний.  
Поэтому если имеются выше-  
перечисленные симптомы или  
явная предрасположенность  
к развитию аллергических за-  
болеваний, то во избежание  
различных осложнений и усуг-  
убления течения болезней  
необходимо вовремя обра-  
титься за помощью к врачу-  
аллергологу.

**Татьяна ФЕДОСКОВА,**  
врач иммунолого-  
аллерголог, кандидат  
медицинских наук.



Пейте больше малиново-  
го сока, будете здоровы -  
рекомендуют австралийские  
фермеры, которым уже дав-  
но при помощи малинового  
сока и сиропа удается избе-  
гать вспышек желудочно-ки-  
шечных заболеваний у скота.

Теперь эффективность  
этого народного средства под-  
тверждена учеными универ-  
ситета Чарльза Стурта. Доктор  
Каванаг и его коллега Дженни  
Вилкинсон с факультета био-  
медицинских наук провели ряд  
тестов и обнаружили, что доза  
концентрированного малино-  
вого сока убивает ряд бакте-  
рий, в том числе патогенные  
виды, сальмонеллы, стафило-  
кокки и другие болезнетвор-  
ные бактерии. "Мы исследо-  
вали малиновый сок и выясни-  
ли, что он очень благотворно  
действует на организм не  
только животных, но и че-  
ловека", - отметил Каванаг.

**Василий РОМАНЦОВ.**



«Лет 8 назад я наклонился развязать шнурки, да в таком положении и... зашел в «скорую». - Остеохондроз. Спортом занимался ведь, даже был среди сильнейших спортсменов города по теннису, до 40 лет посещал стадион... Вот она, сидячая работа программиста. Потом пошло: весеннее обострение, осеннее, внеурочное...

## ЗДОРОВО УСТРОИЛСЯ

Недавно я переехал и стал искать работу. И вот беседую с директором завода... и, чувствую, встать не могу. На «зубах» вышел из кабинета. Стал работать - сесть тяжело, встать еще «веселей». А завод выпускает медприборы. Их рекламу видел раньше. Но мне 48, и с рекламой я не в ладах. Опыт, понимаешь... Заводской врач предложил напрокат один из приборчиков. АЛМАГ называется. Проинструктировал, поулыбался. Начал лечиться я по вечерам. Науку к чудесам не принято относить. Но для меня это чудо подобно. Даже сам не заметил, как боль ушла. Сейчас спокойно могу просидеть за компьютером часа 4, встать и пойти. И лишь потом доходит: во, встал и не заметил как. Настроение сейчас хорошее, бодрое, зарядку делаю. Про себя решил: пока на Елатомском приборном заводе работаю, буду брать приборы напрокат, а как на пенсию пойду, весь ряд выкуплю. И сам себя дома лечить буду».

Ю. Князев, программист.  
Апрель, 2001г.

Посоветуйтесь с врачом и приобретайте медаппараты Елатомского приборного завода в аптеках и магазинах «Медтехника». Или по

# НА ГЛАЗОК, НА ДРУГОЙ

*Профессионалы-визажисты говорят, что макияж подобен волшебной палочке, потому что с его помощью можно создать любую иллюзию. Глаза - зеркало души - тоже способны к перевоплощениям. Простые советы помогут сделать их более выразительными и яркими.*

## ШИРОКО РАССТАВЛЕННЫЕ ГЛАЗА

Цель: зрительно сократить расстояние между глазами.

Подводка наносится только на верхнее веко.

Тени наносятся снизу вверх по диагонали на верхнее веко в форме полукруга, полученная «арка» должна совпадать с контуром глазницы. Старайтесь, чтобы тени не заходили за внешние уголки глаза. Используя чуть более темные тени того же тона, слегка оттените край верхнего века.

Тушью акцентируйте внутреннюю поверхность ресниц.

## БЛИЗКО ПОСАЖЕННЫЕ ГЛАЗА

Цель: зрительно увеличить расстояние между глазами.

Подводка наносится как на верхнее, так и на нижнее веко. Линия должна утолщаться у уголков глаз.

Держа глаза открытыми, наносите тени не в соответствии с контуром глазницы или формой глаза, а в соответствии с формой брови. На участок между веком и бровью нанесите светлые жирные тени, которые отражают свет и зрительно увеличивают глаза.

## ГЛУБОКО ПОСАЖЕННЫЕ ГЛАЗА

Цель: визуально «приблизить» глаза, сделать их более яркими, выразительными.

Подводка наносится на верхнее веко от внутреннего уголка глаза к внешнему, после чего при помощи кисточки или губки линия подводки растушевывается в обратном направлении - от внешнего уголка глаза к середине века.

Тени выбирайте на несколько тонов темнее тона вашей кожи. Нанесите тени на середину верхнего века и растушуйте вверх и вбок диагональными взмахами косметологической кисточки.

Тушь наносится двумя слоями на ресницы у внутреннего уголка глаза и в середине века.

На ресницы у внешнего уголка глаза тушь или вовсе не наносится, или используется бесцветная гелевая тушь.

## МИНДАЛЕВИДНЫЕ ГЛАЗА

Цель: визуально сделать глаза более круглыми, раскрыть их, увеличить.

Подводка наносится от середины верхнего века к внешнему уголку глаза. После нанесения при помощи ватного тампона или пальца линия слегка растушевывается снизу вверх.

Тени наносятся по тому же принципу, что и подводка, - наибольший акцент цвета и насыщенности приходится на середину века.

Первый слой туши наносится на срединный участок верхних и нижних ресниц. Вторым слоем покрывает все ресницы.

И несколько советов для всех, кто хочет сделать глаза более выразительными, красивыми и эффектными.

Чтобы тени не скатывались и не осыпались в течение всего дня, нанесите на веки сухие тени, после чего смочите губку-аппликатор водой и проведите ею по векам, чтобы закрепить тени.

Чтобы цвет теней стал более насыщенным и ярким, сначала нанесите на веки немного бесцветного блеска для губ и только потом - тени.

Чтобы тени лежали ровно и долго, необходимо создать для них подходящую основу: перед нанесением на веки теней наложите на них тонкий слой холодной основы для макияжа, которая предварительно постояла некоторое время в холодильнике. Это не только закрепит тени, но и уменьшит припухлости вокруг глаз.

Чтобы тушь на глазах не скатывалась, окуните аппликатор в гипоаллергенный, безалкогольный лосьон для лица, после чего проведите им по ресницам.

Чтобы щипцы для завивки ресниц действовали более эффективно, подержите их в течение десяти секунд перед включенным феном для волос. Как только щипцы станут теплыми (не горячими!), загните с их помощью ресницы. Эффект обеспечен на целый день.

Ирина  
ВЛАДИМИРОВА,  
визажист.





...се, бодрое, заряд-  
...только. Про себя решил:  
...на Елатомском прибор-  
ном заводе работаю, буду  
брать приборы напрокат, а  
как на пенсию пойду, весь  
ряд выкуплю. И сам себя дома  
лечить буду".

Ю. Князев, программист.  
Апрель, 2001г.

Посоветуйтесь с врачом и  
приобретайте медаппараты  
**Елатомского приборного**  
завода в аптеках и магази-  
нах "Медтехника". Или по-  
чтой. Россия: 391351,  
Рязанская обл., г. Елать-  
ма, ЕПЗ, заказ 8929. Цена  
1388 (АЛМАГ - остеохон-  
дроз, гипертония, ослож-  
нения сахарного диабе-  
та...), 472 (МАГ-30-3 - ос-  
теохондроз, тромбофле-  
бит, бурсит, травмы...),  
780 (МАГОФОН - маг-  
нитозвукотерапия), 523  
(ПГГ-01 - гайморит, ри-  
нит, грипп...), 578 (ППК-01  
- геморрой), 932 (УТП-01 -  
простатит), 1740 (УЛЧТ-01  
- бронхолегочные болез-  
ни) руб. плюс 8% (авиата-  
рифа в цене нет).

Завод: (09131)  
2-04-57, 4-38-29. Москва:  
374-28-24, 961-22-33,  
196-06-12, 958-26-22,  
253-78-00,  
ВВЦ "Здоровье".  
epz@elat.ryazan.su

...глазницы или формой гла-  
за, а в соответствии с фор-  
мой брови. На участок меж-  
ду веком и бровью нане-  
сите светлые жирные тени,  
которые отражают свет и  
зрительно увеличивают гла-  
за.

### ГЛУБОКО ПОСАЖЕННЫЕ ГЛАЗА

Цель: визуально "при-  
близить" глаза, сделать их  
более яркими, вырази-  
тельными.



...ствовали более эф-  
фективно, поддержите  
их в течение десяти  
секунд перед вклю-  
ченным феном для  
волос. Как только  
щипцы станут теплы-  
ми (не горячими!),  
загните с их помощью  
ресницы. Эффект  
обеспечен на целый  
день.

Ирина  
ВЛАДИМИРОВА,  
визажист.

## ШИШКА НА ЛБУ

*На крик пятилетнего сынишки папа отреагировал не сразу... Разговор с соседом отвлек его, а когда он повернулся, увидел сидящего рядом с велосипедом малыша, размазывающего по лицу слезы. На его лбу красовалась шишка. Но сосед, человек бывалый, посоветовал не обращать внимания на такие мелочи и предложил отвлечь ребенка прогулкой. Тот последовал этому совету. Правильно ли это? Так ли безопасны для здоровья малыша эти бесконечные злополучные "шишки"? Этот вопрос я задала заведующему травматологическим отделением Белорусской республиканской больницы медицинской скорой помощи Ивану БЕРЕЗКО.*

- Неправильно, - ответил он и тут же продолжил описывать начатую мной картинку. - Да и мальчик, скорее всего, неохотно последовал за взрослыми, продолжая хныкать и проситься на руки. Отец, как водится, рассердился и упрекнул его в капризности и избалованности. Уверен: через 15 минут ребенок обязательно пожаловался на головную боль, отказался идти. На руках малыш, конечно, успокоился, но вскоре побледнел, возникла рвота. Отец вынужден был вернуться домой. Вызванный к ребенку врач установил сотрясение головного мозга и предложил отвезти его в больницу.

Дети в силу своей подвижности и отсутствия навыков часто подвергают себя риску травматических повреждений. Примерно одну треть всех травм в

детском возрасте составляют черепно-мозговые. Около половины из них приходится на возраст от 7 до 12 лет, и особенно часты травмы в весенне-летний период года.

Можно ли уберечь ребенка от травматических повреждений? Каждый взрослый понимает, что это не всегда реально, поскольку развитие ребенка и освоение им окружающего пространства происходят методом проб и ошибок. Не одной шишкой расплачивается малыш за приобретенные знания. Однако привить ему разумную осторожность и правильную самооценку своих возможностей следует как можно раньше. Хорошее физическое развитие и навыки моторной ловкости и координации движений - надежные страховщики детей от травм. Родители, окружающие

взрослые нередко слишком легкомысленно относятся к действиям ребенка, сопряженным с риском травмы, и чаще становятся лишь свидетелями случившегося.

Дети, особенно школьники, часто скрывают свои ушибы и ссадины, и поэтому родители должны быть внимательны: при появлении головной боли к вечеру, сонливости или возбужденности, рвоты или судорог всегда следует осмотреть ребенка. В этом случае и обнаруживаются следы ушибов и повреждений, о которых умалчивалось.

Если ребенку все же не повезло, произошла черепно-мозговая травма, обязательно покажите его врачу и не сопротивляйтесь госпитализации. Если же врач оставляет ребенка дома, уложите его в постель и в

течение 7-10 дней не разрешайте ему наклоняться, кувыркаться, долго читать и смотреть телевизор.

Дети, перенесшие черепно-мозговую травму, долго сохраняют раздражительность, плаксивость, капризность, доходящую у малышей до деспотизма, жалуются на повышенную утомляемость. В школе они плохо усваивают материал, ухудшается их поведение, начинаются конфликты с учителями, сверстниками. Часто беспокоят головные боли, иногда сопровождающиеся тошнотой, рвотой. И в этих случаях следует обратиться за советом к врачу, если нужно - лечить ребенка в амбулаторных или стационарных условиях.

Записала Татьяна  
НИКОЛАЕВА.







# БОТФОРТЫ ДЛЯ ЗОЛУШКИ

Современная мода от сезона к сезону все более отделяется от минимализма, создавая и совершенствуя новые направления - постминимализм и максимализм. Эти направления возрождают интерес не только к яркой цветовой гамме, декоративности, но и к традиционному формированию ансамбля, в котором важными компонентами всегда были обувь, сумки, пояс, шляпы.

Сегодня после долгого присутствия "молчаливого стиля" в моде значение аксессуаров возрастает как никогда, и зачастую именно они определяют стилевую направленность в ансамбле.

Среди аксессуаров, создающих образ нынешней моды, особенно следует выделить кожаные пояса - дань моде 70-х годов. Узкие и очень широкие, напоминающие корсаж, классической шири-

ющие в обувной моде долгое время ботинки и ботильоны сегодня уступают место высоким сапогам с прямыми или плотно облегающими в икрах голенищами. Когда голенища свободны в щиколотке, они образуют складки, напоминающие гармошку, воспроизводя популярные в 80-е годы сапоги "казаков". Модными остаются и "ботфорты", очень высокие, за коллено, облегающие голень и заканчивающиеся отворотами.

Вообще, сапоги сегодня в моде. Они не только необходимо и очень модное дополнение к верхней одежде, но даже уместны в вечерних ансамблях.

И если в первом случае они сохраняют удобную овальную

или кареобразную носочную часть и имеют устойчивый широкий каблук, то во втором - как дополнение к нарядной одежде - силуэт изящный, носочная часть узкая, даже заостренная, возможен даже декоративный припуск, каблуки средние или высокие, утонченные в набоечной части.

Наряду с высокими сапогами в моде приоритетное положение занимают туфли-лодочки на высоких каблуках, туфли "Шанель" с открытой пяточной частью, туфли с открытой носочной частью. Как и в прошлом сезоне, останутся популярными различные ремешковые конструкции и модели "сабо". Много моделей с чересподъемными ремнями



утяжеленных платформах сегодня остается привлекательной для подростков и молодежи. Но она приобретает спортивно-этнический характер оформления, так как использует различные оплетки, "грубые" швы, бахрому.

Модели сохраняют удобную комфортную колодку с овальной или кареобразной носочной частью.

В молодежной обувной моде часто заимствуют модели из специальной спортивной

или ремешками, закрепленными на щиколотке.

туре материалов - блестящих и матовых, гладких и рельефных, ажурных и плотных, одноцветных и с печатным рисунком.

Так называемый стиль "Гламур" (glamour) завоевывает все

ны, они носят спортивный или этнический характер. Выполняются из кожи, велюра, различных искусственных и синтетических материалов. Дополняются пряжками ювелирного характера исполнения или на этнический манер, завязыва-



ны. Они носят спортивный или этнический характер. Выполняются из кожи, велюра, различных искусственных и синтетических материалов. Дополняются пряжками ювелирного характера исполнения или на этнический манер, завязываются и обрамляются бахромой. Их носят на талии или чаще всего ниже талии, на бедрах. Обилие заклепок, бахромы, вышивки - напоминание о моде 80-х годов.

Возобновление интереса к поясам не случайно. В моде талия фиксируется различными способами: кроем, поясами, кожаными ремнями. Кардинальные изменения силуэта в обуви, наметившиеся еще несколько сезонов назад, сегодня стали доминирующими. Модели как бы теряют функциональность и явно демонстрируют все большую декоративность и изящество. Удобство и комфорт, которые превалировали в нынешних сезонах, уже не столь значимы. Акцентируется элегантность. Господству-

или ремешками, закрепленными на щиколотке.

После долгого периода почти полного отсутствия декора обувь вновь украшается бантиками, кантами, ажурными вставками, перфорацией.

Одним из самых модных приемов оформления становится комбинирование различных по цвету и фак-

туре материалов - блестящих и матовых, гладких и рельефных, ажурных и плотных, одноцветных и с печатным рисунком.

Так называемый стиль "Гламур" (роскошь) завоевывает все большую популярность и по вполне понятным причинам базируется на материалах, которые акцентируют шик и роскошь. Это натуральные кожи под золото и серебро, блестящие, полированные, с лаковой поверхностью, искусственные и натуральные с тиснением и печатью под экзотических животных - крокодила, змею. Печать может также иметь геометрический орнамент или цветочный в стиле 60-80-х годов.

Тяжелая, "глухая" обувь на комфортных,

жи. Но она приобретает спортивно-этнический характер оформления, так как использует различные оплетки, "грубые" швы, бахрому.

Модели сохраняют удобную комфортную колодку с овальной или кареобразной носочной частью.

В молодежной обувной моде часто заимствуют модели из специальной спортивной обуви, например, кроссовки, теннисные туфли.

**Татьяна САХАРОВА,**  
искусствовед.







## РАМОЧКА, ПОДСКАЖИ!

Мы купили новую мягкую мебель. Расставили в квартире - красота! Только вот я неделю не мог спать: то уснуть долго не могу, то просыпаюсь среди ночи. И решил я проверить "спальные места" биорамами, читал об этом в книге. Оказалось, кровать у меня

стоит не в том месте, где можно спать. Пришлось делать перестановку. Зато теперь сон отличный. Хочу рассказать читателям "Друга дома" об этом методе.

Возьмите две стальные проволоки диаметром 4 мм и согните, как показано на рисунке.

Надо взять их в руки и, держа на расстоянии 5-6 см друг от друга, спросить у "стрелок": можно здесь спать или нет? После этого обойдите, не торопясь, весь дом. Если концы рамок будут сходиться,



то спать в этом месте можно, и наоборот: там, где концы стрелок расходятся, кровать лучше не ставить. Стрелки-биолокаторы в руках надо держать свободно, не зажимая пальцами.

**Александр ЗВЕРЕВ.**  
г. Королев  
Московской области.

## МОЛЧАННЕ - ЗОЛОТО

*Московский психолог Галина ТИМОШЕНКО лечит больных людей молчанием. Кажется, ничего парадоксальнее и быть не может: человечество всегда общалось с помощью слов. Почему же молчание целебно?*

С одной стороны, язык - очень полезное изобретение человечества, когда возможно использовать уже известный чужой опыт, когда не нужно ничего изобретать самому. Однако язык все упрощает в окружающем нас мире, в том числе мыслительную и творческую деятельность человека. Язык и слова - это чаще всего некие посредники между постоянно случающимися жизненными ситуациями и человеком, и эти слова порой не имеют ничего общего с сутью происходящих событий и явлений. И когда эти посредники исчезают, тут и происходит самый сокровенный контакт человека с миром, а он, как правило, происходит без слов, одними душевными ощущениями, непосредственными чувствами и эмоциями.

ют покой и гармония. А внутренний покой - это всегда здоровье, так как не может быть здоровья при внутреннем неспокойе. Молчание целебно потому, что только в нем я могу что-то изменить в себе, упорядочить то, что есть внутри, принять правильное решение.

И Галина была права. Во всех религиях и духовных учениях всех цивилизаций, когда предполагалась напряженная умственная или духовная работа, люди уединялись в молчании. Вся культура человечества обязана своим зарождением и существованием именно молчанию, ибо, разговаривая, творить невозможно.

Но Галина Тимошенко ввела в свою психологическую практику необычно звучащий термин - активное молчание. И такое молчание оказалось очень эффективным способом лечения многих заболеваний.

молчание при бронхиальной астме, болезнях горла, даже при базедовой болезни.

Я спросила Галину, как самому в домашних условиях практиковать целебное молчание.

- Первая возможность - в отпуск уехать туда, где вы будете в полном одиночестве, - на дачу, в лес с палаткой, уединенный домик. Главное - уехать в то место, где у вас не будет возможности с кем-либо разговаривать, но если это дача, то необходимо, чтобы в это время вы не занимались огородом. Иными словами, вы должны уединиться таким образом, чтобы отсутствовали внешнее общение и организованная деятельность. В этих условиях человек просто вынужден будет заняться собой, своей душой, непосредственно общаясь только с природой, а через нее со всей Вселенной. Даже трех дней такого молчаливого сосредоточения будет достаточно для общего оздоровления организма, неделя - самый оптимальный срок.

Многие, наверное, заме-



Как правильно расположить зеркало в квартире?

**Александр СУРОВЦЕВ.**  
г. Асбест  
Свердловской области

## СМОТРИТЕ В ЗЕРКАЛО СУПЫБКОЙ



Как пра-  
вильно рас-  
положить  
зеркала в  
квартире?

Александр  
СУРОВЦЕВ.  
г. Асбест  
Свердловской  
области.

# СМОТРИТЕ В ЗЕРКАЛО С УЛЫБКОЙ

Казалось бы, чего проще - вешай там, где удобно. Однако, как считает парапсихолог **Александр ШЕВЦОВ**, зеркало - вещь столь же полезная, сколь опасная.

- Действительно, абы как располагать зеркала в квартире не стоит. Дело в том, что зеркало - сильнейший накопитель энергии, своего рода энергетический вампир. Очень много приемов боевой магии построено на работе с зеркалами, некоторые экстрасенсы считают, что зеркало - своеобразная дверь в иной мир, откуда очень легко получать информацию (вспомните гадания на зеркале), а при определенных навыках - и материальные предметы. Отражая, зеркало как бы накапливает информацию о человеке, запоминая и аккумулируя его настроение, эмоции, здоровье. Поэтому не рекомендуется пользоваться чужим зеркалом, особенно если неизвестно, кто смотрелся в него раньше. Не зря же существует примета: найти зеркало - к болезни. Со временем у хозяина зеркала и его "зазеркального" двойника образуется некая астральная связь, и зеркало начинает работать по принципу обратного контакта. Если, например, каждый день смотреться в зеркало, приговаривая: "У, совсем старый стал", результат не замедлит сказаться - увянет кожа, появятся морщины. И наоборот, каждое утро смотрите в зеркало с улыбкой, мол, краше обаятелен - в 40 будете выглядеть на 30.

Заниматься зеркалами

не стоит. Есть три места, где они абсолютно уместны: прихожая, ванная комната и спальня. В прихожей зеркало лучше всего расположить напротив входной двери так, чтобы, входя в квартиру, вы (ваши гости) сразу же в нем отражались. Так зеркало как бы снимет с вас негативный энергетический "мусор", который "налипает" на человека в течение дня. Лучше всего, если это будет ростовое зеркало или хотя бы такое, которое отражает вас до пояса. Зеркало в ванной вешать можно где угодно, лишь бы вам не приходилось нагибаться, чтобы увидеть свое лицо целиком. Здесь работает принцип обратной связи, о котором я говорил: привыкнув видеть себя в согбенном положении, вы постепенно начнете, фигурально выражаясь, жить, склонив голову. Зеркало в комнате надо расположить таким образом, чтобы в нем не отражались кровать и место вашего постоянного отдыха, например любимое кресло перед телевизором.

И, разумеется, зеркала общего пользования надо время от времени "чистить". Проще всего это сделать, хорошенько помыв зеркало и обведя по периметру горящей свечой: сперва по часовой стрелке, затем против. После этого поставьте свечу перед зеркалом и дайте ей догореть. Используется для этого обычная церковная свечка. Зеркало в ванной чистить не обязательно. Постоянно текущая рядом вода как бы смывает, уносит с собой все энергетические наслоения.

Записал  
**Алексей ТУМАНОВ.**

ничего общего с сутью происходящих событий и явлений. И когда эти посредники исчезают, тут и происходит самый сокровенный контакт человека с миром, а он, как правило, происходит без слов, одними душевными ощущениями, непосредственными чувствами и эмоциями.

- Когда мы общаемся посредством языка, - говорит Галина, - мы имеем дело не с реальным миром, а с неким образом, облеченным в слово. Хуже всего то, что нам уже не хочется с этим реальным миром взаимодействовать. Отсюда - все наши проблемы. Как часто, доверяясь словам, человек оказывается неадекватен ситуации, в которую попадает. Он чувствует, что ему плохо, что счастье ускользает из рук, что друзья не такие, как хотелось, и муж не таков, о котором мечталось, когда мы вступали в брак. Мы слушали слова, а не ощущали состояние и говорили больше, чем слушали.

И если допустить, что человек откажется от слов и связанных с ними стереотипных установок, он приблизится к некоей непосредственной реальности, той, за которой истина.

Слово - это всегда что-то определенное. Молчание может стать всем чем угодно. Все новое рождается только в паузах. Когда я говорю - я в контакте с людьми, но только не с собой. Чем больше человеку нужно общение, тем менее он спокоен и гармоничен внутри себя, ему страшно остаться одному.

На самом деле молчание - самая целебная вещь на свете. Это понимаешь лишь тогда, когда остаешься в полном одиночестве. Не в том, вынужденном, когда кого-то ждешь и томишься, а в осознанном одиночестве в молчании. Тогда в душе наступа-

ет состояние божьего молчания, и существованием именно молчанию, ибо, разговаривая, творить невозможно.

Но Галина Тимошенко ввела в свою психологическую практику необычно звучащий термин - активное молчание. И такое молчание оказалось очень эффективным способом лечения многих заболеваний.

- Дело в том, - говорит Галина, - что когда несколько человек попросили замолчать и не поставили при этом никаких условий, то рано или поздно между ними возникает некое взаимодействие. Сама методика активного молчания существует в двух вариантах - индивидуальном и групповом. И в том, и в другом случае мы не произносим ни одного слова. Двигаться можно как угодно, время тоже, как правило, не оговаривается.

Человек может ничего не делать полчаса. Затем он начинает предпринимать какие-то действия. И тут начинается самое неожиданное. При этом Галина даже не обсуждает проблему, с которой пришел человек. Она вообще не знает, с чем он пришел, и ей это не нужно. Все выявляется в процессе работы.

Вначале каждый человек занимает позу. Она уже многое расскажет психологу о проблеме. Скрестил руки, наступил, значит, нет понимания в семье или серьезный конфликт на работе. Сел на краешек стула, невольно потер желудок, поморщился - беспокоит язва...

Не зря молчанием лечат многие психоневрологические заболевания, различные страхи, гипертонию, сердечно-сосудистые заболевания, все виды головной боли. Оздоровление молчанием практикуют при психопатиях, эпилепсии, шизофрении. Неспроста больные-шизофреники любят держать дома аквариумных рыбок, которые уж точно не произнесут ни звука. Помогает

собой, своей душой, непосредственно общаясь только с природой, а через нее со всей Вселенной. Даже трех дней такого молчаливого сосредоточения будет достаточно для общего оздоровления организма, неделя - самый оптимальный срок.

Многие, наверное, замечали, что во время семейных ссор и разногласий наступает момент, когда все аргументы высказаны, а взаимопонимание не достигнуто. И от невозможности убедить другого возникает сильное желание - просто замолчать. Молчание необходимо организму, чтобы собрать силы, растроченные в словесных баталиях, элементарно отдохнуть, поскольку затраты энергии во время эмоциональных разговоров просто огромны.

Люди по-прежнему слушают и слышат, они вслушиваются друг в друга. Даже чашка чая без слов подают совсем по-другому. Невозможно обидеть "не словом". Движение само по себе не может быть обидным, прикосновение - самая нежная вещь на свете, а в данном случае прикоснется друг к другу придется особенно часто. Вот тогда-то возникает то самое прекрасное единение двух близких людей, закрепившееся в устойчивой идиоме нашего языка: они понимали друг друга без слов. Это и есть высшая степень понимания.

Татьяна АБРАМОВА.







## КЕРОСИН И КОНСКИЙ ВОЛОС

Есть ли какие-нибудь дешевые народные способы борьбы с блохами у собаки? А то у нас в селе нет ветеринарной аптеки.

**Семен РАСУЛОВ.**  
Алтайский край.

Самое простое средство - порошок пиретрума (продается в хозяйственных магазинах). Его надо рассыпать по полу, в щели за плинтусами, обсыпать нижнюю часть мебели, собачью подстилку. Если блох много, то придется обрабатывать всю мебель и постельные принадлежности, одежду, мягкие игрушки. Через несколько часов комнаты надо убрать, а одежду, постельные принадлежности тщательно выколотить.

Также для обработки полов можно применять керосин - 4 столовые ложки на ведро воды. Этим раствором надо регулярно мыть пол. Животное можно мыть таким составом: 15 г мыла растворяете в 1 литре

## Зависит от темперамента

Как долго можно воздерживать собаку от случек? Собака (кобель, кавказская овчарка) все время на цепи.

**Зарифа КОРЯКОВА.**  
г. Выкса  
Нижегородской области.

В принципе воздерживать от спаривания кобелей можно хоть всю жизнь - никакого серьезного вреда здоровью воздержание не причиняет. Хотя все зависит от темперамента или, как это называется на языке профессионалов, половой конституции собаки. Если конституция слабая, собака очень легко переносит воздержание, слабо реагирует на самку в период

течки. И наоборот - собака с повышенной половой конституцией в присутствии самки постоянно воет, вообще не реагирует на приказы хозяина, проявляя чудеса изобретательности, удирает из дому. Часто, не имея возможности реализовать свои сексуальные инстинкты, кобель становится нервным, агрессивным.

Так что, если ваша собака спокойно переносит воздержание, беспокоиться не о чем; если кобель, наоборот, гиперсексуален, но вы не хотите пускать его в племенную работу, во время периода течек (обычно это бывает в конце лета и в начале весны) давайте ему седативные и противосудорожные препараты, например реланиум. Иногда рекомендуется лечение гормональными препаратами типа

простилбана. Но лучше все-таки, если вы хотите медикаментозно снизить половое влечение вашего питомца, обратиться к ветеринарному врачу, который назначит курс лечения и рассчитает объем препарата.

Кстати, очень часто сексуальные инстинкты имеют более ярко выраженные проявления у тех собак, которые, как говорят кинологи, "недорабатывают". Так что не стоит постоянно держать собаку на цепи: почаще и подольше прогуливайтесь, бегайте с ним, играйте. "Кавказцы" вообще от природы несколько гиподинамичны, и при постоянном содержании на цепи могут, во-первых, страдать от ожирения, во-вторых, не имея возможности побегать, "выпустить пар", часто излишне свирепеют.

## В любом возрасте

В каком возрасте можно стерилизовать кошку и какие могут быть последствия?

**Галина ГИЗАТУЛЛИНА.**  
г. Глазов, Удмуртия.

Стерилизовать кошку можно практически в любом возрасте, но не раньше 9-10 месяцев. Если операция проведена профессионально, никаких вредных последствий обычно не бывает. Главное - грамотно выдержать послеоперационный период: своевременно делать инъекции и следить, чтобы кошка не беспокоила (не лизала) рану до полного заживления и снятия швов.

**Людмила АЛЕКСЕЕВА,**  
ветеринарный врач.

## ЖЕЛТЫЕ УШКИ



ми по лесам и ловили лягушек, а это не самое легкое дело.

Но как быть зимой? Лучше всего попытаться обмануть змею - взять пинцетом кусок какой-нибудь купленной в магазине и предварительно размороженной рыбы и поиграть с ужом в "а ну-ка, отними". Если ваш пинцет талантливо симулирует живую жертву, то уж бросится на добычу - и проблема питания будет решена. После еды террариум со змеей надо поставить под лампу, чтобы пища начала перевариваться, в противном случае вся еда сгниет у змеи в кишечнике, и ваш питомец погибнет.

При близком общении с ужом надо помнить, что змея не домашнее животное, поэтому с трудом привыкает к



надо убраться, а одежду, постельные принадлежности тщательно выколотить.

Также для обработки полов можно применять керосин: 4 столовые ложки на ведро воды. Этим раствором надо регулярно мыть пол. Животное можно помыть таким составом: 15 г мыла растворяете в 1 литре воды, доводите до кипения, добавляете 650 г керосина, после перемешивания доливаете воду до 10 литров. После того как собака будет вымыта, "прополощите" ее чистой водой получше.

Хорошо отпугивает блох полынь. Ее можно разбрасывать по полу, набить ею собачий матрасик. Еще одно средство - конский волос. Если есть возможность, отстригите от лошадиного хвоста прядку, сплетите косичку и наденьте собаке под ошейник.

## ПАСИТЬ, КИСКА!

Для чего сажают "кошачью травку", что она дает кошкам?

**Оксана ГЛУШКО,**  
г. Неман  
Калининградской области.

"Кошачья травка" - прежде всего источник свежих, "живых" витаминов для кошек. Что бы там ни говорили о сбалансированности всяких вискасов и прочих кошачьих кормов, витаминов, содержащихся в зелени, они не заменят. Поэтому не поленитесь, сколотите ящик, заполните его землей и проращивайте траву: либо специальные купленные в зоомагазине семена, либо обычный овес, зеленые побеги которого кошки с удовольствием объедают. Такой "выпас" особенно полезен кошкам весной, когда организм ослабевает.

**Светлана ДЕНИСОВА,**  
ветеринар.



## НА МАКУШКЕ

*Змеи, гипнотизирующие неподвижностью взгляда за стекловидной перепонкой глаз, навевающие суеверный страх своим раздвоенным на конце языком-жалом, грозным шипением и заостренным ядовитым зубом... После такого описания невольно испытываешь отвращение к этим существам.*

А если начать иначе? Змеи - одни из самых полезных животных на свете, чей яд уже на протяжении многих веков используется в медицине, спасает жизнь людям... Недаром в древние времена змея почиталась как божество, карающее грешных и дарующее райскую жизнь праведникам. Звучит гораздо лучше, не правда ли? В наше время, не пользуясь любовью и симпатией большей части человечества, змеи все же нашли своих почитателей. Любители экзотических животных с удовольствием держат дома неядовитых змей - ужа, полоза или медянку.

Самое трудное для начинающего змеелюба - это выбрать себе подходящего питомца. Для этого можно поехать, например, на птичий рынок, можно погоняться за ужиком или медянкой по лесам. Дома, конечно, лучше всего (а главное - безопасней) держать неядовитую змею, в противном случае вы можете стать новыми персо-

нажами рассказов о "пестрой ленте".

Допустим, вы решили купить ужа. Как он выглядит, чем отличается от других змей? У ужа есть два четких отличия, позволяющие не спутать его с гадюкой: во-первых, круглые зрачки глаз по сравнению со зрачками-щелочками гадюки, во-вторых, на голове, ближе к шее, у ужа видны два отчетливых пятна: оранжево-красных у самца и бледно-желтых у самочки.

Держать ужа дома лучше всего в террариуме с плотной сетчатой крышкой. Все змеи очень верткие и шустры, они не любят находиться в четырех стенах, поэтому всеми силами стараются выбить головой крышку своего жилища и выползти наружу. Кстати, если у вас произошло такое несчастье - не отчаивайтесь. Ужа в квартире можно найти запросто. Для этого не требуется опытная ищейка - у всех ужовых очень дурно пахнущие экскременты (представь-

те смесь чеснока и мышиного помета), так что устойчивый "аромат" не только поможет вам найти беглеца, но и "скрасит" вам жизнь на несколько недель. Более трудная ситуация - найти ужа в траве. Тут уж все зависит от везения и ловкости рук. Лучше всего, конечно, держать ужа в террариуме и не выпускать его из рук во время прогулок на свежем воздухе.

Террариум - это не только емкость для содержания змей, но и своеобразный уголок природы, где ваш питомец смог бы почувствовать себя как дома. В качестве грунта можно взять прокаленные на огне песок или землю. Прокаливание необходимо для того, чтобы в грунте не развивались различные грибки и бактерии, которые могут заразить змею. В террариум можно положить какую-нибудь корягу, мох, сухую траву. Ужи любят плавать, поэтому в террариум можно поставить маленький противень или миску с водой (менять воду надо каждый день, иначе она быстро стухнет).

Уж очень привередлив к еде. У моей знакомой жил уж, который, кроме живых лягушек, ничего не ел. Помню, все лето мы гонялись с сачка-

еды террариум со змеей надо поставить под лампу, чтобы пища начала перевариваться, в противном случае вся еда сгниет у змеи в кишечнике, и ваш питомец погибнет.

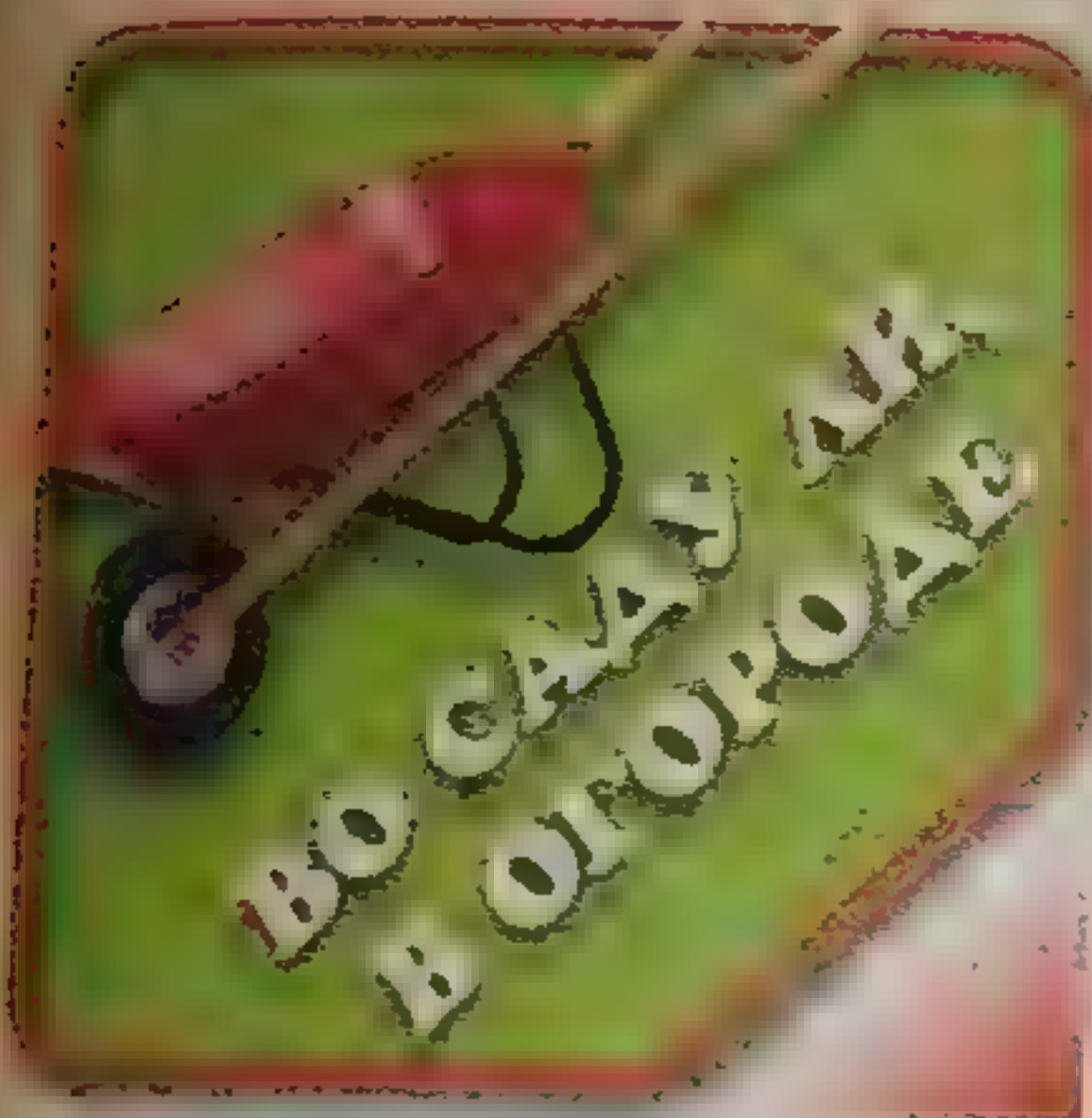
При близком общении с ужом надо помнить, что змея не домашнее животное, поэтому с трудом привыкает к людям и редко поддается дрессировке. Ужи очень плохо слышат, на имя не откликаются, зато с обонянием и осязанием у них все в порядке. Также змеи мгновенно ощущают изменения температуры благодаря специальным органам, находящимся на их голове. Но приучить ужа к рукам можно и даже нужно, иначе вам тяжело будет убирать в террариуме и кормить его. Если уж пугается, то изображает мнимую смерть: обмякает, повисает в руках безжизненной веревочкой, закатывает глаза, раскрывает пасть, откуда вываливается язык и даже капает кровь. В этом случае не стоит преждевременно бить тревогу. Положите змею в террариум и оставьте в одиночестве на полчаса. Когда вы навестите ее опять, ваш питомец будет жив и здоров.

Ужи редко кусаются, хотя в случае недовольства могут свернуться и с шипением напасть на обидчика. Мстят ужи, отрывая неперевавленную пищу на руки хозяину или выделяя вонючую жидкость из клоаки. После такого душа неприятный запах вас будет преследовать долгое время.

Держать дома ужа, конечно, очень хлопотно, но ваша любовь к питомцу и ваша забота не останутся без вознаграждения. Даже хладнокровная змея может одарить теплом.

**Алиса АЛЕКСЕЕНКО,**  
биолог.





Цветущая смесь различных сортов немезии похожа на пеструю мозаику. При благоприятных условиях небольшие (1-1,5 см) цветы покрывают растение почти целиком.

## ПЕСТРЫЙ КОВЕР

Обычно выращивают немезию зобовидную. Это однолетнее растение высотой 30-40 см. Цветки собраны на концах стеблей в небольшие рыхлые соцветия. Окраска лепестков может быть красной, розовой, желтой и сиреневой.

Немезия лучше всего растет на хорошо освещенном месте. В жаркую погоду ей необходим дополнительный полив, так как она плохо переносит засуху.

Размножают немезию семенами. Посев проводят прямо в грунт на постоянное место. Всходы появляются через 5-8 дней. Сеянцы прореживают, оставляя растения на расстоянии 15-20 см друг от друга. Цветет немезия с конца июня до сентября.

## ЗВЕЗДЫ В КОЛЮЧКАХ

Цветок стапелии трудно спутать с цветком какого-нибудь другого растения. Он имеет форму, напоминающую пятиконечную звезду и при этом окрашен в белый цвет.

прихотливое суккулентное растение. Она довольно быстро разрастается и ежегодно цветет - обычно в конце лета или осенью. Следует учесть, что

родина стапелии - засушливые полупустыни. Поэтому

## ПАХНЕТ В КОМНАТЕ ЛИМОНОМ

В условиях комнаты лимон можно размножать черенками в течение года, но лучше весной, в апреле-мае. Выберите на культурном деревце зеленые молодые побеги, которые только что закончили свой рост и чуть-чуть одревеснели. Острым ножом нарежьте черенки длиной 8-10 см с 3-4 листиками. При этом нижний срез сделайте косым (непосредственно под листом или почкой), а верхний - на 1-1,5 см выше верхней почки.

Черенки для укоренения посадите в горшки или ящики. Они должны быть заполнены следующим образом: на дно уложите дренаж слоем 2-3 см - битые черепки, кирпичи или керамзит. Вторым слоем (толщиной 5 см) насыпьте дерновой и листовой земли, туда же добавьте песок (1:1:1/6). Сверху положите смесь из крупнозернистого песка и хорошо пропаренного мха сфагнума - 1:1. После посадки опрыскайте черенки из пульверизатора, накройте стеклом или пакетом и поставьте в светлое, но не солнечное место. При регулярном ежедневном опрыскивании теплой водой и температуре воздуха 20-25 градусов черенки дадут корни через 3-4 недели.

Если верхняя почка начала расти, значит, укоренение прошло успешно. После этого начинайте приучать черенки к комнатным условиям. Днем снижайте температуру воздуха на 1-2

Небольшие изящные деревья с блестящими темно-зелеными кожистыми листьями весной покрываются, словно яблони, белыми цветами, распространяющими благоухание. Это лимоны. Предположим, что вы захотели иметь дома лимон, но не хотите или не можете купить деревце в магазине. Это не проблема. В таком случае вы либо укореняете черенок от плодоносящего здорового лимона, либо, вырастив сеянец, прививаете почку (глазок), взятую с культурного сорта.



кая же температура должна быть и у воды для полива. Посевы опрыскивайте водой и накрывайте стеклом. При соблюдении этих условий семена прорастают через 2-3 недели после посева. Как только вы увидите, что у сеянцев образовалось по 4 листика, их нужно рассадить в отдельные горшочки. Но выращенные таким образом лимоны начинают плодоносить лишь на 10-15-м году жизни.

Ускорить начало плодоношения сеянцев можно следующими приемами.

1. Пересаживайте двух-трехлетние саженцы с комом земли по 2-3 раза за лето. При этом будет лучше развиваться корневая система.

2. Привейте в крону одно-двухлетнего сеянца почку от старого плодоносящего лимона. Это можно сделать весной или в августе, когда кора хорошо отделяется от древесины. Почки для прививки берут с веток плодоносящего лимона, с их средней части.

С подготовленного черенка

требуются новая пересадка в горшки диаметром 14-15 см.

При благоприятных условиях черенки начнут плодоносить через 3-4 года.



Цветок стапелии трудно спутать с цветком какого-нибудь другого растения. Он имеет форму правильной пятиконечной звезды и при этом окрашен в желто-черный цвет. К тому же у большинства видов цветы имеют не очень приятный запах. Дело в том, что в природе это растение опыляют не пчелы и не бабочки, а обыкновенные мухи. Ну а для них наиболее привлекателен "аромат" разлагающегося мяса. Побеги стапелии тоже не совсем обычные. Они четырехгранные и к тому же усеяны выростами наподобие шипов, которые не колются, но зато придают растению весьма устрашающий вид.

Стапелия - достаточно не-



прихотливое суккулентное растение. Она довольно быстро разрастается и ежегодно цветет - обычно в конце лета или осенью. Следует учесть, что родина стапелии - засушливые полупустыни. Поэтому поливать цветок нужно не очень обильно, а место для него выбрать самое светлое. Если растение развивается интенсивно, то его нужно пересаживать каждый год.

Размножается стапелия очень просто, достаточно отделить боковой побег (он легко отламывается) и посадить его во влажный песок. Перед укоренением черенок следует подсушить в течение одного дня. Свои необычные цветки стапелия начинает формировать на 2-3-й год жизни.

## ПОМИДОРЫ БУДУТ ЗДОРОВЫМИ

Раньше я каждую осень выбрасывала несколько ведер больных помидоров. Все они были покрыты черными пятнами. Но вот уже несколько лет я использую очень эффективное средство, о котором и хочу рассказать. Нужно взять 100 г гашеной извести и 100 г медного купороса. Развести их по отдель-

сти в воде, затем влить в ведро и довести объем жидкости до 10 литров. Полученный раствор нужно профильтровать через марлю, и он готов к опрыскиванию. Опрыскиваю я веником. Первый раз вскоре после посадки рассады, второй - когда сформируются завязи, третий - в начале августа. Я рекомендую всем использовать этот метод, и вы всегда будете с урожаем.

**Алла КАЗАКОВА. пос. Пятро Албэ, Молдавия.**

**От редакции.** Водный раствор извести и медного купороса называется "Бордоская жидкость". Она применяется для борьбы со многими грибковыми заболеваниями, в том числе и фитофторозом томатов (симптомы именно этой болезни описаны в письме). Следует учесть некоторые особенности приготовления этого препарата. Медный купорос лучше сначала развести в небольшом количестве горячей воды. Затем объем довести до 5 литров. Известь разводят тоже в пяти литрах. После этого раствор медного купороса при постоянно помешивании вливают в раствор извести (но не наоборот!). Последний раз обрабатывать растения можно не позднее чем за 15 дней до уборки урожая.

ном опрыскивании теплой водой и температуре воздуха 20-25 градусов черенки дадут корни через 3-4 недели.

Если верхняя почка начала расти, значит, укоренение прошло успешно. После этого начинайте приучать черенки к комнатным условиям. Днем снимайте стекло сначала на 1-2 часа, затем на 2-3, а через 1-1,5 недели уберите совсем. Теперь черенки можно пересадить в горшочки диаметром 10-12 см. Ни в коем случае не засыпайте корневую шейку (место, где ствол переходит в корни). Через год растениям

требуются новая пересадка в горшки диаметром 14-15 см.

При благоприятных условиях черенки начнут плодоносить через 3-4 года.

Лимон легко вырастить также из свежих семян плодов, купленных в магазине. Извлеките из плода семена, отберите наиболее полноценные и посадите в почву на глубину 2-3 см. Поставьте сосуд с семенами в светлое теплое место с температурой около 25 градусов. Та-

2. Привейте в крону однодвухлетнего сеянца почку от старого плодоносящего лимона. Это можно сделать весной или в августе, когда кора хорошо отделяется от древесины. Почку для прививки лучше брать с веток последнего прироста, с их средней части.

С приготовленного черенка срежьте листья, оставив черешки, и храните во влажной тряпочке, во мху или просто в стакане с водой до момента прививки. Прививку проводите на высоте 5-6 см от земли.

**Анна ЯНИНА, фитодизайнер.**

## В САДУ РОДИЛАСЬ ЕЛОЧКА

Какие хвойные деревья можно посадить на своем приусадебном участке?

**Мария Рудакова. пос. Верхняя Синячиха.**

На приусадебном участке можно выращивать любые хвойные растения. Их несомненное преимущество хорошо всем известно. Эти культуры украшают сад и летом, и зимой. Однако у хвойных деревьев есть и другие особенности, которые желательно проанализировать до того, как растения окажутся в вашем саду. Прежде всего некоторые из них имеют достаточно большие размеры (ель колючая, сосна обыкновенная). На небольшом участке они будут смотреться неле-

по и, кроме того, затенят значительную часть сада. При этом следует учесть, что тень от хвойных деревьев обычно бывает густой, следовательно, рядом с ними смогут расти далеко не все декоративные растения. Для обычных шести соток больше подойдут низкорослые виды: можжевельник казацкий, сосна коническая, туя.

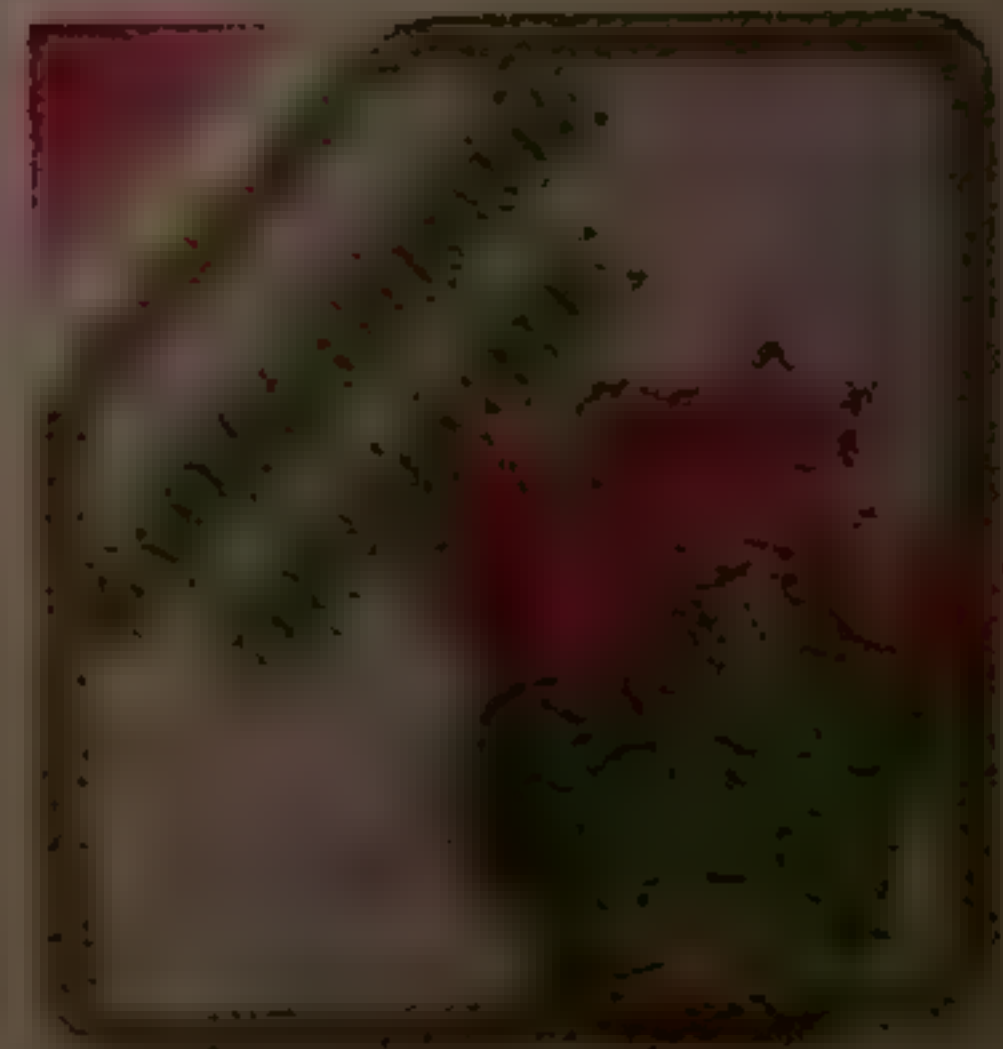
Туя вообще очень универсальное растение. Она легко поддается стрижке, и поэтому ее часто используют для созда-

ния зеленой изгороди. Хороша туя и в одиночных посадках, где ей при помощи стрижки можно придать любую форму.

Хвойные растения лучше всего растут на песчаной или супесчаной почве. Если земля на вашем участке тяжелая, глинистая, то внесите песок хотя бы в посадочную яму. Кроме того, следует учесть, что красивая, равномерно развитая крона формируется только на хорошо освещенных участках. Ну и наконец, последняя рекомендация: голубые ели обычно высаживают возле памятников или в иных официальных местах. В связи с этим профессиональные фитодизайнеры не рекомендуют сажать этот вид в саду или возле загородных коттеджей.



Раздел ведет  
обозреватель  
«Друга дома»  
агроном,  
цветовод и  
фитодизайнер  
**Михаил  
ВОРОБЬЕВ**







## УТЮГОМ ПО СТЕНКЕ

Как избавиться от старой масляной краски на стенах кухни?

**Раиса КУЛАГИНА.**  
г. Шахты  
Ростовской области.

Проще всего это сделать, прогладив стены горячим утюгом через фольгу. Старая краска размягчается и легко соскребается шпателем.

Или еще один способ: смешайте 1,3 кг негашеной извести с 0,45 кг кальцированной соды, залейте водой, чтобы добиться консистенции густой сметаны и намажьте стену на 12-15 часов. Старая краска отстанет от стены и легко счистится.

**Федор ЗАЙЦЕВ, строитель.**

## БЕЗ СТУКА И ЗВОНА

Начинается дачный сезон. И все везут на дачу банки от солений и варений, съеденных за зиму. Обычно банки, чтобы не бренчали, не бились, оборачивают или перекладывают газетами. Я же нашел более простое решение: нарезал из старых автомобильных камер резиновых колечек длиной 100-150 мм и натягиваю их на банки. Мало того, что снять-одеть такое колечко очень просто и быстро, "обрезиненные" банки не бренчат в процессе транспортировки, их стало проще брать - рука по стеклу не скользит.

**Андрей СВЕТЛОВ. Оренбург.**

## Голые ножницы

Можно ли дома подточить ножницы?

**Альфия ХАБИБУЛЛИНА.**  
г. Стерлитамак,  
Башкирия.

Маникюрные ножницы заточить в домашних условиях практически невозможно, если вы не специалист. А обычные, большие, пожалуй, получится. Делать это надо крупнозернистым бруском, проводя им по лезвию от конца к оси под углом. Образовавшиеся на лезвии мельчайшие зубцы не дадут при резке проскальзывать лезвию. А если вы не очень хорошо умеете пользоваться бруском, вас выручит обычная швейная иголка. Надо "порезать" ее полчаса, и ножницы снова станут острыми. То же и с обычной крупнозернистой наждачной бумагой - если ее порезать, ножницы подточатся. И смажьте лезвие ножниц воском или парафином - резать они будут лучше.

## Дедовским способом

Где вырыть колодец на приусадебном участке?

**Владимир МАКАРОВ.**  
Йошкар-Ола.

# СТО ЛЕТ ДОМУ СТОЯТЬ



В старину деревянные дома стояли по 100 лет и более, особенно если сложены были из лиственницы. Да и обычный, из других пород дерева, дом простоит долго - при условии, что в нем живут постоянно. Почему-то нежилые дома разрушаются гораздо быстрее - наверное, не хватает им человеческого тепла. А как быть с дачами? Ведь живут в большинстве дачных домиков в лучшем случае 5-6 месяцев, а то и вовсе 2-3. И стоит дом все остальное время без хозяина. А какому хозяину не хочется, чтобы домик ему подольше служил? Выход один - специальная обработка стен, крыши, фундамента. Помогать в этом не обязательно использовать дорогостоящие импортные материалы. Помогает и старая добрая обработка. Валерий СИДОРОВ.

красить дом в какой-нибудь цвет, то, выбирая краску, внимательно прочитайте этикетку - на банке должно быть написано: "Для наружных работ" и указан температурный диапазон "жизни" покрытия. Лучше всего для этого подойдут алкидные или нитроцеллюлозные эмали или масляные краски. Под последние на стены так же, как и под лак, надо класть грунтовку - олифу.

## КРЫША НЕ "ПОЕДЕТ"

Лучше всего, конечно, если покрыт ваш дом черепицей. Она не требует никакого защитного покрытия и служит десятки лет. Только есть у нее один маленький недостаток - цена такая, что не всякому "новому русскому" по карману. Все же остальные, "народные", кровельные материалы - железо, рубероид, шифер - требуют защитного покрытия. Проще всего ухаживать за шиферной крышей - служит она долго, делать с ней особо ничего не надо, разве что красить. Да и неокрашенный шифер тоже отличается долговечностью (20-30 лет и дольше). Единственное, что надо своевременно устранять, - трещины. Если не хотите менять лист целиком, приготовьте смесь из тонкомолотого сухого мела и олифы или лаков ГФ, ПФ и замажьте трещины. Там, где



## Дедовским способом

Где вырыть колодец на приусадебном участке?  
**Владимир МАКАРОВ.**  
Йошкар-Ола.

Если не хотите обращаться в специализированную контору, занимающуюся гидроразведкой, воспользуйтесь старым дедовским способом. Понадобятся вам для этого обычное оцинкованное ведро и глиняная посуда - крынка, корчага, махотка, на худой конец - кувшин с широким горлом. Только посуда должна быть не обливная, то есть не покрытая глазурью. На ночь в разных углах участка ставите перевернутое ведро, на него доньшком вверх крынку. Если утром на внутренней поверхности крынки появился конденсат - радуйтесь: под этим местом залегает водонесущий слой. Чем обильнее конденсат, тем ближе к поверхности земли вода. Единственный недостаток этого способа - "работает" он только теплыми летними ночами.

## Смотря какая фанера

Как приклеить пластик к фанере?

**Сергей ОЗЕРОВ.**  
с. Тресоруково  
Воронежской области.

Все зависит от фанеры, точнее - от конструкции. Прекрасно держит казеиновый клей, но поскольку в нем много влаги, фанеру от него может "повести". Так что применять его можно, если конструкция жесткая. Во всех остальных случаях лучше воспользоваться клеем ЭП, ЭПК, ЭДП - "эпоксидкой". Только постарайтесь добиться равномерного приклеивания по всей склеиваемой поверхности.

**Александр ТУМАНОВ.**

**В старину деревянные дома стояли по 100 лет и более, особенно если сложены были из лиственницы. Да и обычный, из других пород дерева, дом простоят долго - при условии, что в нем живут постоянно. Почему-то наши дачные домики разрушаются гораздо быстрее - наверное, не хватает им человеческого тепла. А как быть с дачами? Ведь живут в большинстве дачных домиков в лучшем случае 5-6 месяцев, а то и вовсе 2-3. И стоит дом все остальное время без хозяина. А какому хозяину не хочется, чтобы домик ему подольше служил? Выход один - специальная обработка стен, крыши, фундамента. При этом вовсе не обязательно использовать дорогостоящие импортные препараты, тот же "Пинотекс". Вот что советует строитель Валерий СИДОРИН.**

### ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ ПОДДУВАЛО

Первая заповедь "дачестроителя" - не делать фундамент (ленту) глухим. Обязательно надо оставлять окошки-продухи. И не такого размера, чтобы кошка с трудом протиснулась, а нормальные, 30x40, 40x60 см. По длинной стене (5-6 метров) оставляют не менее двух продухов. Постояв зиму без "подогрева", земля под домом отсыревает, а если пол еще и утеплен каким-нибудь пергамином или рубероидом, и вовсе возникает эффект парника - фальшпол начнет гнить, в доме всегда будет влажно, а продухи позволяют воздуху свободно циркулировать под домом, весной земля под ним быстрее просыхает. И не поленитесь обмазать фундамент (столбы, ленту ли) битумом, варом, гудроном - дольше прослужит (только не масляной краской - ее разрушит щелочь, выделяющаяся при отверждении бетона). Если весной, приехав на дачу, вы обнаружили в фундаменте трещины - не ленитесь, тут же замажьте раствором. Иначе поздней осенью в них будет попадать вода и, замерзая, порвет фундамент.

### ПО ГРИБЫ

Прежде чем заниматься окраской, отделкой и пропиткой стен, внимательно обследуйте дом со всех сторон - не поражен ли он грибом? Штука это страшно злобная, за один-два сезона может полностью "сожрать" венец. Поэтому, едва

заметите ватообразные скопления белых нитей, срочно обработайте поверхность следующим составом: по 50 г медного и железного купороса, растворенного в 1 л горячей воды. Этот раствор, не остужая, нанесите кистью или распылителем на стены дома; через месяц обработку повторите. Если вы точно не собираетесь пользоваться распылителем, то добавьте в раствор хорошо растертую глину, чтобы получилась негустая паста. Этой пастой обмажьте пораженные места.

### МАЖЕМ, КРАСИМ, ЛАКИРУЕМ

Любое лакокрасочное покрытие во много раз увеличивает срок службы деревянных стен. Самое, на мой взгляд, красивое - прозрачное лаковое. Оно выявляет красоту дерева, заставляет его "играть", как бы светиться изнутри. Тем более что прозрачный лак легко подцветить (об этом ниже).

Технология так называемой "прозрачной отделки" проста. Главное - хорошо подготовить поверхность. Первым делом швы между бревнами, брусом. Конопатят их обычно паклей, а всякие пичужки ее из щелей на свои "дачи" выдирают. Поэтому хорошенько пройдитесь по швам - нет ли где щелей. Свисающая пакля, глубокие щели между бревнами придают дому неопрятный, заброшенный вид. Затем - трещины в бревнах. Обычно в бресе или в цилиндрованном бревне их не бывает, а по старому ошкуренному бревну

частенько идут продольные трещины. В крупные трещины можно забить деревянные вкладыши, мелкие можно забить паклей или замазать специальным составом - 1 кг мела, смешанного с 15-20 г олифы и 15-процентного раствора столярного клея. Консистенция - на ваше усмотрение. Если сделаете пожиже, замазывать придется несколько раз, зато схватываться будет быстро. Лучше всего - что-то вроде густого творога. После того как все щели будут забиты, замазаны, законопачены, грунтуется поверхность. Проще всего сделать это олифой, "Оксолем". Вот тут-то и можно "поиграть" с цветом. Все зависит от цвета (оттенка) стены и от того, какой вы хотите получить. В олифу можно добавить жженую охру или железный сурик, сухие пигменты (предварительно замочив их в олифе на 1-2 дня) или художественные масляные краски. Пигмента идет 1-2 процента от общего объема грунтовки, а краски побольше - 5 процентов. Перед нанесением олифу лучше подогреть. Можно добавить в нее сиккатив - 3 процента от общей массы. Особенно хорошо это делать в том случае, когда грунтовка наносится на слегка влажную (не до конца просохшую) стену: и высохнет быстрее, и липнуть не будет. Олифить дом надо один-два раза.

Лаковое покрытие наносят в 2-3 слоя. Лак лучше всего использовать глифталевый (ГФ) или паркетный (ПФ). Держится такое покрытие от 2 до 4 лет.

Если вы все-таки хотите по-

и неокрашенный шифер тоже отличается долговечностью (20-30 лет и дольше). Единственное, что надо своевременно устранять, - трещины. Если не хотите менять лист целиком, приготовьте смесь из тонкомолотого сухого мела и олифы или лаков ГФ, ПФ и замазывайте трещины. Тем же составом можно замазывать швы. Только в 5-10 мм от конца трещины надо просверлить дырочку 3-4 мм - тогда трещина дальше не пойдет.

Чуть больше проблем с железными кровлями. Их хорошо бы окрашивать каждые 3 года. Перед тем как красить, всю крышу надо отскрести железной щеткой, удаляя старую, облупившуюся краску. На небольшие отверстия можно класть заплатки из пропитанной краской парусины. Если на кровле найдете очаги ржавчины - воспользуйтесь автомобильными средствами для ее удаления или преобразования.

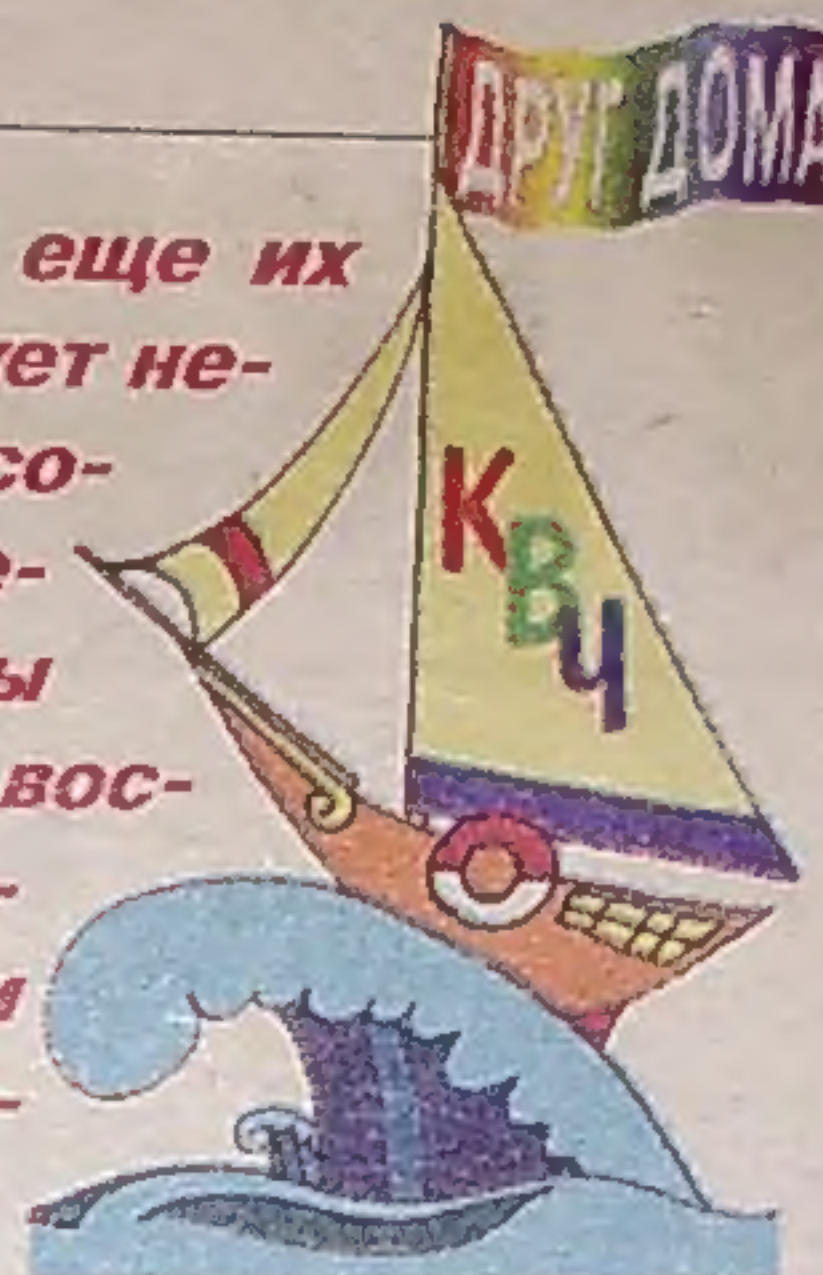
Самая дешевая крыша - из рубероида. Одна беда - он недолговечен. Не проходит сезона, чтобы не пришлось менять ленту-другую. Для вящей стойкости хорошо бы промазать всю кровлю варом (только не садовым), битумом или специальной битумной мастикой. А если, как говорится, "жаба давит", то хотя бы пролейте горячим варом швы. Отличное средство для герметизации рубероидной крыши - утюг. Прогладьте швы через фольгу горячим утюгом - ленты рубероида накрепко приварятся друг к другу. Вместо утюга можно пройти по швам паяльной лампой - эффект будет тот же. Только не наделайте пожара.

Кстати, не "покупайтесь" на уверения типа "зачем, мол, красить оцинкованное железо или алюминий". Любой окрашенный металл служит в 2-3 раза





*Приготовление суфле - или, как еще их называют, воздушных пирогов требует немалых трудов и терпения. Зато если соблюсти все условия, результат превзойдет ожидания. А вот какие нюансы нужно учитывать и какими рецептами воспользоваться, рассказывают наши читатели, отвечая на вопрос Люции ПЕРЕВОЩИКОВОЙ из д. Исаково (Удмуртия).*



## ВОЗДУШНЫЙ ПИРОГ

Вот какими секретами поделилась **Светлана СУХАНОВА** из Оренбурга.

Перед тем как взбивать белки, положите в них щепотку соли. А взбивать их нужно до образования не слишком плотной пены. Вводить белки нужно постепенно, не взбивая, а перемешивая снизу вверх. Посуду для выпечки суфле смажьте маслом и посыпьте сахарной пудрой. Ставьте суфле в предварительно разогретую духовку и выпекайте при температуре 220 градусов. Дверцу духовки не следует открывать до окончания выпечки.

Все сладкие суфле имеют практически одинаковую основу, которая готовится одним и тем же способом и выпекается в не слишком разогретой духовке.

### СУФЛЕ ОБЫЧНОЕ

На 5 порций возьмите 1 л молока, 125 г муки, 50 г сливочного масла, 300 г сахарной пудры, 10 яиц, 1 пакетик ванильного порошка.

Соедините сахар, муку, сли-

шайте. Все белки взбейте в густую пену, прибавьте 30 г сахара, взбивайте еще 2-3 минуты, после чего смешайте с яичной массой и слегка перемешайте. Подготовленную массу выложите в огнеупорную форму, смазанную маслом, посыпанную мукой и сахарной пудрой, и выпекайте 20-25 минут в нагретой духовке. Суфле должно увеличиться в объеме в несколько раз. Готовое суфле выньте из духовки, посыпьте сахарной пудрой и ванилью. Подавайте сразу же в той же тарелке, в которой все выпекалось.

### СУФЛЕ "ЛЕЙПЦИГ"

Возьмите 1 кг готовой массы, как для обычного суфле, 100 г печенья, 200 г черешен, 150 г сахара, 100 г абрикосового мармелада.

Возьмите яично-молочную массу, как для обычного суфле. Но, выкладывая его в форму для выпечки, добавьте бисквитные шарики, наполненные черешнями. Эти шарики величиной с грецкий орех можно сделать из печенья, середину которых слегка выдолбить, наполнить

кайте и подавайте как обычное суфле. Если вы добавите цедру апельсина, то у вас получится апельсиновое суфле.

### СУФЛЕ ИЗ КЛУБНИКИ

Возьмите 250 г клубники, столовую ложку лимонного сока, 180 г сахарной пудры, 5 белков, сливочное масло, несколько крупных ягод клубники для украшения.

Клубнику разотрите, взбейте, добавьте лимонный сок, сахар и снова взбейте. Аккуратно помешивая, введите ложка за ложкой взбитые в пену белки и положите их в смазанную форму. Запекайте при температуре 150 градусов в течение 20 минут. Суфле слегка охладите, украсьте ягодами и подавайте.

Яблочное суфле по-своему готовит и **Тамара ЮМАШЕВА** из города Калтан Кемеровской области.

Вам потребуется 12 яичных белков, 150 г сахара, 250 г яблок, 10 г сливочного масла, 20 г сахарной пудры, 150 г молока или сливок. Яблоки промойте холодной водой, разрежьте на 4 части, удалите сердцевину, положите на противень, смо-

## ЧТОБЫ КРОССОВКИ НЕ ССЫХАЛИСЬ

Часто спортивная обувь после долгого хранения ссыхается и становится жесткой и грубой. Ходить в таких кроссовках, прямо скажем, не подарок.

Но дело можно поправить. Кроссовки или кеды опустите в теплую воду и держите в ней до тех пор, пока кожа не станет мягкой. После этого обувь хорошенько протрите изнутри и снаружи, обильно смажьте глицерином, набейте скомканными газетами и просушите. Но не на батарее. Лучше всего спортивную обувь сушить на солнце.

Если вы занимаетесь спортом на улице в любую погоду, и ваша обувь частенько промокает, то, придя домой, просушите ее, затем также смажьте глицерином.

Евгений ГАЕВСКИЙ.

Немного по-другому готовит суфле **Ольга ЗАХВАТОВА** из г. Никольск Пензенской области. Вот ее рецепт.

Взбейте миксером 200 г творога, пачку сливочного масла, 2 яйца и стакан сахара. На медленном огне растворите в молоке желатин, но не доводите до кипения. Дайте остыть и влейте во взбитую творожную массу. Слегка взбейте, перелейте в форму и дайте остыть. Тем временем начните готовить верхнюю часть суфле. Для этого возьмите стакан густой сметаны (если она жидковата, то добавьте немного сливочного масла), 5 столовых ложек какао, стакан сахара, столовую ложку набухшего желатина. Все перемешайте, подогрейте на маленьком огне до получения однородной массы. Немного остудите и выложите на творожный слой. Подготовленное суфле поставьте в холодильник для застывания.

**Алла КРИЦКАЯ** из Красnodара предлагает приготовить суфле из сметаны

Для этого вам потребуется 1,3 стакана сметаны, 2 столовые ложки муки, 10 яиц, 200 г сахара, 10 г лимонной цедры, 2 столовые ложки сахарной пудры, столовая ложка сливочного

Мякиш черствого пшеничного хлеба нарежьте мелкими кубиками, залейте молоком и оставьте на 30-40 минут, после чего при помощи миксера перемешайте все в однородную массу.

Желтки разотрите с сахаром, смешайте с тщательно промытым изюмом без косточек. Белки взбейте в пену и введите в смесь. Выпекайте суфле в смазанной маслом форме.

### ТВОРОЖНОЕ СУФЛЕ

Смешайте 150 г творога с чайной ложкой муки, двумя столовыми ложками сахарной пудры и желтком. Тщательно разотрите, чтобы не было комочков, и выложите в форму. Сверху положите белок, взбитый с половиной чайной ложки сахара, и запекайте в духовке. Четверть стакана сливок взбейте и полейте ими готовое суфле.

**А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ НАШИМИ ЧИТАТЕЛЯМИ**





молока, 125 г муки, 50 г сливочного масла, 300 г сахарной пудры, 10 яиц, 1 пакетик ванильного порошка.

Соедините сахар, муку, сливочное масло и 6 желтков, перемешайте, поставьте на огонь, введите молоко и, непрерывно помешивая венчиком, доведите до кипения. Варите до загустения 10-15 минут. Добавьте ваниль, снимите с огня. Остудите, периодически помешивая массу, чтобы не образовывались комочки. В почти остывшую массу добавьте 4 желтка и разме-

но, выкладывая его в форму для выпечки, добавьте бисквитные шарики, наполненные черешнями. Эти шарики величиной с грецкий орех можно сделать из печенья, середину которых слегка выдолбить, наполнить очищенными от косточек, мелко порезанными и сваренными с сахаром черешнями, перемешанными с абрикосовым вареньем. Наполненные печенья склейте плоскими сторонами, чтобы получились шарики. Положенные в форму массу и шарики посыпьте сахарной пудрой и выпекайте в среднетемпературной духовке. Подавайте суфле горячим.

### СУФЛЕ С ЛИМОНОМ

Возьмите 1 кг яично-молочной массы, цедру одного лимона или 5 г лимонной эссенции. В подготовленную обычным способом массу добавьте цедру или эссенцию. Далее выпе-

Вам потребуется 12 яичных белков, 150 г сахара, 250 г яблок, 10 г сливочного масла, 20 г сахарной пудры, 150 г молока или сливок. Яблоки промойте холодной водой, разрежьте на 4 части, удалите сердцевину, положите на противень, смоченный водой, и запекайте в духовке до готовности. Готовые яблоки охладите и протрите через сито. В полученное пюре добавьте сахар, помешивая деревянной ложкой, проварите до загустения. Приготовленную смесь, не остужая, влейте во взбитые белки, постоянно помешивая венчиком. Сковороду смажьте сливочным маслом, выложите горкой подготовленное суфле или выдавите его из кондитерского мешочка с резной трубкой. Выпекайте суфле в духовке при температуре 150-200 градусов. Посыпьте сахарной пудрой, а молоко или сливки подайте отдельно.

Алла КРИЦКАЯ из Краснодара предлагает приготовить суфле из сметаны

Для этого вам потребуется 1,3 стакана сметаны, 2 столовые ложки муки, 10 яиц, 200 г сахара, 10 г лимонной цедры, 2 столовые ложки сахарной пудры, столовая ложка сливочного масла.

Желтки разотрите с сахаром, добавьте муку, сметану, помешивая, варите 5-7 минут, после чего добавьте ошпаренную кипятком лимонную цедру, все перемешайте и соедините со взбитыми белками. Выпекайте в смазанной маслом форме. Готовое суфле посыпьте сахарной пудрой.

### СУФЛЕ ИЗ ХЛЕБА

Возьмите 180 г пшеничного хлеба, стакан молока, 30 г изюма, 200 г сахара, столовую ложку сливочного масла, 3 яйца, столовую ложку сахара.

**А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ НАШИМИ ЧИТАТЕЛЯМИ**



Иногда хочется украсить торт разноцветным кремом. Как сделать домашние красители?

**Наталья ЛУКИЧЕВА.**  
г. Семенов Нижегородской области.

Как приготовить мороженое в домашних условиях?

**Марина АНТОНОВА.**  
пос. Кумса, Карелия.

## РИС ОЧИСТИТ ТЕРМОС

Неприятный запах в сточной трубе кухонной раковины легко устраняется. Раз в неделю промойте трубу раствором кальцинированной соды (2 столовые ложки соды на 1 литр воды). Раствор закипятите и залейте в трубу.

Чтобы у деревянной посуды не появлялся запах плесени, регулярно тщательно мойте ее сначала уксусом, а потом водой с мылом. Посуда из дерева примет первоначальный цвет, если вы аккуратно протрете ее перекисью водорода и ополоснете горячей водой.

Если в термосе появился неприятный запах, и он не исчезает даже после мытья, положите в него две ложки риса, залейте водой и несколько раз встряхните. Затем ополосните колбу термоса горячей водой.

Чтобы кромки ковра на полу не трепались и не загибались, возьмите крепко схватывающий клей ("Момент", например) и приклейте по всему периметру с обратной стороны ковра тесьму шириной 2 сантиметра.

**Ольга ФУРЦОВА.**

## ПОПРОБУЙТЕ УКСУСОМ!

Как сделать блестящими коллекционные монеты?

**Илья БАРКАЛОВ.**  
с. Быстрый Исток  
Алтайского края.

тирным спиртом. Иногда помогает обычный зубной порошок.

Более точных рекомендаций дать невозможно, так как многое зависит от того, из какого материала сделаны монеты, к какому времени они относятся. Так что вам стоит почитать специальную литературу или проконсультироваться в каком-нибудь клубе нумизматов. Ведь безграмотными "реставрационными работами" можно безвозвратно испортить ценный коллекционный экспонат.

**Алексей ТУМАНОВ.**

Из самых простых средств можно назвать кефир и уксус. В них монеты опускают на несколько дней. Также хорошо помогает слабый раствор соляной кислоты или "царской водки". Можно попытаться отчистить монеты асидолом, пастой ГОИ, нашатырным спиртом. Иногда помогает обычный зубной порошок.



## НАКОЛЕННИКИ ДЛЯ ВНУКА

Моему внуку 3 года, он на улице, когда играет, - грязь ли, сырость - все время встает на колени. Я человек пожилой, за ним не набегаюсь, поэтому я вот что придумал: перед прогулкой надеваю ему на колени полиэтиленовые пакеты (без дна) и прихватываю их снизу и сверху полосками широкой упаковочной липкой ленты. Одной пары пакетов-наколенников хватает на одну-две прогулки. Зато теперь у него штанишки на коленках и сухие, и не пачкаются.

А прошлой зимой я нижнюю кромку пакета крепил к валеночкам - он по снегу топает, снег в валенки не забивается. Только укреплять пакеты надо не натягивая, а "пузырем" - как показано на рисунке.

**Олег ОСИПОВ.** Саратов.



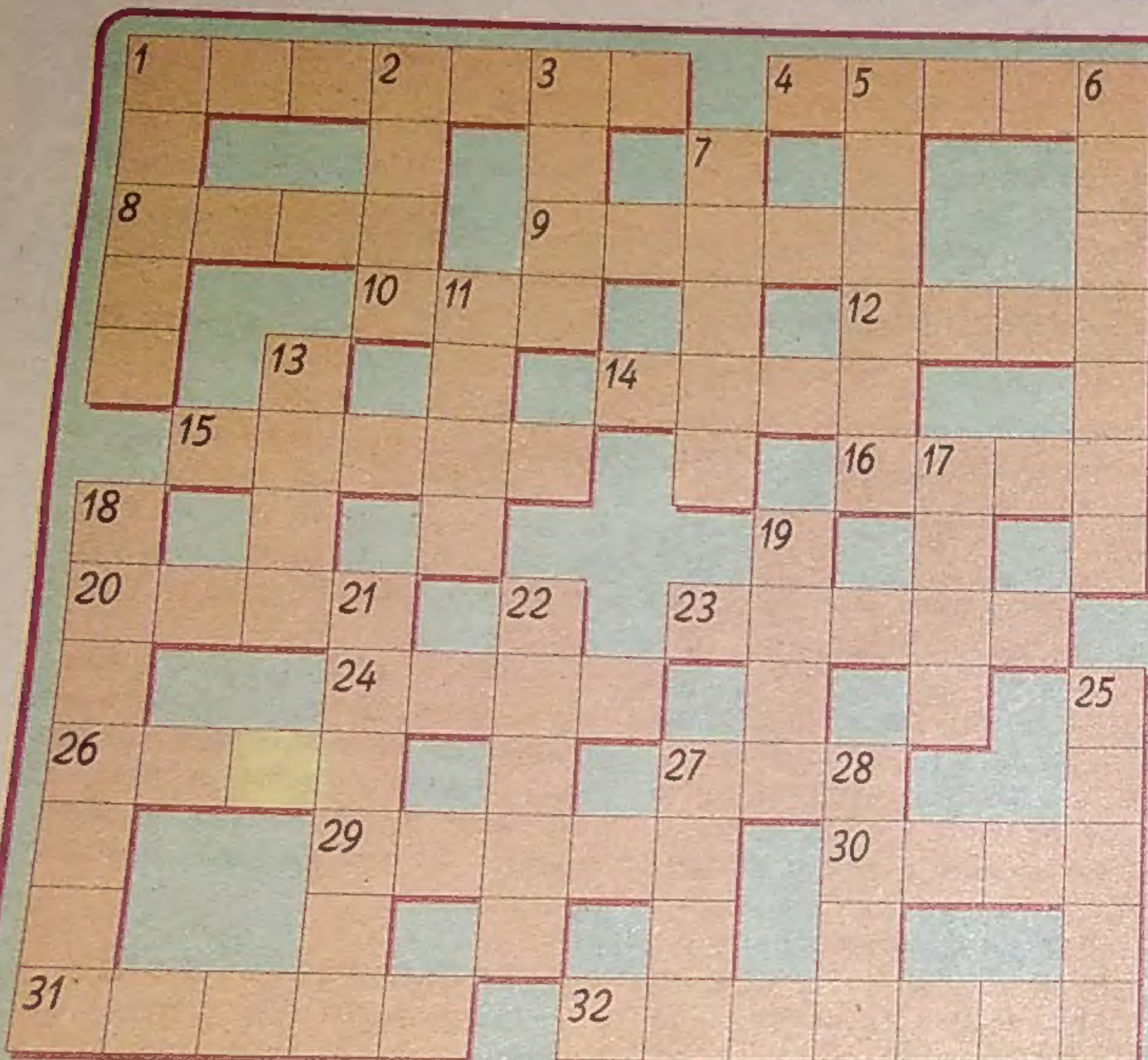
# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ

## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Верхняя часть ограненного кристалла, драгоценного камня. 4. Тройная "одежда" фигуриста. 8. Старинная надушенная подушечка. 9. След чужой губной помады (семейное). 10. Главнее короля. 12. Нулевой выигрыш в казино. 14. Стиральный порошок. 15. Праздничный фейерверк. 16. Район Италии, в котором производят "Мартини". 20. Для желудка - диетическое блюдо, для головы - гремучая смесь. 23. Жарочный шкаф с вертелом. 24. Музыкальный инструмент, "приватизированный" поэтами. 26. Единственный из наших пороков, в котором мы охотно сознаемся, по мнению Ларошфуко. 27. Хвойное дерево. 29. Японский кутюрье. 30. Сорт

ветчины. 31. Растение, из которого мексиканцы делают пульке. 32. Отогнутый край одежды, обуви.

**По вертикали.** 1. Старинный струнно-пипельный инструмент. 2. Клятва безбрачия. 3. Любимец Иден из Санта-Барбары. 5. Учительская палочка. 6. Иное название перины. 7. Клок торчащих волос. 11. Бытовой электроприбор. 13. Начинка для голубцов. 17. Символ богатства в русском свадебном обряде. 18. Место, где расположена хата с краю. 19. Вежливое обращение к немецкой замужней даме. 21. Ниша в стене для кровати. 22. Танцплощадка для животных. 25. Аромат хорошего вина. 27. Поджаренный ломтик хлеба. 28. Компонент омлета.



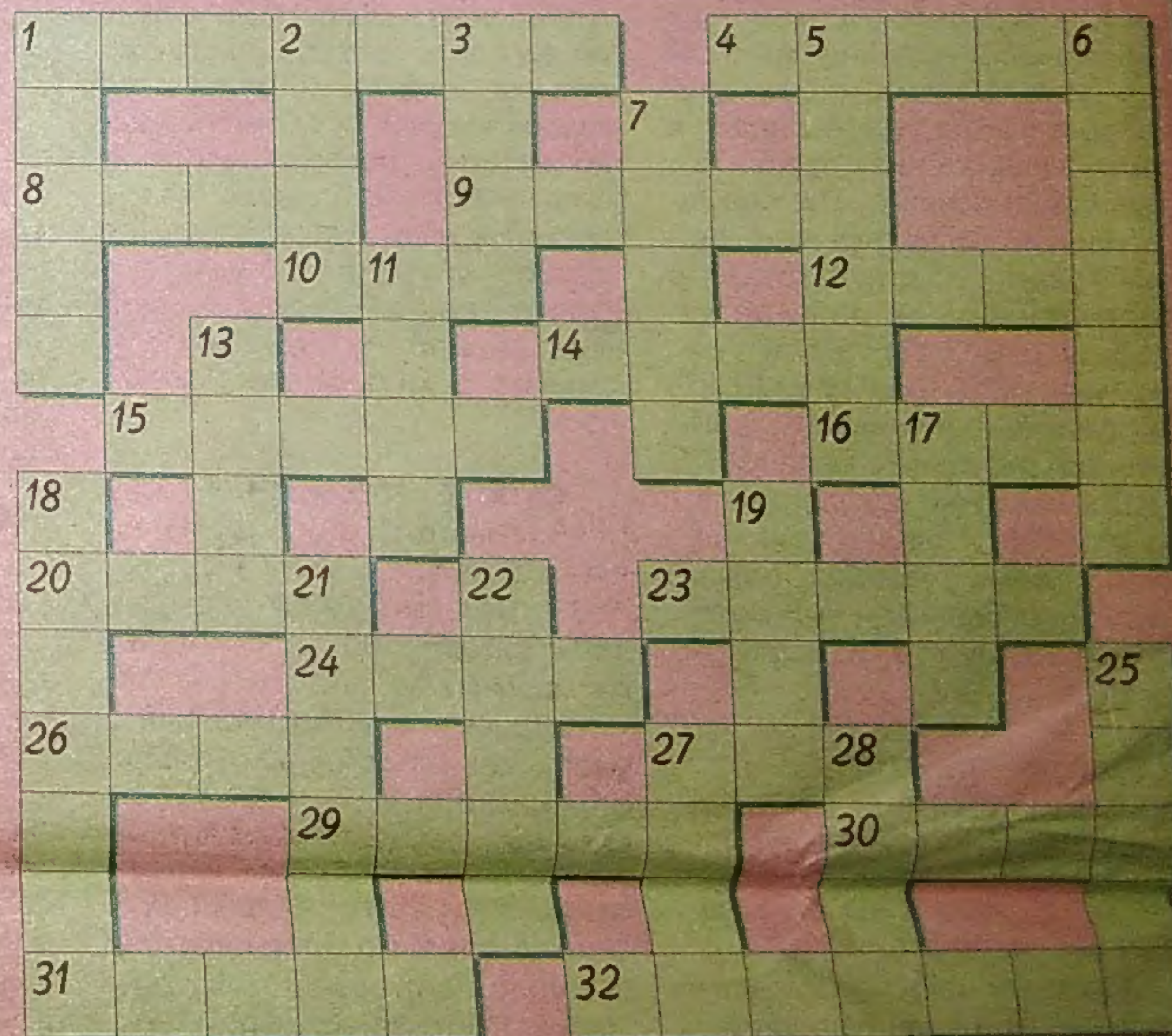
Его не рекомендуется пить, когда на нем сидишь. 29. Ледокол с именем казачьего атамана. 30. Голландский футбольный клуб. 31. Только пуля во степи его догонит (песенное). 32. Человек с пистолетом на беговой дорожке.

**По вертикали.** 1. Хорошая должность для плохого художника. 2. Контора нового русского Шарашки. 3. Зацепка для стропальщика. 5. Древнегреческая мера длины, давшая название спортивному оружию. 6. Оружие малолетнего хулигана. 7. Орех для райских наслаждений. 11. "Бензин" для двигателя в одну лошадиную силу. 13. Вещество на головке спички. 17. Что передвигается по воздуху со скоростью 330 м/сек? 18. Фанат производства. 19. Духовный наставник для сикха. 21. То, что не делают с конями на переправе, но делают с козлами. 22. И греческая буква, и нудное музыкальное упражнение. 25. Один из тех, кого украшают усы. 27. Заряженный житель моря. 28. Один из тех, кто "решают все".

## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Лучший табак для выкуривания некурящих. 4. Этот приз Анатолий Карпов имел 9 раз. 8. Женщина, заставляющая мужчину быть джентльменом. 9. Бывший мальчик, будущий мужчина. 10. Ананасовый компонент коктейля "Зомби". 12. Место для закапывания в грядки очередного отпуска. 14. Подходящий скакун для лилипута. 15. Всем поровну, а некоторым - еще ровнее. 16. Проводник до киллера, по мнению Николая Фоменко. 20. Музыка для "бандформирований". 23. Трубка, в которой помещены окуляры микроскопа. 24. Первый, кто отведал райских яблочек. 26. "Сердцебиение" мелодии. 27.

вотого русского Шарашки. 3. Зацепка для стропальщика. 5. Древнегреческая мера длины, давшая название спортивному оружию. 6. Оружие малолетнего хулигана. 7. Орех для райских наслаждений. 11. "Бензин" для двигателя в одну лошадиную силу. 13. Вещество на головке спички. 17. Что передвигается по воздуху со скоростью 330 м/сек? 18. Фанат производства. 19. Духовный наставник для сикха. 21. То, что не делают с конями на переправе, но делают с козлами. 22. И греческая буква, и нудное музыкальное упражнение. 25. Один из тех, кого украшают усы. 27. Заряженный житель моря. 28. Один из тех, кто "решают все".





ка, в которой помещены окуляры микроскопа. 24. Первый, кто отведал райских яблочек. 26. "Сердцебиение" мелодии. 27.

правое, но делают с козлами. 22. И греческая буква, и нудное музыкальное упражнение. 25. Один из тех, кого украшают усы. 27. Заряженный житель моря. 28. Один из тех, кто "решают все".

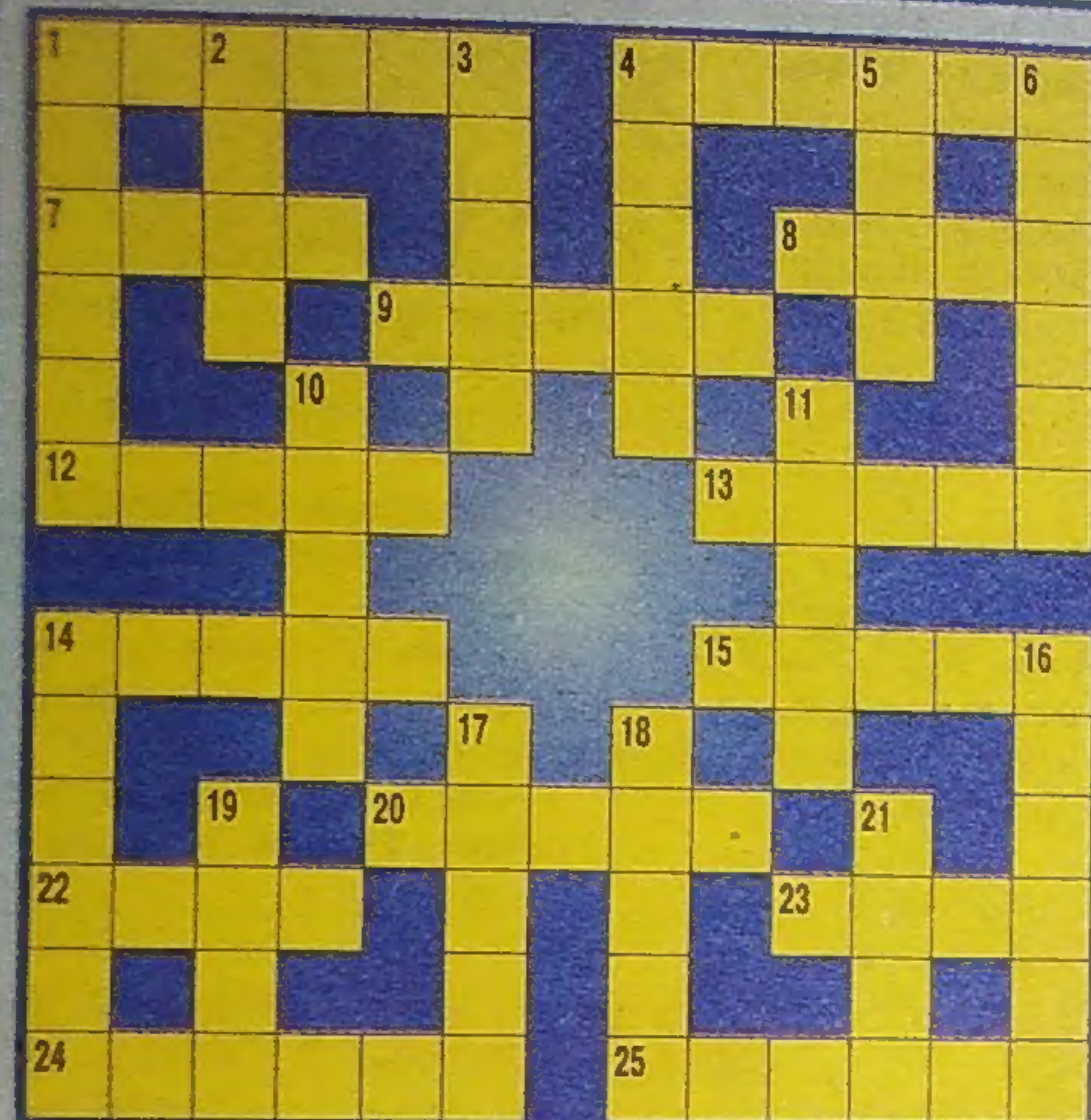
31

32

## ДЛЯ ДЕТЕЙ

### По горизонтали.

1. Одно из названий яхты Христофора Врунгеля. 4. "И не ежик, и не елка, но, однако, весь в иголках" (загадка). 7. Английский дворянский титул. 8. Серьезное занятие для малышей и несерьезное - для взрослых. 9. "Очернительница" обуви. 12. Материал для отливки солдатиков. 13. Планета, на которой мы живем. 14. Футбольный башмак. 15. Молочная яичница. 20. У пловцов - заплыв, а у легкоатлетов - ... 22. Сказочный кот. 23. Размер человека



века в высоту. 24. Военный пиджак. 25. На нем туристы готовят, около него поют песни.

**По вертикали.** 1. Заготовка для Буратино. 2. Ненастье, которое может крыть небо мглой. 3. Помещение для осмотра и ремонта самолетов. 4. Фигура из двух пересекающихся линий. 5. Хищник в полосочку. 6. Бабариха из сказки о царе Салтане. 10. Что у русалки вместо ног? 11. Коровье общежитие. 14. Растение, из которого делают удочки. 16. Прибор для превращения мягкого хлеба в жесткий. 17. Кусок по отношению к целому. 18. Мера собранной картошки. 19. Скульптурное изображение человека по пояс. 21. "С виду - клин, развернешь - блин" (загадка).

**ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ**

**915-44-51**

**РАЗМЕЩЕНИЕ В РЕГИОНАЛЬНЫХ СМИ**

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Татьяны ЗУБКОВОЙ, Николая КАРДАКОВА, Александра СТРЕЛЬНИКОВА, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Анны ЯНИНОЙ.  
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".  
Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются на рекламной основе.

## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 18

### ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Вдова. 3. Шоу. 5. Драже. 7. Денев. 8. Елена. 10. Сабо. 11. Кулон. 12. Слух. 15. Ирония. 16. Поясок. 18. Янтарь. 20. Бюджет. 24. Софа. 25. Успех. 26. Вкус. 30. Иваси. 31. Апорт. 32. Ягода. 33. Ого. 34. Спесь.

**По вертикали.** 1. Вальс. 2. Анна. 3. Шевчук. 4. Узелок. 5. Джем. 6. Евнух. 7. Добро. 9. Атлас. 13. Гидра. 14. Полюс. 15. Имя. 17. Кот. 19. Туфли. 21. Жакет. 22. Эскимо. 23. Лекало. 24. Семья. 27. Стиль. 28. Фата. 29. Ворс.

### ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Кулик. 3. Аут. 5. Забор. 7. Руаль. 8. Робот. 10. Хаки. 11. Лемма. 12. Плот. 15. Гаврош. 16. Прикуп. 18. Жребий. 20. Беккер. 24. Свет. 25. Закон. 26. Смог. 30. Якорь. 31. Палаш. 32. Ябеда. 33. Аул. 34. Нефть.

**По вертикали.** 1. Конюх. 2. Кран. 3. Альхен. 4. Тюрьма. 5. Зубы. 6. Рэкет. 7. Рукав. 9. Тальк. 13. Долив. 14. Орден. 15. Гуж. 17. Пир. 19. Емеля. 21. Камыш. 22. Банька. 23. Подпол. 24. Судья. 27. Грудь. 28. Тога. 29. Слон.

### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Рота. 3. Сумка. 8. Пропеллер. 9. Глобус. 10. Икра. 12. Спектакль. 16. Аист. 17. Юпитер. 20. Крыжовник. 21. Пятак. 22. Танк.

**По вертикали.** 1. Радуга. 2. Тепло. 4. Улей. 5. Колокол. 6. Норушка. 7. Аркан. 11. Шампунь. 13. Пустыня. 14. Банка. 15. Кролик. 18. Такса. 19. Нора.



- ДОКТОР, ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ПЕРХОТЬ, КАРИЕС И МЕСЯЧНЫЕ - ОДНОВРЕМЕННО ?!

Рисунок Алексея ЕВТУШЕНКО.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО "ОГФ-НН", г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74. Тираж 158 150 экз. Тип. № 19

Цена свободная